



REDEN WIR ÜBER



Kunst und Yoga

Natalie Stenzel ändert die
Wahrnehmung im Museum

Penzberg – Im Museum Penzberg findet noch bis zum 1. März die Ausstellung „Zen, Zero & Co“ statt. Im Begleitprogramm bietet Yogalehrerin und Autorin Natalie Stenzel (FOTO: PEISSENBILD/0H) am kommenden Freitag, 10. Januar, und am Sonntag, 26. Januar, meditatives Yoga an. Der Kurs soll helfen, die ausgestellte Kunst besser wahrzunehmen.

SZ: Frau Stenzel, woher kommt die Idee, Yoga im Museum anzubieten?

Natalie Stenzel: Bei dem Begleitprogramm zur Ausstellung geht es um das Loslassen, um den Fokus auf Neues und Intuitives, das der Betrachter in sich selbst finden kann. Deswegen bieten sich die Kunstwerke gut für meditative Sequenzen aus dem Yoga an. Denn genau darum geht es auch im Yoga: Um das, was gerade ist. Etwas zu beobachten, ohne es zu bewerten.

Wie passen Yogaübungen und ein Besuch im Kunstmuseum zusammen?

Kunst kann auch ein Türöffner zu sich selbst sein. Meditation heißt, sich zu sammeln, zu beruhigen und in seine Mitte zu kommen. Durch Meditation wird die Wahrnehmung verändert. Wir verweilen vor dem Kunstwerk in der Konzentration des Atems und des Gewahrseins des Momentes. Der Atem dient als Verbindung zum Körper und ermöglicht den achtsamen Blick nach innen.

Wie wird das Angebot angenommen?

Bisher gibt es eine positive Resonanz. Einige Kunstmuseen im In- und Ausland bieten Yoga auf der Matte an. Die Kunstwerke dienen als Kulisse. Bei unserem Kurs liegt der Fokus auf den Kunstwerken. Wir beschäftigen uns mit den Bildern, wir gehen in die Meditation, um einen anderen Blickwinkel auf die Kunst zu erhalten. Laut einer Studie des Psychologen David Brieber bleibt ein durchschnittlicher Museumsbesucher nur 20 Sekunden vor einem Bild stehen. Ich denke, das ist viel zu wenig, um die Kunst in ihrer Genialität wahrzunehmen. Denn je länger man ein Bild betrachtet, desto mehr kann es sich verändern. Und jeder nimmt ein Bild anders wahr.

Lässt sich das Gelernte auch auf andere Museumsbesuche übertragen?

Diese Veranstaltung ist eine Einladung, die Kunst auch einmal aus einem andern Blickwinkel zu betrachten und zu erfahren, was dann mit einem selbst passiert. Diese Praxis lässt sich natürlich auch auf zukünftige Museumsbesuche übertragen.

INTERVIEW: VALERIE GLEISNER

SZ 7. Januar 2020