



LAGERFEUER

NOVEMBER 2024

WAHRE SCHÖNHEIT SEHEN LERNEN



WWW.BARFUSS-UND-WILD.DE



**Manche Menschen
könnten ein ganzes
Rosenfeld bekommen
und nur die Dornen
darin sehen.**

**Andere könnten
ein einzelnes Unkraut
bekommen und nur die
wilde Schönheit
darin sehen.**

**Wahrnehmung
ist ein Schlüssel
für Dankbarkeit.**

**Und Dankbarkeit ist
ein wichtiger Bestandteil
der Freude.**



SIEHST DU DIE WAHRE SCHÖNHEIT?

Zugegeben: Schönheit wahrnehmen zu können, ist auch eine Frage der ökonomischen Voraussetzungen. Wer arm ist und um das tägliche Brot kämpfen muss, dem wird kaum der Sinn danach stehen, über die »Schönheit der Dinge« zu staunen. Das ist wenig erstaunlich.

Das ändert allerdings nichts an der Schönheit. Es erinnert nur daran, dass es unsere erste, gemeinsame Sorge sein sollte, allen Menschen ein würdiges Leben zu ermöglichen. Und zu einem solch würdigen Leben gehört die Möglichkeit, Schönheit zu genießen.

Viel erstaunlicher ist, dass Menschen, die eigentlich alle Voraussetzungen hätten, trotzdem keinen Zugang zur Schönheit finden. Oder sagen wir es so: Ihr Blick ist getrübt für das, was ich die »wahre Schönheit« nenne. Die besteht nämlich nicht in bestimmten äußeren Merkmalen, das heißt nicht in irgendeinem Schönheitsideal, das zu erfüllen wäre. Die wahre Schönheit liegt in den Dingen und Lebewesen selbst und strahlt gewissermaßen aus ihnen heraus. Sie ist sowieso da. Die Frage ist, ob wir sie wahrnehmen können.

Die Quelle dieser wahren Schönheit ist nichts anderes als der Ursegen, der alles umfasst und trägt, was existiert. Und da liegt der Hase im Pfeffer: Wenn ich gelernt habe, dass nicht alles in diesen Ursegen eingeschlossen ist, dann werde ich die Welt geteilt wahrnehmen können. Aufgeteilt in gut und schlecht, schön und hässlich und so weiter.

Im November nähert sich das Jahr seinem dunklen Tiefpunkt. In diesem Monat gedenken wir der Toten. Wahre Schönheit schließt den Tod, die Dunkelheit und alles Negative nicht aus. Und es könnte keinen besseren Monat geben als den November, um sich der Wahrnehmung der wahren Schönheit zu widmen.

Was brauchst Du, um sie wahrnehmen zu können? Oder anders gewendet: Was brauchst Du nicht mehr, und was gilt es loszuwerden, um den Blick frei zu machen?

Schön, dass Du im November dabei bist.

pace e bene





ÜBERSICHT

SEITE 5

FOKUSTHEMA

Was ist wahre Schönheit?

SEITE 16

BIBELCOUNCIL

SCHÖNES TUN

MT 26,6-13

SEITE 20

DEINE GABE
FÜR DIE WELT

Wertschätzung des
Unvollkommenen

SEITE 11

NATURÜBUNG

Die Schönheit der
Vergänglichkeit

SEITE 19

KRAFTSATZ

Ich hüte
meine innere
SCHÖNHEIT





WAS IST WAHRE SCHÖNHEIT?

»ACHTUNG: Dein Spiegelbild wird aufgrund gesellschaftlicher Normen verzerrt dargestellt. – Du bist wunderschön!« So steht es auf einem Aufkleber an einem Spiegel in einem Restaurant. Das ist nicht weniger als eine der Grundüberzeugungen des Konstruktivismus und der Wahrnehmungspsychologie: Wir können die Welt – und damit auch Schönheit – nicht objektiv wahrnehmen. Es spielt dabei immer die »Brille« aus gesellschaftlichen Idealbildern und unseren eigenen Erfahrungen eine Rolle. Aber was ist dann überhaupt »wahre Schönheit«, und welche »Brille« brauche ich, um sie wahrnehmen zu können?

