MEDITATION AND ART

Große Werke der Malerei bewusst wahrnehmen

UPDATE

Andreas de Bruin

Diese Publikation wurde gefördert durch den Verein für Achtsamkeit in Osterloh e.V., www.achtsamkeit-osterloh.org.

Dieses Werk ist lizenziert unter der Creative Commons Attribution-NonCommercial-No-Derivs 4.0 Lizenz (BY-NC-ND).
Diese Lizenz erlaubt die private Nutzung, gestattet aber keine Bearbeitung und keine kommerzielle Nutzung.
Weitere Informationen finden Sie unter https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de
Um Genehmigungen für Adaptionen, Übersetzungen, Derivate oder Wiederverwendung zu
kommerziellen Zwecken einzuholen, wenden Sie sich bitte an info@andreasdebruin.com.
Die Bedingungen der Creative-Commons-Lizenz gelten nur für Originalmaterial.
Die Wiederverwendung von Material aus anderen Quellen (gekennzeichnet mit Quellenangabe),
z.B. Schaubilder, Abbildungen, Fotos und Textauszüge, erfordert
ggf. weitere Nutzungsgenehmigungen durch den jeweiligen Rechteinhaber.

1. Auflage 2026

© Textrechte: Andreas de Bruin

Gestaltung: Tanja Renz, Andreas de Bruin
Layout: Tanja Renz, 1hundert8@gmail.com

Fotografie: Alexander Ratzing, (S. 12–14), Sandra Sommerkamp (S. 7 und 11), Johanna Weber (S. 19r),
Stefan Zinsbacher (Titelseite, S. 6, 8 und 19l)

Redaktion: Andrea Bistrich, andrea.bistrich@gmail.com

© www.andreasdebruin.com

Andreas de Bruin

MEDITATION AND ART

GROSSE WERKE DER MALEREI BEWUSST WAHRNEHMEN

Seite 5 1 | Einführung

Seite 7 2 | Meditation and Art als Ansatz in der Kunstvermittlung
Teil I: Gehmeditation und Stille-Meditation
Teil II: Bildbeschreibung / Aspekte eines Werkes
Teil III: Kunstgeschichtliches Wissen
Teil IV: Abschlussmeditation

Seite 9 3 | Fallbeispiel
Teil I: Gehmeditation und Stille-Meditation
Teil II: Bildbeschreibung / Aspekte eines Werkes
Teil III: Kunstgeschichtliches Wissen
Teil IV: Abschlussmeditation

Seite 14 4 | Ausblick

Seite 15 5 | Literatur

Seite 19 Zur Person

1 | EINFÜHRUNG

MY SACH DIE GAT / ALS ES OBEN SCHTAT –
MEINE GESCHICKE WERDEN VON OBEN BESTIMMT.
ALBRECHT DÜRER

Betrachtet man die Entstehung der Werke der großen Meister sowohl in der Malerei als auch in der Musik, so wird als Inspirationsquelle für den weiteren Schaffensprozess nicht selten eine Verbindung mit etwas „Höherem“, „Göttlichem“ genannt. Von dem Komponisten Johannes Brahms (1833–1897) ist beispielsweise bekannt, dass er, als er einmal gefragt wurde, woher er seine Inspiration erhalte, zur Antwort gab: „Nicht ich, sondern der Vater, der in mir wohnt, der tut die Werke.“[1] Und Ludwig van Beethoven (1770–1827) soll auf eine Kritik eines Konzertmeisters, der sich während der ersten Probe einer neuen Komposition beschwert hatte, dass eine gewisse Stelle für die linke Hand so nicht spielbar sei, erwidert haben: „Als ich diese Stelle schrieb, war ich mir bewusst, von Gott dem Allmächtigen inspiriert worden zu sein.“[2] Auch Wolfgang Amadeus Mozart (1756–1791) schuf aus diesen „höheren Sphären“. Als man ihn fragte, was die Urquelle seiner Werke sei, erwiderte er: „Es geht bei mir zu wie in einem schönen, starken Traume.“[3]

In der Malerei finden wir ebenfalls solche Hinweise. Der Kunsthistoriker und Hofmaler der Medici, Vasari, sagte zu Raffael (1483–1520): „Dort scheint fürwahr der Hauch der Gottheit in der Schönheit der Figuren und dem Adel der Malerei zu wehen; wer dies Bild aufmerksam betrachtet, muss erstaunen, wie ein sterblicher Geist durch das unvollkommene Mittel einfacher Farben, mit der Herrlichkeit der Zeichnung, gemalte Gegenstände als lebend erscheinen lassen kann.“[4] Und bei Rembrandt (1606–1669) wird in diesem Zusammenhang von einer „seelischen Erhebung“[5] als Ausgangspunkt für seine Werke gesprochen. Wie im einleitenden Zitat dieses Artikels zu lesen, war sich auch Albrecht Dürer (1471–1528) einer höheren Inspirationsquelle bewusst und hielt diese Überzeugung in Worten neben der Datierung in seinem Selbstbildnis von 1493 fest.[6]

Den großen Meistern der Musik und Malerei zufolge verbirgt sich in ihren Werken eine besondere Kraft, und diese zu erschließen, erfordert eine ebenso besondere Herangehensweise: Auf die Musik bezogen beinhaltet das, dass der Musikhörende auch wirklich zuhört und sich bewusst und mit voller Aufmerksamkeit den musikalischen Themen, Stimmungen und Wendpunkten zuwendet.[7] Auf die Malerei bezogen geht es beim Betrachten von Kunstwerken darum, das Bild in seiner ganzen Tiefe wahrzunehmen und zu verstehen.

