

Einstimmung ins LICHT



Folge deinem Licht.
Dein Lichttagebuch



Willkommen

Auf Deinem Weg

Vielleicht beginnt Deine Reise mit einem kleinen Licht-Moment.

Ein Hauch von Licht auf deinem Handrücken.

Ein zarter Schatten, der tanzt.

Ein Gefühl, das sich nicht beschreiben lässt – aber gesehen werden möchte.

Auf diesem Weg zum Lichtspürer, geht es nicht um Technik, sondern um Wahrnehmung. Nicht um Perfektion, sondern um Verbindung.

Die Verbindung zwischen Dir und dem Licht.



Willkommen

zum Licht-Spürer

Ich lade Dich ein, Licht neu zu spüren – in Farben, in Bewegung, in Stille.

Mit jedem Impuls öffnet sich ein neuer Raum für Fühlen, für Sehen, für Fotografie & für Dasein.

Dieses Lichttagebuch begleitet dich für sieben Tage.

Du kannst schreiben, fotografieren, beobachten oder einfach nur sein.

Jede Seite ist eine Einladung, dich selbst im Licht zu entdecken.

3

„Licht ist mehr als Helligkeit. Es ist Erinnerung, Wärme und Gegenwart zugleich.“

Ankommen im Licht

Spüre das Licht, wo du gerade bist.

Sieh, wie es fällt –

weich oder klar, hell oder sanft.

Lass dich einfach berühren,

ohne zu bewerten.



Ankommen im Licht

Fotografische Einladung

Halte das erste Licht fest, das dich an diesem Tag begrüßt!

5

Vielleicht ein Streiflicht am Boden, die aufgehende Sonne im Wald oder in einer Wiese, ein zarter Schatten auf einer Wand oder ein heller Moment, der aus deinem Inneren kommt.



Platz für Dein Photo

Reflektion:

Wie hast Du das Licht wahrgenommen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

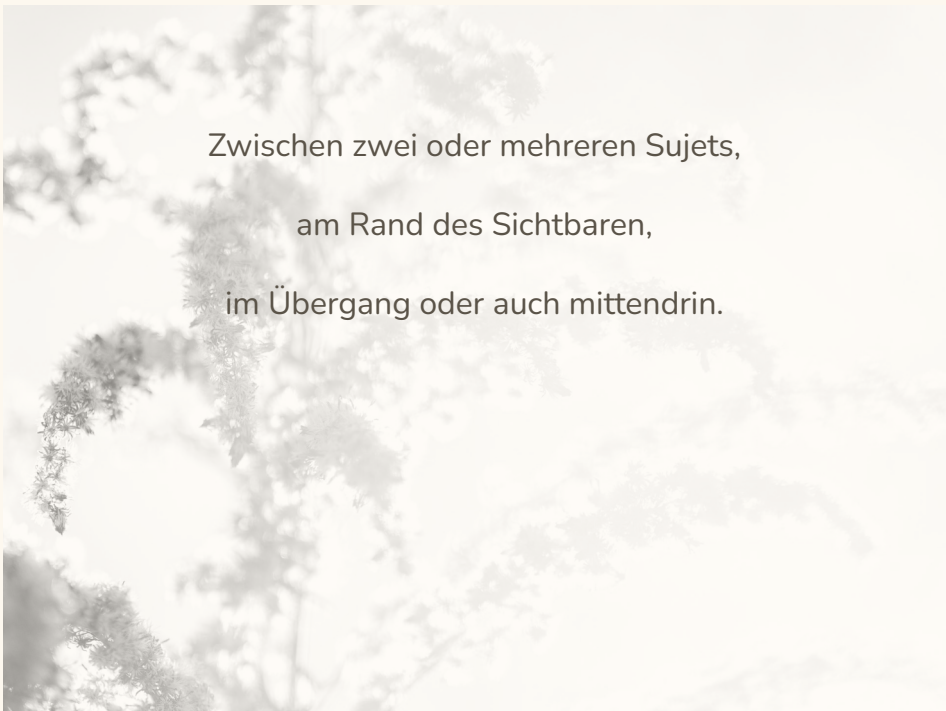
.....