Das gegenwärtige Schönheitsideal lässt sich sehr einfach sichtbar machen mit Hilfe von künstlicher Intelligenz. Wer eine KI damit beauftragt, das Bild einer Frau oder eines Mannes zu zeichnen, das diesem Ideal entspricht, bekommt solche Bilder zu sehen:



VERZERRTE SELBST- UND FREMDWAHRNEHMUNG

Diese Bilder haben mit der Realität freilich wenig zu tun. Wer das eigene Äußere an diesem Ideal bemisst, wird folglich mit sich selbst tendenziell unzufrieden sein. Dass das so ist, zeigt sehr deutlich ein Experiment in einem Werbespot der Kosmetikmarke Dove.

Ein Phantombildzeichner der Polizei erstellte in diesem Experiment Porträts von Frauen.

Das erste Porträt basierte auf der Beschreibung durch die jeweilige Frau selbst. Das andere Porträt erstellte der Zeichner auf der Basis der Beschreibung durch eine fremde Person, die die Frau kurz zuvor das erste Mal gesehen hatte. Das Ergebnis: Die Teilnehmerinnen hatten sich selbst meistens viel kritischer und weniger attraktiv beschrieben, als es die fremde Person getan hatte.

Wer daran etwas ändern will, könnte versuchen, das Schönheitsideal zu beeinflussen. Tatsächlich versucht das die Kosmetikmarke Dove und der dahinterstehende Konsumgüterkonzern Unilever in einer aufwendigen Werbekampagne seit 2004 unter dem Begriff »Real Beauty« – wahre Schönheit. Wenn man die KI bittet, ein Bild nach dem Real Beauty-Ideal zu zeichnen, generiert der Computer solche Bilder:





WABI-SABI: DIE SCHÖNHEIT DER UNVOLLKOMMENHEIT

In der japanischen Kultur gibt es zum Beispiel das Wabi-Sabi, ein ästhetisches Konzept, das die Schönheit des Unvollkommenen, Vergänglichen und Unvollständigen zelebriert. Wabi-Sabi hat seinen Ursprung im Zen-Buddhismus, und der Fokus liegt auf Einfachheit, Bescheidenheit und einer Reduktion auf das Wesentliche.

Im Grunde bezieht sich Wabi-Sabi auf drei Wahrheiten im Leben: Nichts ist von Dauer, nichts ist fertig und nichts ist perfekt. Und etwas wird nicht dadurch schön, dass über diese Wahrheiten ein schöner Glanz der Perfektion gelegt wird. Eine perfekt formvollendete Teekanne wäre demnach NICHT Wabi-Sabi. Eine Teekanne mit einer Delle, die eine »Geschichte« hat, wäre nach Wabi-Sabi-Maßstäben schön.

Das Wabi-Sabi-Konzept wird normalerweise nur auf Gegenstände und Wohnungseinrichtung angewendet. Aber wir haben die KI einfach einmal beauftragt, menschliche Porträts nach dem Wabi-Sabi-Ideal zu erstellen. Das hier ist dabei herausgekommen:



Das Ergebnis zeigt: Sobald wir die »Brille« verändern, bekommen bestimmte Aspekte der Wirklichkeit Raum und Aufmerksamkeit. In diesem Fall sind es die Falten, die die KI offensichtlich als Ausdruck von Vergänglichkeit einschätzt.

WAHRE SCHÖNHEIT LIEGT IM AUGEN DER BETRACHTENDEN

Schönheit hängt also immer davon ab, welche »Brille« wir aufsetzen. Das bedeutet allerdings, dass »wahre Schönheit« auch immer etwas anderes sein wird: Je nachdem, welches Schönheitsideal wir anlegen, werden wir Menschen oder Dinge als schön oder nicht schön wahrnehmen. Schönheit liegt im Auge der Betrachtenden, und somit gibt es auch keine »wahre Schönheit« an sich.

»Wahre Schönheit« ist eine Entscheidung. Die Frage ist, ob und wie wir uns bewusst entscheiden und wofür genau. Und so mündet die Frage nach wahrer Schönheit in die Frage nach der Haltung, die wir uns selbst, anderen und der Welt gegenüber einnehmen wollen. Anders gesagt: Die Frage nach Schönheit fordert uns heraus, mit dem umzugehen, was ist.

Was wäre also, wenn wir versuchen würden, möglichst wenig von dem, was ist, auszuschließen oder unsichtbar machen zu wollen? Was wäre, wenn wir auch alles Unvollkommene und Verletzliche nicht ausschließen, sondern integrieren könnten in ein umfassendes Bild von uns selbst und anderen und der Welt?