Das Außergewöhnliche bei der Malerei ist, dass wir in Museen das Original direkt vor Augen haben, so wie der Künstler es geschaffen hat – abgesehen von eventuellen Änderungen oder Reparaturen, die im Laufe der Zeit am Bild vorgenommen wurden. So wird – sozusagen ohne Filter – die individuelle Art und Weise wahrnehmbar, wie der Künstler seine Inspiration mittels Farben „komponiert“ hat.

Heute zeichnet sich ein Museumsbesuch oftmals dahingehend aus, dass man sich in einer relativ kurzen Zeitspanne, etwa an einem Sonntagnachmittag, möglichst viele Kunstwerke ansieht. Manche Museumsbesucher sind obendrein noch mit dem Fotografieren der Bilder beschäftigt, sodass noch weniger Zeit bleibt, um sich wirklich auf die Bilder einzulassen und sie ausführlich zu betrachten.

© Meditation and Art | www.andreasdebruin.com

Vielen Besuchern fehlt grundsätzlich auch das Wissen über die Vorgehensweise, die einen intensiveren Zugang zu einem Gemälde ermöglicht. Texttafeln mit Angaben zum Schaffensdatum und einem einleitenden Kurztext reichen hier nicht aus. Museumsführungen sind sehr wertvoll, aber die Vermittlung bloßer Informationen über die jeweiligen Werke kann dem eigenen, persönlichen Zugang im Wege stehen, da dadurch der individuelle Wahrnehmungsprozess zu sehr gelenkt wird. Es ist daher wichtig, dass genügend Raum bleibt, um das Bild selbst „entdecken" zu können. Der schottische Maler Benjamin Creme (1922–2016) sagte einmal, dass die Erklärung eines Bildes „dem Betrachter einen ‚Einstieg' ermöglichen [kann]; aber zu verstehen, um was es bei einem Bild geht, ist nicht dasselbe wie ein Bild zu erfahren, zu erleben".[8]

In meinen seit 2016 wöchentlich stattfindenden Lehrveranstaltungen in der Alten Pinakothek München sowie bei öffentlichen Workshops und Führungen, insbesondere im Kunsthistorischen Museum Wien, im Amsterdamer Rijksmuseum und in der Dresdner Gemäldegalerie Alte Meister habe ich beobachten können, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich gerne auf die „Meditation and Art"-Vorgehensweise inklusive der kurzen meditativen Übungen einlassen. Auf dem internationalen Symposium „Museum Guides Now!" 2017 des Amsterdamer Rijksmuseums wurde dieser Ansatz im Schwerpunktbereich „Future" erstmals im Rahmen eines Kurzvortrags und eines Workshops präsentiert. Im Folgenden wird das Konzept anhand des Werkes „Selbstbildnis im Pelzrock" von Albrecht Dürer näher erläutert. Der Beitrag schließt mit einem kurzen Ausblick.

Gehmeditation

2 | MEDITATION AND ART ALS ANSATZ IN DER KUNSTVERMITTLUNG

Atemmeditation

Beim Ansatz „Meditation and Art" spielt vor allem die Stille eine wichtige Rolle, und zwar die Stille *vor* dem Betrachten eines Bildes, *während* des Betrachtens und *nach* dem Betrachten eines Bildes. Die Stille vor und nach dem Betrachten eines Bildes wird erreicht durch eine innere Zentrierung, beispielsweise durch die Konzentration und Besinnung auf den eigenen Atem. Die Stille während des Betrachtens entsteht durch die Fokussierung auf die verschiedenen Aspekte des Bildes. Damit tritt der Betrachter in einen inneren Dialog mit dem Bild, bei dem versucht wird, sich möglichst nicht durch (abschweifende) Gedanken und/oder Emotionen, die sich nicht auf das Bild an sich beziehen, ablenken zu lassen. Die Verschmelzung der inneren und äußeren Ebene, die durch diese meditative Betrachtungsweise entsteht, verschafft die Möglichkeit, sich auf das Bild als Ganzes einzulassen und über die einzelnen Aspekte hinaus auch die besondere individuelle Ausstrahlung des Bildes wahrzunehmen.

Teil I:
Gehmeditation und Stille-Meditation

Es gibt einige Techniken, die hilfreich sind, um in eine Haltung der Gelassenheit, der Achtsamkeit und inneren Ruhe zu kommen, die für die eingehende Betrachtung der Gemälde unerlässlich ist. Das geht schon damit los, dass man sich beim Betreten der Austellungsräume möglichst nicht von Eindrücken wie etwa der Menge und Vielfalt an Bildern oder von anderen Besuchern ablenken lässt. Hier kann die Gehmeditation wirksam sein: Wenn wir zu einem Bild gehen, achten wir auf unsere Füße und auf die Schritte, die wir machen; je konzentrierter und fokussierter wir das tun, desto weniger lassen wir uns von den Bildern, den Geräuschen und Menschen um uns herum ablenken. Beim Bild angekommen, widmen wir uns für einige Minuten mit geschlossenen Augen dem eigenen Atem. Erst danach betrachten wir gemeinsam das Bild näher.[9]

Teil II:
Bildbeschreibung / Aspekte eines Werkes

Der nächste Schritt ist die Beschreibung des Bildes. Folgende Aspekte sollen dabei beachtet werden:[10]

