

Georg Schraml

*Mit der Kamera
zu mehr Achtsamkeit
und Stressfreiheit im Alltag*





Finde das Bild in dir.

www.meditative-fotografie.de

Meditative Fotografie

© 2015 Georg Schraml

Dieses E-Book wurde geschrieben für alle, die gerne fotografieren
und sich dabei nicht auf die technische Seite der Fotografie beschränken wollen

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Autors.



Finde das Bild in dir.

www.meditative-fotografie.de

Vorwort

Warum dieses E-Book?

- Weil Fotografieren für mich persönlich seit Jahren eine der wirkungsvollsten Methoden ist, mich in Stress-Situationen neu zu fokussieren und zur Ruhe zu kommen. Wenn mir die Arbeit über den Kopf wächst, gehe ich mit meiner Kamera in den Garten und spätestens nach einer halben Stunde ist der Stress verfliegen.
- Weil ich bei Einzeltrainings immer wieder zu hören bekomme: Tut das gut, einfach mal nur zu fotografieren und den Alltag zu vergessen.
- Weil ich in meinen Seminaren zur Meditativen Fotografie immer wieder erfahren darf, wieviel Kraft in Bildern steckt und wie die SeminarteilnehmerInnen über Bilder einen neuen Zugang zu den Themen ihres Lebens finden.
- Und schließlich, weil Fotografieren viel Spaß macht, ganz gleich, ob alleine oder zusammen mit anderen.





Finde das Bild in dir.

www.meditative-fotografie.de

Finde das Bild in dir

Bei meinem Logo steht der Satz: **Finde das Bild in dir.** Ohne Ausrufezeichen übrigens, nicht als Aufruf, sondern als Einladung. Punkt.

Finde das Bild in dir? Ist ja wohl ein etwas seltsamer Titel, oder? Schließlich sind Bilder, die ich fotografieren möchte, nicht in mir, sondern irgendwo um mich herum.

Stimmt! Und genau hier liegt das Problem: wir (nicht alle, aber viele) **fotografieren drauf los, was das Zeug hält** bzw. die Speicherkarte hergibt. Dann ab damit auf die Festplatte. Mit dem Einzug der digitalen Fotografie haben wir unser Jäger- und Sammler-Dasein neu entdeckt.

Und dann?

Dann haben wir viele Bilder, aber vermutlich wenige, die uns wirklich berühren. In denen wir lesen wie in einem spannenden Buch, in dem wir immer wieder Neues (sprich: uns selbst und unser Leben) entdecken.

Unsere Art zu fotografieren ist zunehmend hektischer geworden. Das Handy, unser treuester Begleiter, steht immer „Gewehr bei Fuß“, wenn wir irgendwo ein vermeintlich interessantes Motiv entdecken. (Den Ausdruck „Gewehr bei Fuß“ habe ich übrigens bewusst gewählt – doch dazu später, wenn es um Fotoshooting geht.)



Finde das Bild in dir.

www.meditative-fotografie.de

Mir tut es manchmal gut, auf der Straße Fotografen zu sehen, die sich noch wirklich Zeit nehmen für ein Foto. Die **zuerst schauen, auf sich wirken lassen**, den interessantesten Ausschnitt suchen – und oft erst nach 30 Sekunden oder mehr auf den Auslöser drücken.

Wenn jetzt dein Einwand kommt: naja, die haben entweder zuviel Zeit oder haben keine Ahnung, wie schnell man sein muss, wenn sich der zweijährige Sohnemann gerade aus dem Staub macht, wenn ich fotografieren will...



Du hast ja recht! Aber darum geht es hier nicht. Wir beschränken uns in diesem Buch erst mal auf Motive, die nicht davonlaufen.