Wenn Schönheit – wie Platon sagt – eng mit »dem Guten« verbunden ist, wer vermag festzulegen, was »gut« ist? Was wäre also, wenn wir darunter verstehen würden, alles immer wieder im Licht des ursprünglichen Ursegens zu betrachten: »Es war gut« (Gen 1)? Was wäre, wenn wir immer wieder und immer tiefer mit den guten, liebenden Augen Gottes auf uns selbst, die anderen und die Welt schauten, wie wir das in der jüdisch-christlichen Tradition formulieren würden?

Wahre Schönheit wäre dann nichts, was wir erst herstellen müssten. Es wäre das, was sich zeigt, wenn wir bereit sind, uns dafür zu öffnen und dafür Raum zu schaffen.



REFLEXION

PLATZ FÜR DEIN FOTO

Stell Dich vor den Spiegel
und mach ein Foto von Dir,
so wie Du jetzt bist.
Oder nimm eines, dass Du
bereits hast.
Du kannst es hier gerne
einkleben.



Was bewertest Du als schön an Dir?

A large grid of small dots for writing, consisting of 20 rows and 25 columns.



**Was ist Dir unangenehm beim Betrachten?
Wofür schämst Du Dich vielleicht sogar?**

A large grid of small dots for writing.



Was wäre anders, wenn Du Dich mit einem gütigen und liebevollen Blick betrachten würdest?

A large grid of small dots for writing.



NATURÜBUNG

DIE SCHÖNHEIT DER VERGÄNGLICHKEIT

In unserer schnelllebigen Welt neigen wir oft dazu, den natürlichen Prozess des Wandels und der Vergänglichkeit zu übersehen oder gar zu fürchten. Doch die Natur lehrt uns, dass in jedem Ende ein neuer Anfang liegt, und dass Schönheit nicht nur in der Blüte, sondern auch im Vergehen zu finden ist – in den sichtbaren Zeichen des Alterns, des Wandels und der Reife. Wenn wir uns für diese Wirklichkeit öffnen, können wir eine tiefere Wertschätzung für Veränderung und Entwicklung in unserem eigenen Leben finden und womöglich einen sanfteren Blick auf die eigene Lebensreise werfen. In dieser Naturübung geht es darum, in Stille wahrzunehmen und so neue Perspektiven auf Schönheit und Vergänglichkeit einnehmen zu können.

Sorge gut für Dich in dieser Auszeit, zieh Dich warm an und nimm eine Sitzunterlage und ggf. eine Decke mit, sodass Du geschützt draußen sein kannst für eine Weile.

ANKOMMEN IM JETZT

Geh über die Schwelle und finde einen Platz in der Natur, an dem Du ungestört bist und Dich geborgen fühlst – sei es unter einem Baum, in der Nähe eines Flusses oder auf einer Wiese. Setz oder leg Dich hin, atme tief ein und aus und fühle die Verbindung zur Erde unter Dir. Spür, wie sie Dich trägt. Es gibt nichts zu tun. Du kannst Deine Augen schließen, wenn es sich gut für Dich anfühlt. Lasse die Gedanken ziehen und öffne Dich für das, was jetzt ist. Beginne bei Deinem Atem, spür wie die Luft ein- und ausströmt. Spüre, wo Dein Körper die Erde berührt. Was hörst Du? Was riechst Du?

DEN WANDEL ENTDECKEN

Stehe dann auf und gehe langsam und achtsam durch die Umgebung. Lass Deinen Blick schweifen, bis Du etwas entdeckst, das einen natürlichen Wandel zeigt – sei es ein verwelktes Blatt, eine verblühte Blume, ein abgestorbener Ast oder ein verwitterter Stein. Setze Dich zu Deinem Fund und gehe in Kontakt. Berühre Deinen Fund, wenn Du magst. Was geht in Resonanz mit Dir? Welche Geschichte erzählt Dein Fund, welche Veränderungen hat das Lebewesen oder der Gegenstand bereits durchgemacht?