- Farbe
- Komposition
- Licht und Schatten / Helligkeit / Kontrast
- Ausdruck
- Technik / Malweise
- Figuren / Gegenstände / Symbole

Bildbeschreibung

In Kleingruppen beschäftigen wir uns ausführlicher mit einzelnen Aspekten des Werkes. Jede Gruppe bekommt ausreichend Zeit, um sich mit einem Aspekt auseinanderzusetzen. Danach werden alle erarbeiteten Details zusammengetragen, indem die Gruppen ihre Überlegungen vorstellen. Die Ergebnisse können im Anschluss jeder Präsentation von den anderen Gruppen sowie vom Kursleiter ergänzt und erweitert werden. Statt gleich zu Beginn kunsthistorische Informationen über ein Bild zu erhalten, erarbeiten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zunächst selbstständig einen eigenen Zugang.

In Bezug auf den Aspekt „Komposition“ wird geprüft, wie der Künstler sein Bild „komponiert“ hat, sprich: wie die Farben und Formen zusammengesetzt sind und wie die Bildfläche aufgeteilt ist. Dabei können etwa die Mittelachsen, Diagonalen und der Goldene Schnitt (die größtmögliche Harmonie im Bild) näher betrachtet werden. Eine zweite Ebene besteht aus den Grundformen Dreieck, Kreis und Oval. Zudem können als weitere Ebene auch die freien Linien im Bild gesucht werden. Wie diese Ebenen angewandt werden, ist abhängig von der Formsprache des jeweiligen Künstlers.[11]

Beim Aspekt „Figuren / Gegenstände / Symbole“ können auch Elemente wie Proportion, Stofflichkeit und Textur unterschieden werden. Diese werden beim Aspekt „Technik / Malweise“ aufgegriffen und weiter vertieft. Stimmen die Formen mit der Realität überein oder sind sie eher vereinfacht bis hin zu völlig abstrakt dargstellt? Sind die Figuren in der richtigen Proportion abgebildet oder eher verzerrt? Sind die Materialien und Oberflächen der verschiedenen Gegenstände wie Kleidung, Haut, Holz und Stein, qua Stofflichkeit / Textur unterschiedlich oder ähnlich?[12]

Obwohl eigentlich eine Selbstverständlichkeit, ist es dennoch wichtig darauf hinzuweisen, dass man beim Betrachten und Besprechen der Bildaspekte nicht zu nahe am Bild steht. Insbesondere wenn die Kleingruppen ihre Ergebnisse vortragen, kann es vorkommen, dass Teilnehmerinnen und Teilnehmer beim Sprechen und Zeigen diese notwendige Distanz nicht mehr im Blick haben.

Teil III: Kunstgeschichtliches Wissen

Nach der Bildbeschreibung werden im dritten Teil des Ansatzes die Daten zum Werk (Künstler, Entstehungsjahr, Größe, Malweise, Museumsort) herangezogen. Diese sind zumeist als Kurztext neben dem Bild angebracht. Um die Bildgegenstände und ihre jeweiligen Bedeutungen richtig beschreiben zu können – *Ikonografie* – und den gesamten Bildinhalt in Bezug zur Kultur und Geschichte, in der das Bild entstand, in seiner Tiefe zu erfassen – *Ikonologie* –[13], werden weitere Informationen zu Bild und Künstler vermittelt: In welcher Epoche entstand das Bild? In welcher Lebensphase des Künstlers? Von wem beziehungsweise wodurch wurde der Künstler inspiriert? Warum malte der Künstler sein Werk auf diese Weise? Was will der Künstler mit seinem Bild aussagen?

Teil IV: Abschlussmeditation

Am Ende schließen wir unsere Betrachtung mit einer kurzen Stille-Meditation, in der wir uns das Bild nochmals innerlich vor Augen führen und auf uns wirken lassen.

3 | FALLBEISPIEL

Albrecht Dürer (1471–1528)
Selbstbildnis im Pelzrock, 1500
Lindenholz (Tillia sp.)
67,1 x 48,9 cm
© Bayerische Staatsgemäldesammlungen, Alte Pinakothek, München

Teil I:
Gehmeditation und Stille-Meditation

- o Gehmeditation zum Bild
- o Kurze Bildbetrachtung
- o Anschließend vor dem Bild einige Minuten Stille-Meditation mit geschlossenen Augen, wobei der Fokus beispielsweise auf dem eigenen Atem liegt.
- o Nach der Kurzmeditation schauen alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer gemeinsam das Bild an.

Teil II:
Bildbeschreibung / Aspekte eines Werkes

Im Folgenden sind zur Veranschaulichung die Ergebnisse einer Bildbesprechung von Albrecht Dürers „Selbstbildnis im Pelzrock“ im Rahmen einer Lehrveranstaltung in der Alten Pinakothek München im Jahr 2018 aufgeführt.

