

Das Selbstportrait

Die Betrachtung beim Selbstporträtieren bietet Ihnen die seltene Chance, Ihr eigenes Antlitz selber so wahrzunehmen, wie es Ihre Mitmenschen zu sehen bekommen, Sie jedoch selten bis gar nicht. Durch diese Methode erblicken Sie nämlich ein anderes Bild von sich, als beim täglichen Rasieren, Kämmen, Schminken, usw. im Spiegel zu Hause. Sie lernen die „Konstruktion Ihrer Behausung“ kennen und können eventuell Zusammenhänge zwischen der und Ihrem Verhalten entdecken und verstehen. Ihr Wissen über sich selbst, wie auch Ihr Verständnis für Ihre Mitmenschen erweitert sich.

Diese Arbeit fängt mit Staunen an. Staunen über den Unterschied zwischen dem gemeinten Bild und der Realität. Sie setzt fort mit Beobachten, Entdecken, Hinnehmen bis zum Liebgewinnen. Der Prozess endet mit Verwunderung über das, was Sie geleistet und gewonnen haben.

Es ist ein intimer Inhalt und besonders begleitungsintensiv. Deshalb empfehle ich diesen Seminartag als einzelner Teilnehmer zu buchen.

Es ist nützlich für Menschen, die mehr Klarheit und Wissen über sich selbst gewinnen wollen.

Das Paarportrait

Nach meinem erweiterten Paar-Begriff sind Partner nicht nur Ehepaare, sondern auch Geschäftspartner und Kollegen, alle Menschen, die (viel) miteinander zu tun haben. Besonders hilfreich ist diese Arbeit einerseits für Menschen, die miteinander „nicht können“ aber „müssen“ und deshalb doch miteinander „können wollen“, denn sie hat eine versöhnende Wirkung. Andererseits für diejenigen, die an Ehrlichkeit interessiert sind. Bei dieser Tätigkeit werden unbewusste Verhaltensmuster sichtbar, wie auch Fähigkeiten, die man nicht ahnt(e).

Bei „neuer“ Partnerschaft: eine unbegangene, amüsante und effektive Methode, einander kennen zu lernen.

Bei „spannungsgeladener“ Partnerschaft: ein effektiver Weg, darüber die eigene Qualität dahingehend zu reflektieren, ob und wie weit man bereit und in der Lage ist, den anderen so wahrzunehmen, wie er ist, ohne zu interpretieren. Es ist ein sanfter Weg, einander mit offenem Blick und Herz in die Augen zu schauen, einander zu betrachten und den „Bau“ des anderen zu bestaunen.

Bei „langjähriger“ Partnerschaft: ein Weg der Erneuerung. Das bekannte Gesicht aus neuem Blickwinkel anzusehen kann bestätigen oder überraschen, je nach dem, ob man etwas findet, was man vom anderen verinnerlicht oder eben gar nie gesehen hat; Bringt Erfrischung darüber, was man neu hinzu entdeckt.

Man hat an der Tätigkeit richtig Freude. Während man seinem Herzen folgen übt, und die zur Verfügung stehende Kapazität des Verstandes als Werkzeug einspannt und auslastet, damit er beim Gestalten hilft, und nicht beim Inhalt reinredet, sozusagen zensiert, kommt man an seine Herzenswahrheiten heran.

Feedback einer Teilnehmerin – Selbstportrait

Ich bin ohne Vorstellung in den Porträtkurs gekommen. Keine Idee vom Modellieren, eine diffuse Nervosität vor etwas Neuem, die Frage, ob es mir gelingt mir selbst zu begegnen. Der Blick in den Spiegel war am schwersten!