DER VERGÄNGLICHKEIT NACHSPÜREN

Wo in der Geschichte Deines Fundes spiegelt sich Deine Geschichte? Denke an die Veränderungen, die Du in Deinem Leben durchlebt hast – sei es körperlich, emotional oder spirituell. Welche Spuren haben sie im Laufe Deiner Lebensjahre bei Dir hinterlassen? Was hast Du bereits alles hinter Dir gelassen? Was liegt jetzt vor Dir? Schließ die Augen und leg eine Hand auf Deinen Fund und eine auf Dein Herz. Spür die Verbundenheit mit dem natürlichen Zyklus des Lebens – mit dem Wandel, der alles durchdringt.

SCHÖNHEIT ANERKENNEN

Betrachte noch einmal Deinen Fund. Betrachte Deine Hände. Vielleicht kannst Du eine Zartheit, eine Reife und auch eine Schönheit in beiden entdecken. Werde Dir des Wandels bewusst, der Dich zu der Person gemacht hat, die Du heute bist. Erlaube Dir jetzt und hier, Deine Schönheit als Teil und auch Ergebnis dieses Wandels zu betrachten.

Wenn Du so weit bist, bedanke Dich und kehre über eine Schwelle zurück.



REFLEXION MIT DER ERFAHRUNG WEITERGEHEN

Welche Erfahrungen in der Natur haben Dich am meisten berührt? Warum?

A large grid of small dots for writing.



**Bei welchen Aspekten Deiner eigenen Vergänglichkeit
fällt es Dir schwer, sie anzunehmen?**

A large grid of small dots for writing, consisting of 25 rows and 25 columns.



Welche Aspekte betrachtest Du (bereits) als Teil Deiner Schönheit?

A large grid of dots for writing, consisting of 20 columns and 30 rows of small grey dots.



**Welche Erkenntnisse hast Du über Dein eigenes
Werden und Vergehen gewonnen?
Wie möchtest Du diese in Deinen weiteren Weg integrieren?**

A large grid of small dots for writing.



BIBEL-COUNCIL

SCHÖNES TUN

MT 26,6-13

In der Grabeskirche in Jerusalem gibt es direkt am Eingang einen großen rechteckigen Marmorstein. Auf diesem Stein soll Jesus der Legende nach vor seinem Begräbnis gesalbt worden sein, wie es jüdische Tradition ist.

Heute sieht man an diesem Stein Frauen aus der orthodoxen Kirche, die bei ihrem Besuch der Grabeskirche etwas Duftöl auf dem glatten Stein verreiben. Viele tun das mit großer Andacht und Zärtlichkeit.

Diese Handlung erinnert an die Geschichte von der Salbung in Betanien. Jesus ist zu Gast in einem Haus, als eine Frau ihn mit kostbarem Öl salbt.

Diese Handlung steht in der jüdischen Tradition für die Kennzeichnung einer Sache oder eines Menschen als heilig. Der Begriff »Messias« bedeutet nichts anderes als »Gesalbter«. Die Salbung galt auch als Heilmittel gegen Krankheiten.

Je nachdem, welche Haltung man einnimmt, kann man die Salbung in Betanien sehr schön finden – oder eben auch völlig unnütz und verschwenderisch.

Das Bibel-Council lädt dazu ein, die unterschiedlichen Haltungen zu erkunden.

VERS 6-9

6 Als Jesus in Betanien im Haus Simons des Aussätzigen war, 7 kam eine Frau mit einem Alabastergefäß voll kostbarem Salböl zu ihm, als er bei Tisch war, und goss es über sein Haupt. 8 Die Jünger wurden unwillig, als sie das sahen, und sagten: Wozu diese Verschwendung? 9 Man hätte das Öl teuer verkaufen und das Geld den Armen geben können.

1 – Du bist die Frau:

Was möchtest Du mit Deiner Salbung zum Ausdruck bringen?

2 – Du bist einer der Jünger:

Was ärgert Dich an der Salbung?

3 – Du bist Jesus:

Wie geht es Dir damit, dass Du gesalbt wirst – und nicht etwa Simon, der als Aussätziger unter einer Hautkrankheit litt?



VERSE 10-13

10 Jesus bemerkte ihren Unwillen und sagte zu ihnen: Warum lasst ihr die Frau nicht in Ruhe? Sie hat ein gutes Werk an mir getan. 11 Denn die Armen habt ihr immer bei euch, mich aber habt ihr nicht immer. 12 Als sie das Öl über mich goss, hat sie meinen Leib für das Begräbnis gesalbt. 13 Amen, ich sage euch: Auf der ganzen Welt, wo dieses Evangelium verkündet wird, wird man auch erzählen, was sie getan hat, zu ihrem Gedächtnis.