Hast das schon mal versucht? Erst zu schauen, aufmerksam wahrzunehmen, wirken zu lassen, dich innerlich auf ein Motiv zu fokussieren (so wie es deine Kamera hernach tut), vielleicht sogar körperlich die Intensität eines Bildes zu spüren...? Dann weißt du auch, **dass alles um dich herum für ein paar Momente unwichtig wird**, dass aller Stress abfällt und alle Probleme plötzlich schweigen, so als gäbe es sie nicht mehr. Du bist ganz bei dir und deinem Motiv.



Finde das Bild in dir.

www.meditative-fotografie.de

Du findest das Bild in dir.

Und damit wären wir beim Thema. Wenn du dieses Gefühl kennst – umso schöner! Wenn nicht, möchte ich dir einige Anregungen geben, **wie du mit Hilfe deiner Kamera in stressigen Zeiten zur Ruhe kommen kannst**. Ohne Anstrengung und spielerisch einfach. Ich nenne es **„Meditative Fotografie“**.

Was ich darunter verstehe? In etwa das, was in Wikipedia dazu zu lesen ist:

Meditation (von lateinisch meditatio, zu meditari **„nachdenken, nachsinnen, überlegen“**, von griechisch μέδομαι / μήδομαι medomai „denken, sinn“; entgegen landläufiger Meinung liegt kein etymologischer Bezug zum Stamm des lateinischen Adjektivs medius, -a, -um „mittlere[r, -s]“ vor) ist eine in vielen Religionen und Kulturen ausgeübte spirituelle Praxis. Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln.

(Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Meditation>)





Finde das Bild in dir.

www.meditative-fotografie.de

Nun, du musst nicht gleich tief in die Meditation einsteigen. Vielleicht ist ja Meditation ein Kapitel, mit dem du bisher nichts auf dem Hut hattest. Macht nichts! **Es reicht, wenn du erst mal neugierig und unvoreingenommen an diese Art des Fotografierens herangehst.** Mit Sicherheit wirst du dann schon nach den ersten Versuchen merken: Das ist ja etwas ganz anderes als Knipsen. Und das tut richtig gut! Das entspannt, macht das Gehirn wieder frei.

Die Welt der Bilder

Bevor wir nun in die Praxis gehen, machen wir einen kleinen Ausflug in die Welt der Bilder. Und in unser Gehirn. Das ist nämlich so gebaut, dass es nur in Bildern denken kann. Glaubst du nicht? Dann beobachte mal, was in deinem Kopf abläuft, wenn ich dir erzähle, dass wir im Sommer ein Fotoseminar in einem wunderschönen Seminarhaus mit Pool in der Toskana anbieten! [Ende Werbeblock].

Warum Bilder?

Bilder im Sprachgebrauch

Ist dir schon mal aufgefallen, in wievielen Worten unserer Sprache das Wort "Bild" steckt?

- Firmen und Organisationen haben ein **LeitBILD** - komischerweise besteht dieses meist aus hunderten von TEXT-Seiten.
- Wir sprechen von **BILDung** oder **AusBILDung** und stopfen in der Schule die Köpfe mit Wissen voll
- Und da sind dann noch die **EingeBILDeten**
- Wir denken in Bildern - die **BILD-Zeitung** hat das schon vor Jahrzehnten kapiert und setzt das mitunter sehr manipulativ ein

Wir denken in Bildern

Vielleicht hast du schon mal ein Gedächtnistraining mitgemacht. Wie funktioniert das, wenn jemand (wohlgemerkt: der das nicht gewohnt ist!) plötzlich frei und ohne Vorlage eine Rede hält?

Du ahnst es schon: er oder sie hat sich für die einzelnen Punkte des Vortrags innerlich Bildszenen zurechtgelegt.



Finde das Bild in dir.

www.meditative-fotografie.de

Denk an deinen ersten Schultag, an den letzten Urlaub, an deine Kamera - immer wird ein Bild in dir auftauchen.