.....

.....

Das Licht ist oft dort,
wo du nicht hinsiehst.

8



Zwischen zwei oder mehreren Sujets,
am Rand des Sichtbaren,
im Übergang oder auch mittendrin.

Fotografische Einladung

Meistens suchen wir ein Sujet oder mehrer Sujets aus, die wir in Szene setzen. Doch (unverh-)oft findet viel zwischen den Dingen statt.

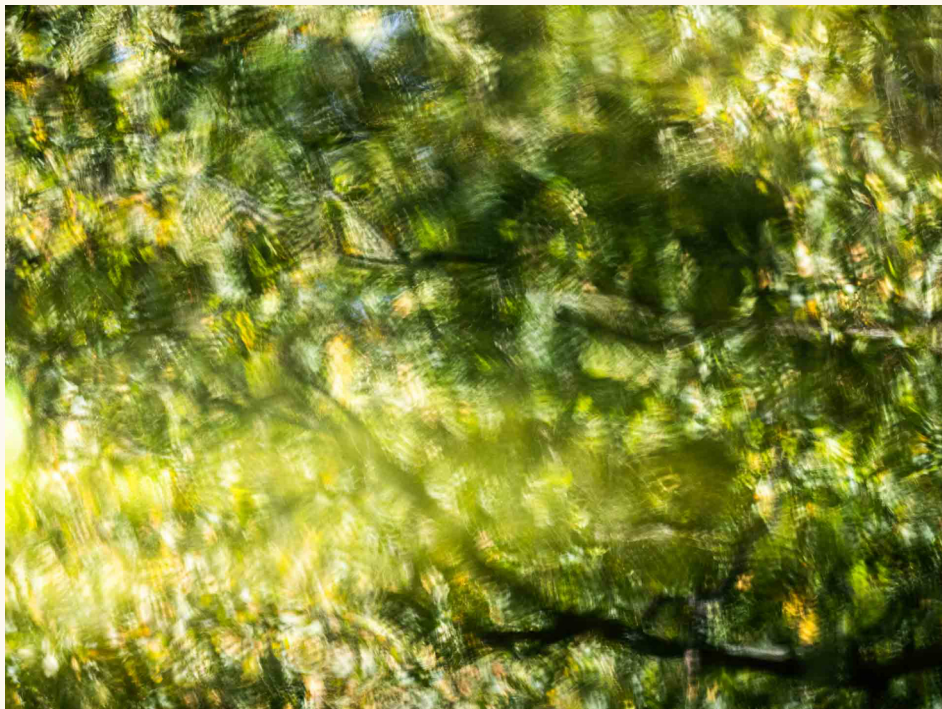
Finde das Licht bewusst zwischen den Dingen – dort, wo es sich versteckt oder reflektiert und fotografiere es.

Ein Glas, eine Wasserpflanze, ein Blatt, das Schatten fängt.



Platz für Dein Photo

Wie hast Du das Licht wahrgenommen?



Jede Farbe trägt eine Stimmung.

Schau, welche Emotion das Licht heute trägt –

warm, kühl, zart, intensiv.

Fotografische Einladung

13

Suche eine Farbe, die dich heute anspricht. Lass dich von der Farbe führen, nicht von der Form.

Sehe die Nuancen die das Licht in die Farbe zaubert.



Platz für Dein Photo

Reflektion:

Wie hast Du das Licht wahrgenommen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