a) Farbe
- o *Verschiedene Brauntöne*
- o *(Fast) schwarzer Hintergrund*
- o *Schwarz (auf dem Mantel)*
- o *Gold (Schrift, Haare)*
- o *Gelb (im Marderkragen)*
- o *Hautfarbe (Gesicht, Hals, Hände)*
- o *Hellrosa (Fingernägel)*
- o *Weiß (Unterkleid)*
- o *Grünbraun (Augen)*

b) Komposition
- o *Selbstbildnis im Hochformat*
- o *Brustbild / Körperoberhälfte einer Person*
- o *Linke Hand der Person ist im Bild nicht zu sehen*
- o *Linker Arm ebenfalls kaum zu sehen*
- o *Das Bild teilt sich in zwei symmetrische Hälften*
- o *Das Selbstbildnis liegt auf der senkrechten Mittelachse der Bildfläche*[14]
- o *Ein mittiges Dreieck (Spitze des Kopfes, Konturen der Haare, Schultern)*
- o *Dreieckskomposition (Ruhe und Harmonie)*
- o *Erinnert an die Art und Weise, wie Christus in der Ikonenmalerei dargestellt wird*
- o *Unsichtbare Linien führen das Auge des Betrachters zur Hand und zum Kopf des Selbstbildnisses*

c) Licht und Schatten / Helligkeit / Kontrast
- o *Licht kommt seitlich von links oben*
- o *Person trägt das Haar offen in glänzenden Locken und hat einen gepflegten Bart*
- o *Eigene Körperschatten modulieren Gesicht und Körper*
- o *Neben den Augen ist ebenfalls die rechte Hand betont*
- o *Hintergrund ist nicht sichtbar*
- o *Man weiß nicht, wo die Person sich befindet*
- o *Hell-Dunkel-Verteilung im Gesamtbild*
- o *Homogen dunkler Hintergrund*
- o *Herausstellen der Figur durch schwarzen Hintergrund*

d) Ausdruck
- o *Gerader, direkter Blick*
- o *Klarer und offener Blick*
- o *Die Figur im Bild schaut den Betrachter einerseits an, andererseits aber auch durch den Betrachter hindurch*
- o *Selbstbewusst, ein gewisser Stolz kommt zum Ausdruck*
- o *Kraftvoller Blick, aber in sich ruhend*
- o *Christusähnlichkeit*
- o *Fingerstellung wie die Segnungshand von Jesus*

e) Technik / Malweise
- o *Sehr realitätsnah gemalt*
- o *Erdtöne in lasierender Malweise*
- o *Pelzkragen und Locken sind äußerst fein ausgearbeitet, die Hauttöne ins Kleinste Detail nachvollzogen; sehr detailliert sind auch der Schnurrbart und die Augen*

f) Figuren / Gegenstände / Symbole
- o *Auf Augenhöhe der Figur im Bild befinden sich auf einer horizontalen Linie eine Zahl, zwei Buchstaben und eine Inschrift*
- o *Auf der linken Bildseite: Buchstaben / Monogramm AD sowie Jahreszahl 1500*
- o *Auf der rechten Bildseite: lateinische Inschrift: „Albertus Durerus Noricus / ipsum me propriis sic effin / gebam coloribus aetatis / anno XXVIII“*
- o *Eleganter Edelmann, nur Körperoberhälfte sichtbar*
- o *Künstlich gedrehte Locken, gepflegter Bart mit streng gezwirbelten Spitzen*
- o *Pelzrock, mit Marderpelz gefütterter Umhang*
- o *Zeigefinger deutet auf den Marderpelz; Hand greift in den Marderpelz hinein*

© Meditation and Art | www.andreasdebruin.com

Recherche

- o *Zeigefinger zeigt auch in Richtung Herz*
- o *Linke Hand ist nicht zu sehen*
- o *Auf der glänzenden Hornhaut des Augapfels zeigt sich ein Fensterkreuz*
- o *Hand erinnert in Position und Haltung an die Segnungshand von Jesus Christus*
- o *Proportionen sind exakt wiedergegeben*
- o *Detailgenaue Darstellung der verschiedenen Stofflichkeiten / Texturen (Mantel, Haare, Schnurrbart, Haut, Augen, Pelzkragen)*

Teil III:
Kunstgeschichtliches Wissen

Im dritten Teil beschäftigen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit den kunstgeschichtlichen Informationen zum jeweiligen Werk. Den ersten Anhaltspunkt bieten die Angaben, die in der Regel auf einer Texttafel (a) neben dem Bild angebracht sind. Des Weiteren können Informationen aus Museumkatalogen (b) – manchmal im jeweiligen Kabinett vorhanden – und spezifischer Fachliteratur (c) entnommen werden; auch das Internet (d) sowie Gespräche mit Expertinnen und Experten (e) sind wichtige Informationsquellen.

(a) Texttafel (Alte Pinakothek München)

Albrecht Dürer (1471–1528)
Selbstbildnis im Pelzrock, 1500
„So schuf ich, Albrecht Dürer aus Nürnberg, mich selbst mit zugehörigen Farben im Alter von 28 Jahren“ – jedes Wort der lateinischen Inschrift ist sorgfältig gewählt. Das wohl ungewöhnlichste Selbstbildnis der Kunstgeschichte berührt wohl jeden durch die strenge Frontalität und sorgfältige Ausführung. Als Bildnis->Formular< wählte Dürer Ikonen des segnenden Salvators, doch im Detail sind seine Züge höchst individuell gestaltet. Der gerade Blick und die Hand im Bild thematisieren das Sehen und schöpferische Tun als solches.
Inv. Nr. 537
1805 aus Nürnberg durch Ankauf erworben

(b) Weitere Objektdaten im Museumskatalog

Albrecht Dürer
21. Mai 1471, Nürnberg – 6. April 1528, Nürnberg
Selbstbildnis im Pelzrock
1500
Öl auf Lindenholz
67,1 x 48,9 cm
Bezeichnet oben links 1500 / AD
Alte Pinakothek München[15]

