



Der goldene Schatten

*Was ist mein kreatives Potenzial,
das ich bislang verleugnet habe?
Wie kann ich es ans Licht holen und
in meine Persönlichkeit integrieren?*

Text und Fotos von Rainer Wälde

Ruhig durchatmen und bloß nicht wackeln!

Eines der ersten Bilder meiner Kindheit, das für mich eine hohe emotionale Bedeutung hat, ist 50 Jahre alt: Stolz stehe ich als sechsjähriger Junge vor dem Weihnachtsbaum und halte mein kostbares Geschenk in der Hand – meine erste Kamera. Es ist eine Box-Kamera: 12 Bilder im Format 6 x 6 auf einem Schwarz-Weiß-Rollfilm. Lange vor dem digitalen Zeitalter ist jedes Bild eine Kostbarkeit. Mit meinem kargen Taschengeld laufe ich aufgeregt zu Herrn Schweiger, einem älteren Mann, der in seinem kleinen Fotostudio im Souterrain auch meine Amateuraufnahmen entwickelt. Alles in Handarbeit, in den Sechzigerjahren noch ein mühsamer Prozess. Gerne erinnere ich mich daran, wie der erfahrene Fotografen-Meister mir als Grundschüler die ersten wertvollen Tipps gibt: Mit Bedacht das Motiv anvisieren, Blende und Zeit einstellen, beim Auslösen die Kamera ruhig halten, tief durchatmen, bloß nicht wackeln!

Vor einem Jahr habe ich auf der schottischen Insel Iona ein Buch entdeckt, das seitdem auf meinem Nachttisch liegt: „Eyes of the Heart/Die Augen des Herzens“. Christine Valters Paintner hat in Berkley promoviert und im Internet ein „Kloster der Künste“ gegründet. Sie selbst nennt sich eine „Online-Äbtissin“. In ihrem Buch beschreibt sie Fotografie als eine Form der Kontemplation und das finde ich als langjähriger Fotograf besonders spannend. Zum ersten Mal bin ich bei ihr auf den Begriff des „goldenen Schattens“ gestoßen. Carl Gustav Jung bezeichnet damit unser verleugnetes kreatives Potenzial: Der goldene Schatten ist unsere unentdeckte Schönheit! Gleichzeitig ist er auch ein Schlüssel, um diese kreativen Schätze in unsere Persönlichkeit zu integrieren.

Was ist mein verleugnetes Potenzial?

Bereits in der letzten Ausgabe von „Authentisch leben“ habe ich angedeutet, dass ich nach einer langen Pause wieder die Fotografie für mich entdeckt habe. Doch bis vor wenigen Tagen war mir gar nicht bewusst, warum diese Leidenschaft für 20 Jahre im Schatten meiner Biografie versunken ist. Erst beim Vorbereiten dieses Artikels habe ich verstanden, was die Ursache ist: Im Oktober 1998 ist Bettina, meine erste Frau, an Krebs gestorben. Mit ihr habe ich viele Reisen gemacht, wir beide haben sehr gerne gemeinsam fotografiert, uns über Tausende von Fotos gefreut und diese stolz archiviert. Die Frage, die ich mir in diesem Herbst stelle: Warum habe ich diese erfüllende Begabung so lang vergraben? Warum verstaubte die Kamera seit ihrem Tod zwei Jahrzehnte lang ungenutzt im Schrank?

Vielleicht geht es Ihnen genauso: Sie haben als Kind oder als junger Erwachsener ein Musikinstrument gespielt oder mit Hingabe Modellflugzeuge gebastelt. Doch seit Jahren fehlt Ihnen die Muse, diesen kreativen Part wieder zu leben. Vielleicht wurden Sie als Kind auch ausgelacht und heute spüren Sie eine Scham, von Ihren erwachsenen Freunden als „Hobbykünstler“ belächelt zu werden. Ich kann Ihnen versichern: Sie sind mit dieser Angst in guter Gesellschaft. Auch mir geht es so: Seitdem ich in diesem Jahr wieder angefangen habe, zu fotografieren, überlege ich mir ziemlich genau, mit wem ich Fotos machen will und wem ich anschließend meine Werke zeige und wem nicht.

So brauche ich einige Überwindung, bis ich Sina, eine junge Frau aus unserem Chor anspreche, ob sie nicht als Modell vor meiner Kamera stehen will. Spontan sagt sie zu, doch dann dauert es noch etliche Wochen, bis wir den passenden Termin finden. Nervös stehe ich mit meiner Kamera in der Abendsonne und warte auf das perfekte Licht.

Sinas Mann liebt alte Autos und so können wir die Bilder mit ihrem VW Käfer aufnehmen. Für mich ist das eine Zeitreise in meine eigene Geschichte: Während ich fotografiere, erinnere ich mich an meine Eltern und das junge Glück ihres ersten VW Käfers in den Sechzigerjahren. Plötzlich verschwinden Zeit und Raum, gestern und heute, es fühlt sich an wie ein Stück Ewigkeit.

Warum lasse ich mein Licht nicht leuchten?

