

DEM ALLTÄGLICHEN DEN ZAUBER ENTLOCKEN

Text & Fotos: **Michaela Pflieger**

Oft fehlt uns im Alltag die Aufmerksamkeit unsere Umwelt, das was uns tagtäglich umgibt, Menschen, Situationen und Dinge bewusst wahrzunehmen.

So leben wir Tag für Tag in einer uns umhüllenden Unbe-

wusstheit und sind so im Alltagstrott gefangen, dass wir es nicht einmal merken. Wir denken jeden Tag dasselbe, kochen meistens die immer gleichen Gerichte, regen uns über die immer gleichen Situationen auf, ziehen immer das gleiche an und ändern die Frisur vielleicht alle

zehn Jahre – aber auch nur dann, wenn wir uns mutig genug dafür fühlen. Und dann wundern wir uns, warum sich nie was ändert, sich unser Leben alltäglich und etwas leer anfühlt. Sehr viele Menschen finden sich damit ab, denken nicht weiter darüber nach und verharren im Alltagstrott in dem sich eh nie was ändert.

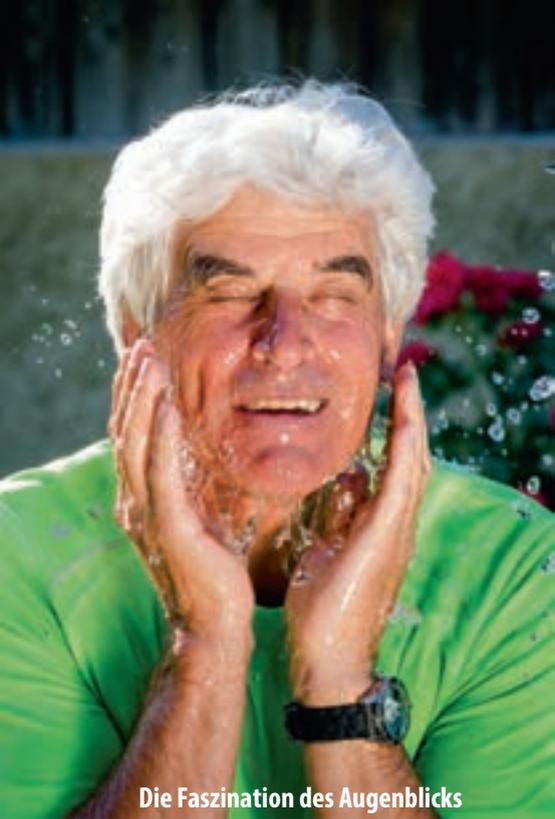
Das Leben ist permanente Veränderung

Jede Sekunde, in der wir bewusst handeln, denken und fühlen entlockt dem Alltäglichen einen nie dagewesenen Zauber.

Bei meiner Arbeit als Fotografin wird mir beim nachträglichen Sichten der Bilder am Computer oft erst bewusst, was auf einem Foto alles sichtbar ist, das mir beim Blick durch die Kamera

Herbstfreuden





Die Faszination des Augenblicks

nicht aufgefallen ist. Ganz einfach weil mein Fokus ganz woanders war, ich nicht im Augenblick war und nicht bewusst wahrgenommen habe. Wenn wir aufmerksam sind, nehmen wir Situationen und



Die Kraft der Konzentration

Augenblicke umfassender wahr und können so bewusst unseren Fokus lenken. Denn es wird das in unserem Leben sichtbar, worauf wir uns fokussieren. Beim Fotografieren ein und derselben Situation entsteht durch eine

kleine Veränderung des Blickwinkels, des anders gewählten Bildausschnitts oder der Fokuserlagerung ein komplett anderes Bild, das auch was komplett anderes aussagt und andere Gefühle im Betrachter weckt.

In der Ruhe liegt die Kraft





Ruhe und Entspannung - so?

Achtsamkeit

Gute Fotografen haben gelernt, achtsam zu sein und im Alltäglichen das Besondere zu erkennen. Das macht Bilder außergewöhnlich auch wenn darauf eine banale Alltagssituation abgebildet ist und so kommen wir auch durch Aufmerksamkeit zu einem völlig neuen Leben. Wenn wir es schaffen, dem Alltäglichen den Zauber zu entlocken dann wird unser Leben lebenswert und nichts wird mehr alltäglich sein.