© Meditation and Art | www.andreasdebruin.com

(c) Fachliteratur und (d) Internet

Während seiner Lehr- und Wanderjahre kam Dürer mit zahlreichen künstlerischen Leistungen der Renaissance in Italien in Berührung, etwa mit den Gesetzen der Perspektive, neuen Proportionsverhältnissen sowie dem Wissen über Anatomie und Bauformen.[16] Diese Erfahrungen sowie die Tatsache, dass Künstler in Italien ein hohes Ansehen genossen und nicht als Handwerker, sondern als Gelehrte gesehen wurden[17], war für Dürer von großer Bedeutung: „In seinem Bemühen um die klassische Form, um die perspektivische Raumdarstellung und um die genaue anatomische Erfassung des nackten menschlichen Körpers löste sich Dürer immer mehr von Kultur und Stil der Spätgotik, die ihn geformt hatten, und öffnete somit als Erster der Renaissance die Pforten in Deutschland.“[18]

In seinem Werk „Selbstbildnis im Pelzrock“, 1500, ist die veränderte Sicht auf den Künstlerberuf deutlich erkennbar: „Es ist das idealisierte Bild eines bestimmten Künstlertypus. Die nicht zu übersehende Christusähnlichkeit verweist auf den ‚gottbegnadeten Künstler‘, so wie ihn die italienische Hochrenaissance sah.“[19] Mit dem Monogramm für Albrecht Dürer, *AD*, ist das Werk auf der linken Seite signiert und zwar genau auf Augenhöhe Dürers. Ebenso ist das Entstehungsjahr 1500 angegeben. Auf der rechten Seite steht, ebenfalls auf Augenhöhe, eine lateinische Schrift, die ins Deutsche übersetzt lautet: *„So schuf ich, Albrecht Dürer aus Nürnberg, mich selbst mit charakteristischen Farben im Alter von 28 Jahren“*.[20]

In der Darstellung erscheint der junge Maler selbstbewusst; sein Blick wirkt klar und offen.[21] „Die strenge Frontalität, die erhobene Hand und selbst die drei Haarsträhnen in der Stirn folgen dem Muster der ‚vera ikon‘ (des wahren Antlitz’ Christi).“[22] Lediglich der Pelzrock und die auf sich selbst und auf den Marderpelz gerichtete Hand sind nicht konform, wodurch das Bild anstelle einer Ikonendarstellung eher einer Idealisierung gleicht. Eine Aufforderung Dürers, den Künstler als zweiten Schöpfer *(Imitatio Christi)* zu sehen, der mittels seines Genies wie Gott ebenfalls Perfektes und Dauerhaftes schaffen kann.[23] Um dieses zu untermauern, fallen zudem die detailliert herausgearbeiteten Augen sowie die Hand der Figur deutlich ins Licht, die beiden wichtigsten Werkzeuge eines Malers.

Im Bild wird auch deutlich erkennbar, dass Dürer sich keineswegs nur als Mitglied einer Handwerkergilde sieht, wie Maler damals in seiner Heimat eingestuft wurden.[24] Die glänzenden Locken und der gepflegte Bart deuten auf eine höhere Herkunft; den unteren Schichten fehlten schlichtweg die finanziellen Möglichkeiten dafür. Dürer greift sanft in den Marderpelz seiner Schaube und weist damit gezielt auf dieses Kleidungsstück hin. Nach der damaligen Kleiderordnung war der Pelzrock nur wenigen Privilegierten wie etwa Ratsherren mit amtlichem Bezug zur Rechtsprechung vorbehalten.[25] Dieser Hinweis auf Rechtsprechung ist im Bild Dürers wichtig. Seiner Meinung nach sind es die Künstler, die durch Anwendung des richtigen Augenmaßes und das Wählen passender Proportionen *(giudizio dell’occhio)* Schönheit und Ordnung schaffen. Und da auch Verhaltensweisen im erweiterten Sinne einer gewissen Ordnung von Maß und Proportion unterliegen, findet sich so auch eine Verbindung zu Moralvorstellungen[26]: „Die göttliche Werteordnung versteht Dürer als ganzheitliche Gegebenheit, der das Maß im Sinne der Proportion ebenso eingeschrieben ist wie das Maß im Sinne menschlicher Verhaltensweisen.“[27]

Bildbeschreibung

Abschlussmeditation

Das Selbstbildnis erinnert auch an Darstellungen des segnenden Salvators, wodurch die Nachahmung Christi noch eine weitere Bedeutung erhält: der Mensch als Nachfolge Christi.[28] Betrachtet man das Selbstbildnis Dürers, hat man den Eindruck durch die Figur im Bild selbst ebenfalls angeschaut zu werden. Diese Berührung ist tief und bewegt uns. Prüft man die Augen im Detail, so sieht man auf der Hornhaut des Augapfels ein Fensterkreuz. Einerseits die naturgetreue Abbildung der Spiegelung des Zimmerfensters[29], andererseits auch ein möglicher christlicher Hinweis. Der Blickkontakt zwischen der Figur im Bild und dem Betrachter erfolgt durch das Kreuz.[30] In Bezug auf die *Imitatio Christi* würde es bedeuten, selbst zum Christus zu werden, aber nicht durch die Bürde, sein Kreuz auf sich zu nehmen, sondern durch das Tragen des eigenen Kreuzes und das Meistern persönlicher Herausforderungen im Leben.[31] Bedeutend in diesem Zusammenhang ist auch die Fingerrichtung der rechten Hand. Der Zeigefinder über dem Marderpelz weist nach oben in Richtung der lateinischen Schrift, trifft aber dabei zuerst noch das Herz. Womöglich ein Hinweis darauf, Christus im eigenen Herzen zu finden. Der Weg der *Imitatio Christi* führt über das Herz.