Gleichzeitig beobachte ich auch eine Angst vor dem Unbekannten und dem ungeliebten Teil meiner Kreativität. Ich merke, wie wichtig es ist, diese Anteile aus meinem „goldenen Schatten“ aktiv einzuladen, wieder Teil meines Lebens zu werden. Wie bei einem fremden Gast, den Sie zum ersten Mal in Ihrer Wohnung begrüßen, braucht es auch bei den kreativen Anteilen Ihrer Persönlichkeit ein aktives Zugehen: „Schön, dass du da bist!“

Nun hat es bei mir selbst etliche Monate gedauert, bis ich selbst innerlich soweit war. Im Rückblick glaube ich, dass unser kreatives Licht einen Ort der Geborgenheit braucht, damit es wie eine Kerze nicht direkt nach dem Entzünden gleich wieder vom ersten Windstoß ausgelöscht wird. Mein Tipp: Schaffen Sie sich einen aktiven Schutzraum wie ein Windlicht, um die zarte Flamme zu schützen. Für meinen Neustart in der Fotografie habe ich auch Gefährten gebraucht, andere Menschen, die eine ähnliche Leidenschaft leben wie ich. Über Facebook habe ich eine Gruppe von Portraitfotografen gefunden, die sich seit 11 Jahren jeden Sommer im westfälischen Hamm treffen. In einem alten Wasserschloss wird gemeinsam gegrillt, gequatscht und auch geshootet. Kurz entschlossen habe ich mich angemeldet und spannende Kollegen kennengelernt. Mit etlichen habe ich diskutiert, ihnen beim Fotografieren zugehört und gemeinsam Bilder begutachtet. In den drei Tagen habe ich Neues ausprobiert, experimentiert und das eine oder andere Bild geschossen, auf das ich wirklich stolz bin.

Im Dialog mit meinem Schatten

Die spannende Frage, die mich seit Wochen umtreibt: Wie kann ich die lange unterdrückte Kreativität wieder aktiv in meine Persönlichkeit integrieren? Und wie gehe ich mit der unbekanntenen Schönheit um, die aus dem Schatten plötzlich ins Licht tritt?



*Die kreative
Lebensfreude tritt
aus dem Schatten
und steckt auch den
Betrachter an*

*Die zwei Brüder Jonathan
und Benjamin aus Bamberg*

Wenn ich meine Fotos ansehe, die ich in den letzten Wochen aufgenommen habe, spüre ich eine Jugendlichkeit und Frische, die wie Champagner in meinem Lebensglas perlt. Ich fühle mich lebendig, spüre ein spannendes Kribbeln und eine Neugier, die mein Herz höherschlagen lässt.

Gleichzeitig nehme ich mir Zeit, um einen inneren Dialog zu führen. Es ist ein Gespräch zwischen dem Bekannten und dem Unbekannten, zwischen Licht und Schatten: Was willst du mir sagen? Da ist Nervosität und Unsicherheit, aber auch die tiefe Gewissheit, dass ein Teil in mir heil wird. Ich beobachte, wie eine lange vergrabene Energiequelle wieder anfängt zu sprudeln, ein verborgener Teil meiner Identität wieder integriert wird.

Mir persönlich hilft es, diesen Dialog aufzuschreiben und überraschende Beobachtungen auch mit meiner Frau Ilona und mit guten Freunden zu besprechen. Ich merke, die Gretchenfrage hinter dem „goldenen Schatten“ lautet: Wie kann ich diesen kreativen Teil meiner Persönlichkeit weiter integrieren?

Am letzten Wochenende waren zwei Brüder zu Besuch auf dem Gutshof, um sich fotografieren zu lassen: Jonathan und Benjamin aus Bamberg. Im Lieferwagen hatten sie einen ganzen Fundus von Requisiten mitgebracht und wir konnten als Dreierteam unsere geballte Kreativität ausleben. Gemeinsam diskutierten wir über Bildideen und probierten auch einige verrückte Sachen aus. Ich war überrascht, wie schnell eine vertraute Atmosphäre möglich war und wie sich jeder von uns vor und hinter der Kamera sicher fühlte. In diesem Schutzraum konnte jeder seine Maske ablegen und im Moment des Auslösens einen Blick in seine Seele zulassen. Besonders schön wird dies auf dem Portrait der beiden Brüder sichtbar, das ich in der Scheune aufgenommen habe. Hier ist eine ungestellte Leichtigkeit zu sehen, die kreative Lebensfreude tritt aus dem Schatten und steckt auch den Betrachter an.

Rainer Wälde liebt es, durch Filme, Bücher und Vorträge seine Zuhörer in ihrer Originalität zu ermutigen. In seinem wöchentlichen Blog erzählt er ihre Geschichten: www.rainerwaelde.de

Impressum

Herausgeber: **Gutshof Akademie, Ilona & Rainer Wälde GbR (V.i.S.d.P.)**, Gutshof 2, 34621 Frielendorf, www.gutshof-akademie.de / Verlag: Rainer Wälde media, Gutshof 2, 34621 Frielendorf, Tel.: +49 5684 922 69 88, E-Mail: info@waeldemedia.de / Autoren: Ilona Dörr-Wälde, Marion Ising, Margot Käßmann, Rainer Wälde / Lektorat: Dorothee Köhler, www.dorothee-koehler.de / Konzept: Sven Kaun / Gestaltung: Sarah Augustin, www.bluetezeit.biz / Druck: Schmidt printmedien / Fotos: Jonathan Linker, Markus Tedeskin, Rainer Wälde, Shutterstock / Gedruckt auf umweltfreundlichem, chlorfrei gebleichtem Papier / Alle Rechte vorbehalten / Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages / ISSN: 2193-6137 Postvertriebsstück: ZKZ 24882