Mit den Stunden des detaillierten Schauens wuchs der Mut der Begegnung mit mir. Nicht der vertraute Blick beim Zähneputzen oder beim Schminken, flüchtiges Hinschauen ohne zu Sehen. Mit den Stunden gelang mir das wirkliche, fast sezierende Sehen. Teilweise akribisch mit dem Holzlineal, z.B. zum Erfassen des Abstandes zwischen Nasenflügel und Unterlippe. Und dann diesen intensiven Blick, diese feinsten Details festhalten, um sie den suchenden Händen zu übergeben. Tastend, unsicher und dann mutig den Ton nehmen und dem werdenden Kopf "Fleisch" zu geben. Was für Saiten werden in mir zum Klingen gebracht! Welch ein Staunen! Über Allem liegt Zeitlosigkeit, Ruhe, Konzentration und tiefe Freude.

Katalin Giesswein ist bei meinem Abenteuer die unaufdringliche Präsenz im Hintergrund. Ist an meiner Seite wenn ich sie brauche, was sehr häufig der Fall ist, spornt an, schaut mit mir gemeinsam in den Spiegel, bietet kleinere Schritte, wenn der nächst größere unüberwindbar scheint, fragt mit viel Sensibilität - und der Kopf wächst. Nicht " Weniger ist mehr", sondern sei mutig und gib mehr Ton, wegnehmen kann man immer noch.

Mein Kontakt mit Ton liegt viele Jahre zurück, aber meine Haut und meine Hände haben diese Sinnlichkeit, diesen weichen, geschmeidigen Naturstoff nie vergessen.

Katalin Giesswein begleitet den Prozess des Werdens mit der Kamera (mit meinem Einverständnis). Diese Bilder helfen sehr die nötige Distanz zum werdenden Kopf und der realen Person zu schaffen. Man kann nicht abkürzen, kann nicht mal eben seinen Kopf formen. Das Material und der Prozess des Sehens benötigen Zeit und Demut. Es ist ein Einlassen auf etwas Neues, sehr Aufregendes - Den Blick auf sich selbst!

Feedback eines Teilnehmers – Paarportrait

Ich bin ohne Vorstellung in den Porträtkurs gekommen. Keine Idee vom Modellieren, eine „Schaffe ich sowas? Blamier‘ ich mich auch nicht? Hab‘ doch noch nie sowas gemacht!“ Solche Befürchtungen wurden schnell gegenstandslos, denn es ging ohne viel Aufhebens zur Sache: Wozu dient das Gestell? Wie sind die Eigenschaften von Ton? Worauf muß man bei der Arbeit achten, daß nicht gleich was runterfällt. Alles erstmal ganz konkret, die Hemmschwelle wurde schnell kleiner. Kaum spürbar dann der Übergang vom Werken zum Schauen: Was sehe ich, nachdem ich den Tonklops endlich am Gestell habe? Nehme ich mir ein Detail meines Gegenübers vor oder forme ich erst in Umrissen und Andeutungen? Interessant - mein Objekt betrachtet mich genauso. So kneten wir aneinander (am stellvertretenden Ton) herum. Aber nein, zwischendurch sollte man auch mal mit geschlossenen Augen die Gesichtszüge des Partners ertasten. Und wie verschieden im Laufe des Tages die Facetten eines Gesichtes sind - aus den Augenwinkeln, beim Arbeiten, beim Ausruhen, konzentriert betrachtend, mal frustriert, mal lächelnd und unter den Händen entsteht so etwas wie eine Summe der Mimik. Oder ist es vielleicht doch ein bestimmter, immer wiederkehrender Ausdruck? Die Stunden vergehen wie im Fluge, zum Glück gibt es Pausen, in denen ich aus der Selbstvergessenheit auftauchen kann. Und immer wieder im richtigen Moment die ruhige, klare Stimme, die fragt, hinweist, unterstützt... Und eine Atmosphäre, sich bei aller Konzentration wunderbar entspannt und aufgehoben zu fühlen. „Na, ist was draus geworden?“ „Und ob! Bei jedem!“

Skulpturarbeit – interaktives Porträtieren in Ton als Paarportrait oder Selbstportrait

Wirkung und Nutzen allgemein

Die von mir angebotene Skulpturarbeit ist **eine neue Art der Kommunikation und Persönlichkeitsschulung**, ein bislang selten begangener, effektiver Weg der Fort- und Weiterbildung, mit vielseitigem Nutzen verbunden. Im Rahmen eines eintägigen Workshops modellieren die Teilnehmer ihr Gegenüber in geschmeidiger sauberer Tonerde, ohne besondere Begabungen und Vorkenntnisse.