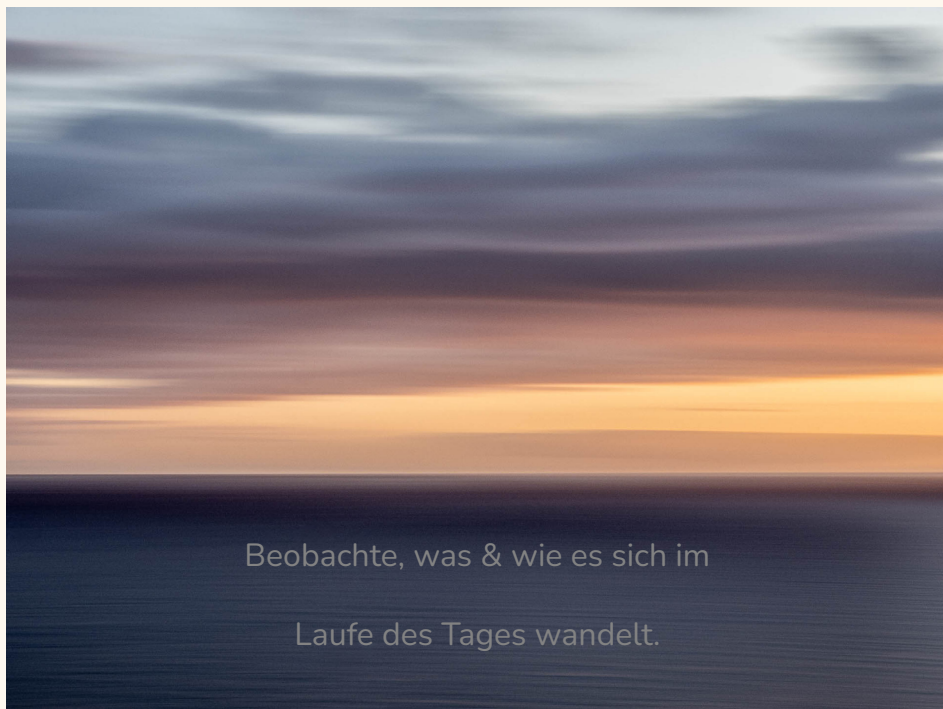
.....

.....

Das Licht bleibt nie stehen.

Es verändert sich – so wie du.

16



Beobachte, was & wie es sich im
Laufe des Tages wandelt.

Fotografische Einladung

Nimm Bewegung wahr: ziehende Wolken, flirrende Spiegelungen, den Wechsel von Licht & Schatten.

Du kannst sie mit Deiner Kamera festhalten – oder auch nur mit dem Herzen aufnehmen.

17



Platz für Dein Photo

Wie hast Du das Licht wahrgenommen?



Licht macht sichtbar, was vorher verborgen war.

Ertaste mit den Augen die Formen, Muster und

Texturen des Alltäglichen.

Fotografische Einladung

21

Suche Strukturen, die das Licht lebendig macht – Stoff,
Holz, Haut, Stein.

Lass dein Foto die Sprache des Materials sprechen.



Platz für Dein Photo

Reflektion:

Wie hast Du das Licht wahrgenommen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Das stille Licht

Manchmal ist das Licht kaum zu sehen
und doch spürbar.

24

Lausche dem stillen Licht, das nicht blendet,
sondern umhüllt.



Das stille Licht

Fotografische Einladung

25

Finde ein Licht, das „leise“ ist:

diffus, zart, vielleicht durch Vorhänge oder Wolken.

Halte diesen Moment still fest – genau so wie er ist.



Platz für Dein Photo



Licht & Stille

Reflektion:

Wie hast Du das Licht wahrgenommen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dein inneres Licht

Kehre nach innen.

Wo leuchtet es in dir?

Was hat sich verändert,
seit du begonnen hast zu sehen?



Fotografische Einladung

Ein Symbol–Bild für dein inneres Licht – eine Reflexion,
ein offenes Fenster, ein Herzmoment.

29

Etwas, das du nicht „machst“, sondern das zu dir
kommt.

Halte Dein inneres Licht fest – so wie Du es spürst.

Dein inneres Licht

30



Platz für Dein Photo



Dein inneres Licht

Reflektion:

Wie hast Du das Licht wahrgenommen?

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

Am Anfang war
das
LICHT

Und dann begannen wir zu sehen.

Folge Deinem Licht..



Vielleicht begegnet dir dieses PDF erst wieder, wenn der Alltag ruhiger geworden ist.

Wenn du dann weitergehen möchtest, findest du Hinweise dazu auf meiner Website
unter:

<https://be-lichten.de/lichtspürer>

oder weitere Wege

<https://be-lichten.de/zwischenendenwegen>

<https://www.be-lichten.de>

© Holger Michlenz