(e) Gespräche mit Expertinnen und Experten

Im Fallbeispiel nicht weiter ausgeführt.

Teil IV: Abschlussmeditation

Verinnerlichung des Bildes anhand einer Stille-Meditation.

4 | AUSBLICK

„Ich habe Gänsehaut“, flüstert eine Teilnehmerin in der Alten Pinakothek beim Betrachten von Dürers „Selbstbildnis im Pelzrock“. „Er schaut mich mit so viel Ruhe und Kraft an und irgendwie durch mich hindurch!“ Die anderen in der Gruppe ergänzen: „Für mich ist es so, als schaue er seitlich vorbei!“, „Nein, ich finde, er betrachtet mich!“, „Für mich strahlt das Bild Gelassenheit und Ewigkeit aus!“.

Bei allen bisherigen Workshops und Führungen gab es spannende Dialoge mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern über die besprochenen Meisterwerke. „Ich war noch nie im Museum“, sagte ein achtzigjähriger Teilnehmer, den dieser innovative, geistige Zugang zum Bild beeindruckte. „Dieses Bild und vor allem dieser Ausdruck in den Augen Rembrandts hat mich sehr berührt.“ Mit welcher Tiefe er anschließend seine Erfahrung beim Anblick von Rembrandts Selbstbildnis aus dem Jahr 1652 schilderte, war sehr bewegend. Dass jemand, der zum ersten Mal im Museum ist, gleich so einen intensiven Zugang findet, war durchaus ein besonderer Moment des Meditation-and-Art-Workshops im Kunsthistorischen Museum Wien im April 2018.[32]

Insgesamt zeigen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer immer wieder erstaunt, wie viel es in einem Bild zu entdecken gibt. Ob beispielsweise die Ausdruckskraft bei Rembrandt, die sanfte Wahl der Farben bei Raffael, die Bildkompositionen bei Rubens oder die Einflüsse von Mantegna und Bellini auf die Techniken Tizians: Die Entdeckungen sind immer wieder faszinierend. Studierende, die im Rahmen von Lehrveranstaltungen den Ansatz „Meditation and Art“ anwenden lernen und selbst Bilder vorstellen, berichten, dass sie sich mit Freude damit befassen und mit großem Interesse ihr Wissen über bestimmte Gemälde und die jeweiligen Künstler anhand von einschlägiger Fachliteratur und Internetbeiträgen erweitern. Neben den unterschiedlichen Bedeutungsebenen eines Werkes lernen sie dabei auch so einiges über das menschliche Denken und Handeln in den jeweiligen Epochen, was in deren Führungen ebenfalls mit einfließt. Und auch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus privaten Veranstaltungen außerhalb des Hochschulkontextes sagen, dass sie durch die Meditation-and Art-Vorgehensweise die Gemälde jetzt „ganz anders“, tiefgründiger und umfassender betrachten.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind sich einig, dass ihnen durch „Meditation and Art“ der Museumsbesuch vertrauter geworden ist und sie damit einen Schlüssel erhalten haben, um einen besseren und vor allem eigenen Zugang zu den Bildern aufzubauen.

Bildbeschreibung

5 | LITERATUR

Abell, A. M. (1981). *Gespräche mit berühmten Komponisten. Über die Entstehung ihrer unsterblichen Meisterwerke, Inspiration und Genius.* Kleinjörl bei Flensburg: G. E. Schroeder-Verlag.

Bailey, M. (2011). *Dürer*. London: Phaidon Press Limited.

Battistini, M. (2003). *Bildlexikon der Kunst Band 3. Symbole und Allegorien.* Berlin: Parthas Verlag.

Biser, E. / Baumstark, R. (2012). *Schauen und Glauben. Gespräche über Meisterwerke der Alten Pinakothek.* Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH.

Cornacchia, P. (1967). *Galerie der großen Maler. Raffael / II. Teil.* Bergisch Gladbach: Bastei-Verlag.

Creme, B. (2010). *Esoterische Kunst.* München: Edition Tetraeder e.V.

de Bruin, A. (2022). „Meditation and Art“, in: *Münchner Modell. Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext. Interviews, Artikel, Übungen.* München: Münchner Modell, S. 22–25.

de Bruin, A. (2021). *Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext. 10 Jahre Münchner Modell.* Bielefeld: transcript Verlag.

Eberlein, J. K. (2014). *Albrecht Dürer.* Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.

Eichler, A. (2016). *Albrecht Dürer. Masters of German Art.* Potsdam: h.f.ullmann publishing GmbH.

Fossi Todorow, M. (1966). *Galerie der großen Maler. Dürer.* Bergisch Gladbach: Bastei-Verlag.

Gombrich, E. H. (2015). *Die Geschichte der Kunst.* Berlin: Phaidon Verlag.

Grebe, A. (2013). *Albrecht Dürer. Künstler, Werk und Zeit.* Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft (BGW).

Hodge, S. (2018). *Eine kurze Geschichte der Kunst.* Berlin: Laurence King Verlag GmbH.

Krauße, A. C. (1995). *Geschichte der Malerei. Von der Renaissance bis heute.* Köln: Könemann Verlagsgesellschaft mbH.

Maaz, B. (2017). *Director's Choice. Alte und Neue Pinakothek München.* London: Scala Arts & Heritage Publishers Ltd.