Der Teilnehmer begeht dabei ein Neuland, begegnet ungeahnten eigenen Fähigkeiten, drückt sein Inneres echt und authentisch aus und erlebt dabei Freude.

Auf dem kürzesten Weg, nämlich durch die Hände direkt aus dem Herzen, entstehen die unbewusst in Form übersetzten Eindrücke. Der Verstand ist mit der Technik beschäftigt und kommt kaum bis gar nicht dazu, in die Inhalte hineinzuzensieren. Dadurch arbeitet man „aus dem Bauch heraus“, schöpft aus dem tiefen Inneren, aus Schätzen, die man nicht ahnte zu besitzen. Hiermit erlebt man etwas, an das zurückzudenken stark macht. Es geht um Individuumspflege, um nonverbale Kommunikation mit sich und dem Gegenüber, um Reflektierung und Entwicklung. Ob dabei ein erkennbares Portrait entsteht – oder eben nicht – ist vollkommen nebensächlich. Das Porträtieren ist lediglich ein wirksames Werkzeug. Das Individuum und der Prozess, den ein jeder Teilnehmer erlebt, die gewonnenen Kenntnisse über sich selbst und der dabei entstehende Teamgeist, dies sind die wahren Früchte und deshalb im Fokus meiner Arbeit.

Ihr Nutzen

- = Die Teilnehmer sehen einander aus einem ganz neuen Blickwinkel, so dass
 - ein neues, erweitertes, unvoreingenommenes Bild entstehen kann
 - ein Herzensverständnis gegenüber dem anderen entsteht bzw. vertieft wird
- = Die Teilnehmer reflektieren über die eigene Wahrnehmungsfähigkeit, eine seltene Möglichkeit
- = Die Teilnehmer trainieren
 - sowohl ihre „Empathie-Muskeln“, d.h. ihr Einfühlungsvermögen
 - wie auch Eigenverantwortung („ich kann nicht, weil Du...“ geht nicht, nur: „ich kann nicht, weil ich...“)
 - das Wesentliche zu finden und sich darauf zu konzentrieren
 - zu beobachten – ohne zu interpretieren und zu urteilen
 - Beobachtungsgabe und Urteilsvermögen dadurch, dass die Arbeit minütlich Entscheidungen abverlangt
 - zu wirken in stetiger Synchronisierung von Verstand, Intuition und Inspiration – auch unter Leistungsdruck

Mein und der zukünftigen Teilnehmer Nutzen

- = Wenn Sie meine Arbeit und ihre Wirkung an sich selbst erleben, können Sie (erst und) viel besser als ich sagen, in wie weit Sie darin für Ihre Tätigkeit einen Sinn sehen.
- = ich bitte deshalb um eine veröffentlichbare Rückmeldung darüber, was die Arbeit in den Teilnehmern bewirkt, mit ihnen macht, wie sie Sie weiterbringt. Diese Feedbacks bereichern, meine REFERENZ - Sammlung und unterstützen die zögernden zukünftigen Teilnehmer angstfrei(er) und mutig(er) zu werden, da diese Berichte den Kundennutzen von den Teilnehmern, also aus authentischsten Quellen transportieren.

Mehr darüber:

http://www.skulpturarbeit.de/_pages/angebot_skulpturarbeit.html

Referenzen:

http://www.skulpturarbeit.de/_pages/resonanzen.html

Haben Sie herzlichen Dank für Ihr Interesse, wie auch für Weiterempfehlung und diesbezügliche Ideen!