Natur Pur

Alleine das bewusste Entscheiden dafür mein W-Lan auszustecken wenn ich es nicht benötige, mehr in die Natur zu gehen als vor dem Bildschirm zu sitzen, lieber einen Apfel als eine Orange zu kaufen, dankbar zu sein für jede Minute die man erleben darf verändert nicht nur das eigene Leben sondern beeinflusst auch das Leben unserer Mitmenschen.

Ein kleiner Tipp:

Achtsamkeitsübung mit Kamera. Eine Kamera, ganz egal welche, ist ein tolles Hilfsmittel um unsere Achtsamkeit zu schulen.

- Schnappen Sie sich eine Kamera oder die Kamera am Handy und begeben Sie sich

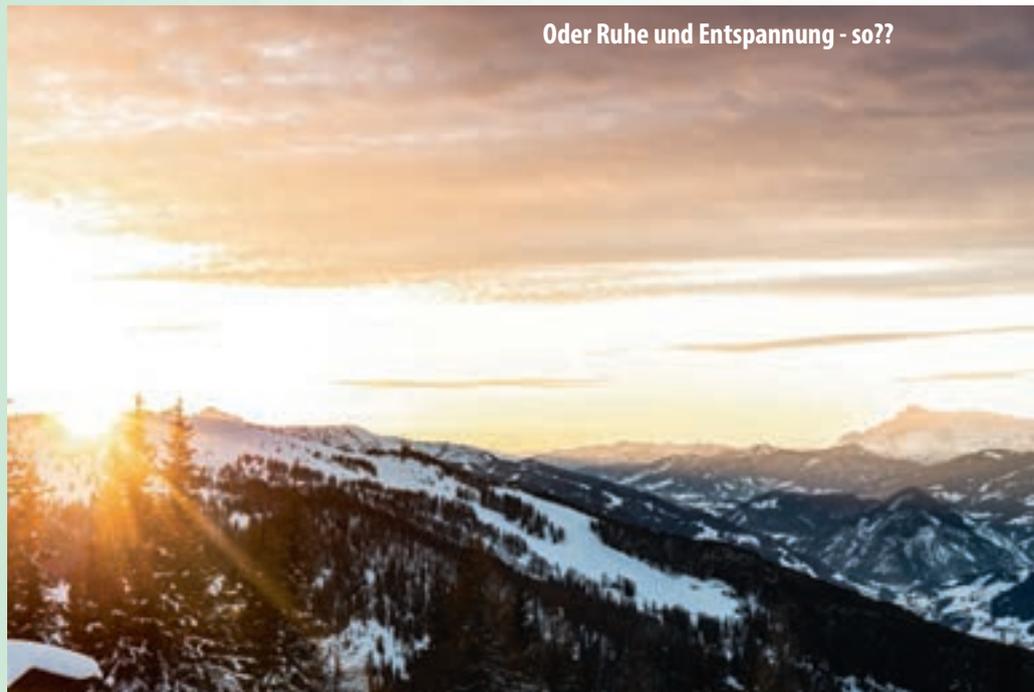
irgendwohin. Ganz egal wo hin – ihre eigene Wohnung, eine Parkbank, in den Wald oder zum Bahnhof.

- Betrachten Sie ihr Umfeld und nehmen Sie Details wahr. Beobachten Sie die Lichtstimmungen, den Wechsel von Licht und Schatten und halten Sie diese Details mit der Kamera fest. Ändern Sie Ihre Blickwinkel und den Bildausschnitt.

Ziel dieser Übung ist es, bewusst wahrzunehmen und dem Alltäglichen den Zauber zu entlocken.

Weitere Informationen und alle Workshop Termine zu Fotografie und Achtsamkeit finden Sie unter www.miasphotoart.at

Viel Spaß und alles Gute!
Michaela Pflieger



Oder Ruhe und Entspannung - so??

DINGE WAHRZUNEHMEN, IST DER KEIM DER INTELLIGENZ!

LAO-TSE