Martin, K. (2025). *Albrecht Dürers Selbstporträt im Pelzrock. Eine gemalte Bildphilosophie.* Petersberg: Michael Imhof Verlag.

Némo, P. (o. A.). *Rembrandt Drawings.* Fribourg-Genève: Productions Liber SA.

Partsch, S. (2018). *Schau mir in die Augen, Dürer!* München: Verlag C. H. Beck oHG.

Platzer, E. (2018). „Die Kunst und die Meditation“, in: *Ursache und Wirkung (105).* Wien: U/W Verlag, S. 72–74.

Schawe, M. (2012). „Albrecht Dürer. Selbstbildnis im Pelzrock“, in: *Bayerische Staatsgemäldesammlungen (Hrsg.). Alte Pinakothek. Ausgewählte Werke.* Köln: DuMont Buchverlag, S.104-105.

Vahland, K. (2015): „Der Meister aus Franken“, in: *Geo Epoche Edition. Die Geschichte der Kunst (Hrsg.). Dürer und der Aufstieg der deutschen Kunst 1400–1600.* Hamburg: G+J Medien GmbH, S. 34–51.

Vasari, G. (2014). *Künstler der Renaissance. Das Leben der berühmtesten Baumeister, Maler und Bildhauer.* Köln: Anaconda Verlag GmbH.

Zitzlsperger, Philip (2008). *Dürers Pelz und das Recht im Bild. Kleiderkunde als Methode der Kunstgeschichte.* Berlin: Akademie Verlag.

© Meditation and Art | www.andreasdebruin.com

© Meditation and Art | www.andreasdebruin.com

Internet

Systematische Bildanalyse – Komposition / 16.05.2017 (2017a): https://www.youtube.com/watch?v=rgYsVnKT1Zs (letzter Zugriff: 02.01.2026)

Systematische Bildanalyse – Form und Malweise / 08.04.2017 (2017b): https://www.youtube.com/watch?v=XAhfFsG5xkc (letzter Zugriff: 02.01.2026)

Systematische Bildanalyse – Bildbeschreibung / 01.04.2017 (2017c): https://www.youtube.com/watch?v=HLfyDNh788Y (letzter Zugriff: 02.01.2026)

Systematische Bildanalyse – Albrecht Dürer – Selbstbildnis im Pelzrock / 12.03.2017 (2017d): https://www.youtube.com/watch?v=a6TsjHV2xBI (letzter Zugriff: 02.01.2026)

Eine Erstversion dieses Artikels wurde bereits veröffentlicht in der *Zeitschrift für Bewusstseinswissenschaften – Transpersonale Psychologie und Psychotherapie,* 25. Jahrgang 1/2019. Verlag Via Nova. Petersberg.

[1] Abell 1981, S. 59.

[2] Abell 1981, S. 58.

[3] Abell 1981, S. 61.

[4] Vasari 2014, S. 344f.; siehe auch Cornacchia 1967, S. 3.

[5] Némo o. A., S. 16; siehe auch Némo o. A., S. 70.

[6] Siehe Dürers Selbstbildnis von 1493, neben der Datierung ist der Spruch vermerkt: *My sach die gat / Als es oben schtat* (vgl. Grebe 2013, S. 30). Auch übersetzt als: Meine Angelegenheiten werden höheren Orts [von Gott] bestimmt (Eberlein 2014, S. 16) beziehungsweise „Meine Angelegenheiten erfolgen, wie es von oben her feststeht" oder „Mein Schicksal wird von Gott bestimmt" (Kirves 2025, S. 30).

[7] Eine hervorragende Methode, die klassische Musik mittels des bewussten Hörens zu erschließen, bietet die internationale Musicosophia-Schule in Sankt Peter (Deutschland), www.musicosophia.org.

[8] Creme 2010, S. 12.

[9] Eine Beschreibung der Gehmeditation sowie verschiedener Atemmeditationen findet sich bei de Bruin 2021 und 2022. Weitere Beispiele des achtsamen Gehens und Atmens sowie zahlreiche zusätzliche Achtsamkeitsübungen sind in dem Handbuch *The Toolbox is You!* enthalten (www.thetoolboxisyou.com).

[10] Für eine Einführung in die Bildbeschreibung siehe *Systematische Bildanalyse* 2017c sowie 2017a und b. Für eine kurze Erläuterung verschiedener Kunstrichtungen, Werke, Themen und Maltechniken siehe Hodge 2018.

[11] Vgl. *Systematische Bildanalyse – Komposition* (2017a).

[12] Vgl. *Systematische Bildanalyse – Form und Malweise* (2017b).

[13] Vgl. Partsch 2018, S. 141; siehe auch Battistini, M. (2003). *Bildlexikon der Kunst Band 3. Symbole und Allegorien.* Berlin: Parthas Verlag. Auch die weiteren Ausgaben dieser Lexikonreihe bieten zahlreiche Beispiele zur Ikonografie und Ikonologie.

[14] Der Kopf befindet sich nicht genau in der Mitte. Ebenso ist die Trennung der Haare nicht vollkommen symmetrisch. Die Augen sind etwas nach links gerichtet (vgl. Bailey 2011, S. 68).

[15] Vgl. Schawe 2012, S. 104.

[16] Vgl. Krauße 1995, S. 30; Gombrich 2015, S. 335ff.

[17] Vgl. Krauße 1995, S. 30; Gombrich 2015, S. 346.

