

Einstimmung  
ins  
**LICHT**



Folge deinem Licht.  
Dein Lichttagebuch



# Willkommen

## Auf Deinem Weg

Diese sieben Impulse sind eine Einladung.

Nicht als Sammlung zum Abarbeiten. Sondern als Beginn.

2

Manche werden dich nur streifen.

Andere vielleicht über Tage begleiten.

Vielleicht nimmst du dir einen pro Woche.

Vielleicht bleibst du länger bei einem einzigen.

Wahrnehmung hat ihren eigenen Rhythmus.

Und manchmal zeigt sie erst über Zeit,

was sie wirklich berührt.





# Willkommen

## Zum Licht-Spürer

Diese Einstimmung steht nicht für sich allein.  
Sie gehört zu einem größeren Raum.

Für manche ist sie genug.  
Für andere öffnet sie eine Richtung –  
in die Lichtwege  
oder in den Jahresraum des Lichtspürers.

Doch hier beginnt nichts Verpflichtendes.  
Nur Aufmerksamkeit.

*„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.

01

# Ankommen im Licht

6



Platz für Dein Photo



Das Licht ist oft dort,  
wo du nicht hinsiehst.

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.

22

# Licht Dazwischen

10



Platz für Dein Photo







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



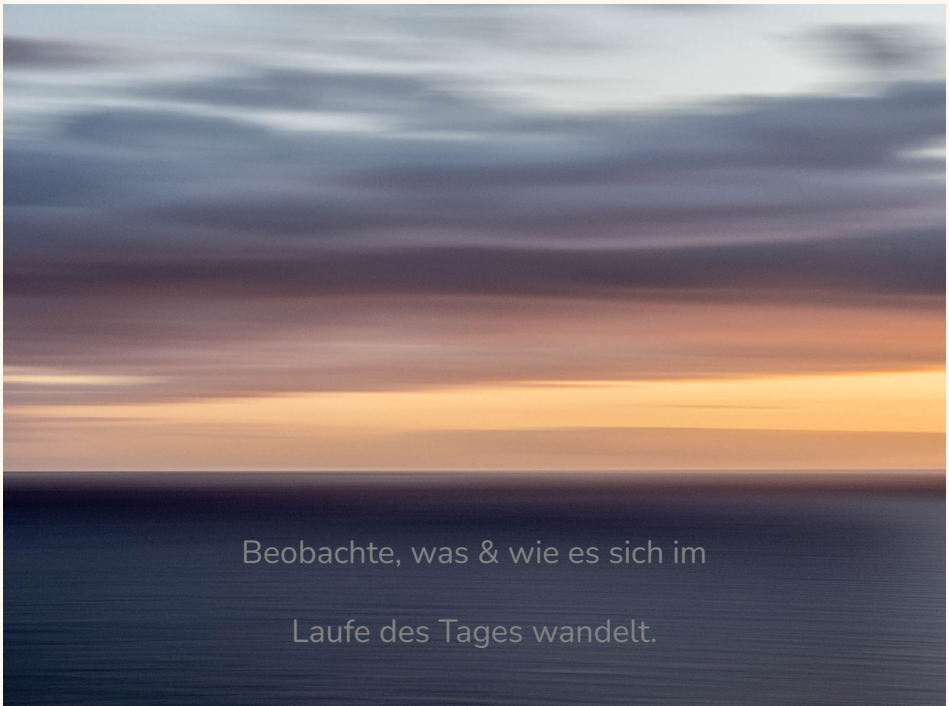
# 14

## Licht in Bewegung

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.

# 04

## Licht in Bewegung

18







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



# 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

Finde ein Licht, das „leise“ ist:

diffus, zart, vielleicht durch Vorhänge oder Wolken.

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

25



Platz für Dein Photo



# Dein inneres Licht

Kehre nach innen.

Wo leuchtet es in dir?

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



# Dein inneres Licht

## 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

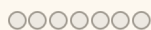


# Dein inneres Licht

Reflektion:

Wie hast Du das Licht wahrgenommen?

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dotted lines for writing.



Vielleicht sind diese sieben Impulse  
ein leiser Anfang.

Vielleicht auch nur ein Innehalten  
auf einem Weg, der ohnehin schon da ist.

Manches erschließt sich sofort.  
Manches möchte begleitet werden.

Wenn du spürst,  
dass Wahrnehmung über Zeit Raum braucht,  
findest du in den Lichtwegen  
einen Weg auf Zeit.

Und im Lichtspürer  
einen Raum, der dich länger trägt.

Für jetzt darf es einfach wirken.

<https://be-lichten.de>