4 – Du bist ein Jünger:

Was überzeugt Dich an der Antwort Jesu – was nicht?

5 – Du bist die Frau:

Wie geht es Dir mit der Auseinandersetzung um Dich und Dein Handeln? Bringe Deine Perspektive ein!

Nimm Dir am Ende des Bibel-Councils – ob für Dich alleine oder in einer Gruppe – Zeit zu reflektieren, was Du für Dich erkannt hast und mitnimmst.

Auf der nächsten Seite ist Raum für Deine Notizen.





RAUM FÜR DEINE NOTIZEN

A large grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 30 rows.



KRAFTSATZ FÜR NOVEMBER

ICH HÜTE MEINE INNERE SCHÖNHEIT

Wahre Schönheit kommt von innen, sagt der Volksmund.

Und die Wissenschaft bestätigt: Persönlichkeit und Ausstrahlung können die äußere Wahrnehmung stark beeinflussen und sind wichtiger als rein äußerliche Aspekte wie Körperform, Alter oder Kleidung.

Aber es geht um noch mehr, wie wir gesehen haben.

Dass wahre Schönheit von innen kommt, bezieht sich nicht nur auf meine eigene Außenwirkung.

Ich kann das auch auf meine Wahrnehmung beziehen.

Wahre Schönheit liegt IN meinen Augen.

ICH kann entscheiden, ob ich Schönheitsidealen, Erwartungen und Vorurteilen Vortritt lasse oder ob ich Raum schaffe für eine Schönheit, die nicht von äußeren Merkmalen oder Bedingungen abhängt.

Der Kraftsatz erinnert daran: Schönheit liegt immer in meinen Augen und in meinem Blick.

Ich kann mich entscheiden, Raum zu schaffen für Schönheit. Ich kann das auch in Momenten und FÜR Momente von Unsicherheit und Schwäche.

Und diese Haltung mir selbst, anderen und der Welt gegenüber wird verwandeln.

Mich selbst, denn ich werde gütiger und barmherziger mit mir selbst und anderen sein können.

Und die Welt um mich herum, denn alle Menschen, alle Lebewesen und alles, was im Kosmos existiert, verbindet eine große Sehnsucht: Alle wollen in ihrem Sein gesehen und wahrgenommen werden.

Diesen Blick zu üben und zu leben, wird auch mich und meine Einstellung verwandeln.

Ich werde wachsen – in meine ureigene Schönheit hineinwachsen.



DEINE GABE FÜR DIE WELT

In einer Welt, die oft nach Perfektion strebt, kannst Du eine Haltung einnehmen, die auch das Unvollkommene und Vergängliche wertschätzt.

Indem Du die Schönheit in Dingen erkennst, die nicht (mehr) perfekt, aber immer noch echt sind, ermöglichst Du zunächst für Dich selbst eine Sichtweise.

Im Kontakt mit anderen ist es dann auch möglich, gemeinsam eine solche Haltung einzunehmen, die Raum schafft für Schönheit jenseits von Oberflächlichkeit und gesellschaftlichen Idealen von Vollkommenheit.

So kann Wertvolles und Wesentliches auch in den Rissen und Makeln des Lebens sichtbar werden – sei es in der Natur, in Kunstwerken oder überhaupt im Menschsein.

Du brauchst niemanden von dieser Sichtweise zu überzeugen oder dahingehend zu missionieren.

Mach Dir bewusst: Die anderen schauen Dir beim Leben zu.

Indem Du es einfach tust, ermutigst Du auch andere, auf diese Weise zu schauen.



IMPRESSUM

Autor:innen:
Dorothe Bergler, Jan Frerichs, Martin Härtl

Alle Rechte, insbesondere der Vervielfältigung
und Verbreitung, sind den Autor:innen bzw.
barfuß+wild vorbehalten.

Kein Teil dieses Dokuments darf in irgendeiner
Form (als Fotokopie, Mikrofilm oder durch ein
anderes Verfahren) ohne schriftliche
Genehmigung reproduziert oder in irgendeiner
Weise gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder
verbreitet werden.

© 2024 WWW.BARFUSS-UND-WILD.DE