[18] Fossi Todorow 1966, S. 2.

[19] Krauße 1995, S. 30; siehe auch Bailey 2011, S. 68.

[20] Schawe 2012, S. 104. Neben „charakteristischen Farben" werden in der Fachliteratur auch andere Übersetzungen genannt wie „eigenen/wirklichen" (Grebe 2013, S. 63), „mich kennzeichnenden" (Eberlein 2014, S. 54), „angemessenen" (Kirves 2025, S. 48 sowie Biser / Baumstark 2012, S. 52), „zugehörigen" (Texttafel, Alte Pinakothek München), „unvergänglichen" (Eichler 2016, S. 62) und „dauerhaften" (Krauße 1995, S. 30).

[21] Diese Wirkung wird unterstützt durch die symmetrische frontale Wiedergabe. Dürer malte sein Selbstbildnis mithilfe eines Spiegels. Die abgebildete rechte Hand ist in Wirklichkeit seine linke Hand. Seine rechte Hand, seine Malhand, ist nicht sichtbar (vgl. Eberlein 2014, S. 54f.).

[22] Grebe 2013, S. 63; vgl. auch Partsch 2018, S. 67.

[23] Vgl. Grebe 2013, S. 63; siehe auch Fossi Todorow 1966, S. 2.

[24] Vgl. Fossi Todorow 1966, S. 3.

[25] Da Albrecht Dürer 1509 in den Großen Rat der Stadt Nürnberg berufen wurde und erst ab diesem Zeitpunkt den Marderpelz gefütterten Umhang tragen durfte, gehen manche Fachkundige davon aus, dass er sein Selbstbildnis später gemalt haben muss und die Zahl 1500 nicht korrekt ist (vgl. Kirves 2025, S. 8 und Vahland 2015, S. 49f.). Siehe auch *Systematische Bildanalyse – Albrecht Dürer – Selbstbildnis im Pelzrock* (2017d). Eberlein zufolge wurde die Beschriftung wahrscheinlich erst später hinzugefügt (vgl. Eberlein 2014, S. 54).

[26] Vgl. Zitzlsperger 2008, S. 110ff.; siehe auch Grebe 2013, S. 162 sowie Krauße 1995, S. 30.

[27] Zitzlsperger 2008, S. 111.

[28] Vgl. Schawe 2012, S. 104.

[29] Vgl. Maaz 2017, S. 10 und Eberlein 2014, S. 52f. Für eine Erläuterung, wie Dürer sein Selbstbildnis mithilfe eines Spiegels gemalt hat, siehe Eberlein 2014, S. 55ff.

[30] Vgl. Biser / Baumstark 2012, S. 59f.

[31] Vgl. Biser / Baumstark 2012, S. 58; siehe auch Kirves 2025, S. 51ff.

[32] Für eine Beschreibung des Ansatzes „Meditation and Art" und des Workshops im Kunsthistorischen Museum in Wien im April 2018 siehe Platzer 2018; des Weiteren de Bruin 2022, S. 22–25.

© Meditation and Art | www.andreasdebruin.com

© Meditation and Art | www.andreasdebruin.com

ZUR PERSON

Prof. Dr. Andreas de Bruin lehrt an der Hochschule München (HM) sowie im Rahmen von Bildungskooperationen zusätzlich an der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) München und der Technischen Universität München (TUM). Seine Hauptfelder in Forschung und Lehre sind Achtsamkeit und Meditation und deren Auswirkungen auf der physischen, emotionalen, kognitiven und sozialen Ebene. Er unterrichtet darüber hinaus bewusstes Wahrnehmen in der Malerei und in der klassischen Musik; weitere Fächer sind Hochbegabung sowie Kreativität im Allgemeinen.

Andreas de Bruin ist Gründer und Leiter des Münchner Modells „Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext" – eines der ersten Programme in Europa, das Lehrveranstaltungen in Achtsamkeit und Meditation anbietet und im Hochschulcurriculum implementiert hat. Neben regulären Kursen organisiert er Zusatzangebote für Studierende, Alumni, Lehrpersonal und Hochschulangestellte. Um seine Erfahrungen weiterzugeben, arbeitet Andreas de Bruin eng mit anderen Hochschulen im In- und Ausland zusammen. Ebenso besteht ein umfangreiches Kooperationsnetzwerk mit zahlreichen Kindertagesstätten, Schulen und weiteren Institutionen im Bildungsbereich.

Weitere Informationen: www.andreasdebruin.com und www.hm.edu/meditationsmodell

© Meditation and Art | www.andreasdebruin.com

„MEDITATION AND ART“

stellt einen Weg, eine Methode vor, wie man die Werke der großen Meister der Malerei bewusst wahrnehmen und ihre innere Architektur erschließen und erfahren kann. Neben einer systematischen Bildanalyse haben sich auch Ansätze aus dem Bereich „Achtsamkeit und Meditation“ als nützlich erwiesen. Dabei sind Konzentration und Fokussierung wesentliche Voraussetzungen. Auf dem internationalen Kongress „Museum Guides Now!“ 2017 des Amsterdamer Rijksmuseums wurde „Meditation and Art“ erstmals von Prof. Dr. Andreas de Bruin vorgestellt. Öffentliche Workshops, Führungen sowie Lehrveranstaltungen wurden inzwischen in mehreren bedeutenden Museen Europas durchgeführt und stießen bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern auf große Begeisterung. Die vorliegende Publikation beschreibt den Ansatz anhand eines ausführlichen Fallbeispiels.