

Wahrnehmungs- und Orientierungsschritte beim Betrachten eines Bildes

Die vier Wahrnehmungs- und Orientierungsfunktionen **Empfinden, Fühlen, Denken und Intuieren** können dabei helfen, den eigenen Zugang zu einem Bild bewusster wahrzunehmen und zu differenzieren. Beim Betrachten des Bildes die Aufmerksamkeit nacheinander auf die vier Schritte richten. Die Beobachtungen möglichst unmittelbar und stichwortartig festhalten. Es geht dabei nicht um eine Deutung oder Analyse des Bildes.

1. Wahrnehmen durch Empfinden

Auf körperbezogene Affekte, Regungen und Empfindungen achten, die beim Betrachten des Bildes durch die Sinnesorgane hervorgerufen werden. Was empfindet der Körper?

2. Orientieren durch Fühlen

Auf die hervorgerufenen Emotionen achten und prüfen, ob diese als angenehm oder unangenehm wahrgenommen werden. Was wird gefühlt?

3. Orientieren durch Denken

Die wahrnehmbare Wirklichkeit des Bildes beobachtend beschreiben und prüfen, welches Bedürfnis sich hinter einer wahrgenommenen Emotion zeigen könnte und ob dieses erfüllt oder nicht erfüllt ist. Was ist tatsächlich zu sehen? Auf welches Bedürfnis könnte eine Emotion hinweisen?

4. Wahrnehmen durch Intuieren

Auf Ahnungen und Assoziationen achten. Welche Bilder, Erinnerungen, Verknüpfungen oder Ahnungen stellen sich spontan ein?



Beilage zu ISBN 978-3-943988-07-9, © SCIENCEMOTION, Münster 2026



Wahrnehmungs- und Orientierungsschritte beim Betrachten eines Bildes

Die vier Wahrnehmungs- und Orientierungsfunktionen **Empfinden, Fühlen, Denken und Intuieren** können dabei helfen, den eigenen Zugang zu einem Bild bewusster wahrzunehmen und zu differenzieren. Beim Betrachten des Bildes die Aufmerksamkeit nacheinander auf die vier Schritte richten. Die Beobachtungen möglichst unmittelbar und stichwortartig festhalten. Es geht dabei nicht um eine Deutung oder Analyse des Bildes.

1. Wahrnehmen durch Empfinden

Auf körperbezogene Affekte, Regungen und Empfindungen achten, die beim Betrachten des Bildes durch die Sinnesorgane hervorgerufen werden. Was empfindet der Körper?

2. Orientieren durch Fühlen

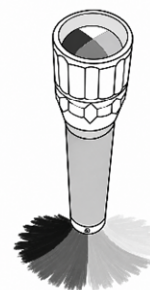
Auf die hervorgerufenen Emotionen achten und prüfen, ob diese als angenehm oder unangenehm wahrgenommen werden. Was wird gefühlt?

3. Orientieren durch Denken

Die wahrnehmbare Wirklichkeit des Bildes beobachtend beschreiben und prüfen, welches Bedürfnis sich hinter einer wahrgenommenen Emotion zeigen könnte und ob dieses erfüllt oder nicht erfüllt ist. Was ist tatsächlich zu sehen? Auf welches Bedürfnis könnte eine Emotion hinweisen?

4. Wahrnehmen durch Intuieren

Auf Ahnungen und Assoziationen achten. Welche Bilder, Erinnerungen, Verknüpfungen oder Ahnungen stellen sich spontan ein?



Beilage zu ISBN 978-3-943988-07-9, © SCIENCEMOTION, Münster 2026