

Beispiel "Pferd"

Das Beispiel für eine Visualisation mit einem Pferd könnte etwa so aussehen:

"Offenbar Biss!"
Das kräftige, braune Pony mit der hellen Mähne steht auf der hügeligen Weide und reisst recht herzhaft die kleinen Büschel Gräser aus, die es vor seiner Nase findet. Dazwischen hebt es den Kopf, schüttelt die Mähne und trottet weiter, indes es mit dem Schweif ein paar Fliegen verscheucht.

Schon mal nicht schlecht, oder? Aber je nachdem, wie tief ich mich auf ein inneres Bild einlasse und mir seine Bedeutung für mich bewusst mache, kann es sich als noch (viel) spannender, überraschender und/oder erkenntnisreicher herausstellen. "Übung macht den Meister" oder "Es ist noch kein Reiter nie vom Pferd gefallen". Der Spruch stimmt doch?

Und fast so schnell wie diese "Visualisation" ist auch das Minibook schon zu Ende. Steckt darin auch eine Botschaft oder bereits die nächste "Visualisation"?

Wie schreibe ich eine "Visualisation"?

geschrieben von
petitsuisse

meinem inneren Aug lasse ich einen kurzen Film mit dem gefundenen "Gegenstand" abspielen. Diesen beschreibe ich in zwei, drei Sätzen.
Um meiner "Visualisation" einen Titel zu geben, lese ich das Geschriebene mit der Frage durch: Was ist das Wichtigste an diesem kleinen, grossen Ereignis? Steck darin eine Art "Botschaft"? Diesen Kerninhalt formuliere ich als Titel über den Text. Und schon habe ich meine erste "Visualisation" geschrieben. Hurra!

Wie alle Kunstformen entsteht eine Visualisation damit, dass ich still werde und mit meinem Inneren in Kontakt trete. Ist dieser Kontakt hergestellt, schaue ich mich mit meinem Gespür fürs Schöne in mir um, auf der Suche nach einem Bild, einem Sujet oder Symbol, das mir besonders am Herzen liegt und eine tiefere Bedeutung für mich hat. Das kann irgendetwas sein, z.B. ein Pferd.
Geduldig interessiert schaue ich noch genauer hin. Was ist das Szenarium? Was passiert? Vor

Wer hat die "Visualisation" in der Literatur eingeführt?
Ein Schweiz-Kanadier: ??? ???? (geb. 19**) hat seit 20* mehrere literarische Publikationen mit "Visualisationen" veröffentlicht. Wer vorreifen will: Auf der Rückseite dieses Minibooks steht eine abgedruckt [falls es technisch klappt].

Was ist eine "Visualisation"?
Erfinder der Psychosynthese, hat Visualisationen für seine therapeutische Arbeit mit den Patienten gebraucht. Und zwar indem er Letztere dazu einlud, ein inneres Bild in sich entstehen zu lassen, von dem eine wohlthuende, heilsame Wirkung ausgeht. Diese Übung lässt sich aber genauso gut fürs kreative Schreiben nutzen, womit ein neues literarisches Genre entsteht, wie z.B. das Gedicht, die Kolumne oder das SMS.

-6-

-5-

-7-

-4-

www.minibooks.ch

-3-

-2-