Bilder haben eine unbändige Kraft. Wenn du dir Ziele steckst, wenn du deine Zukunft planst: mache dir eine Bild-Collage! Oder Fotos, die zu deinen Wünschen passen. Das hat wesentlich mehr Kraft, als wenn du Worte auf ein Blatt Papier notierst.

Doch **Bilder können ihre Kraft nur dann entfalten, wenn wir uns damit beschäftigen**, wenn wir uns gefühlsmäßig in Bilder hineinfallen lassen, wenn wir uns Zeit dafür nehmen. Wer nur knipst und 5000 Fotos aus dem Urlaub mit heim bringt, ist in Gefahr, dass er nur noch zum Jäger und Sammler wird. In der Bilderflut gehen dann Fotos, die wirklich eine Aussagekraft haben, unter. Eigentlich schade, oder?

Bilder verlangen nach Aufmerksamkeit

Damit das Fotografieren zur Ruhe führt und dir hilft, Stress abzubauen, werde ich dir im Folgenden einige Übungen anbieten. Beginnen wir zum Einstieg mit einer Konzentrationsübung ohne Kamera.



Finde das Bild in dir.

www.meditative-fotografie.de

Übung: Das Auge schulen

Fotografieren beginnt mit Sehen. Das kannst du üben und es ist eine gute Voraussetzung, wenn du mehr fotografieren willst als die Postkartenmotive, die jeder hat.

Gehe mal raus vor deine Haustür und lass dein Auge nur runde **Formen** suchen. Alles, was rund ist. Du wirst dich wundern, wieviel du da entdeckst, was du bisher gar nicht gesehen hast! Das Gleiche kannst du tun mit quadratischen, rechteckigen oder ovalen Formen. Mach das zunächst ohne Kamera, nimm aber einen Notizblock mit und skizziere alles, was dir bei dieser Übung begegnet.

Als nächstes mache die gleiche Übung mit **Farben**: nur Blau, nur Rot, nur Orange... Farbe ist ein wichtiges Gestaltungsmittel in der Fotografie. Und der Effekt, der gleichzeitig auftritt: du konzentrierst dich auf etwas ganz Bestimmtes und kommst damit automatisch weg von dem, was sich möglicherweise an negativen Gedanken in deinem Kopf abspielt.



Finde das Bild in dir.

www.meditative-fotografie.de

Nun wird es nochmal ein Stück interessanter: mache dich auf die Suche nach dem Kontrast von **Licht und Schatten**. Fotografieren heißt von seiner Wortbedeutung her: **Schreiben mit Licht** und hat ja in erster Linie mit Licht und Schatten zu tun. Wo viel Licht ist, ist auch viel Schatten – dieses Sprichwort kennst du vermutlich auch aus anderen Zusammenhängen.

Und wenn du mit dieser Übung gleichzeitig etwas tun möchtest für deine Persönlichkeits-Entwicklung, denk mal nach über **deine Licht- und Schattenseiten**. Sei dankbar für deine Stärken, deine Fähigkeiten, für deine Talente! Du kannst damit viel Licht in deine Umgebung bringen.

Und die Schattenseiten? Auch die gehören zu deinem Leben. Kämpfe nicht an gegen sie – damit erreichst du meist nur das Gegenteil. Gehe liebevoll mit ihnen um, schau sie an und überlege, welche positive Absicht sie hatten, als sie in dein Leben traten. Schattenseiten, die nur bekämpft und nicht gewürdigt werden, werden dich auch in Zukunft hartnäckig begleiten!





Finde das Bild in dir.

www.meditative-fotografie.de

Übung: Eingerahmt

Bei der nächsten Übung geht es wieder um Konzentration – diesmal auf einen Ausschnitt. Du ahnst schon: aufmerksam Konzentrieren hilft dir immer wieder, aus Stress-Situationen auszusteigen und zur Ruhe zu kommen.



Besorge dir ein einfaches Passepartout, es genügt die Größe 13x18 cm. Schneide es an zwei gegenüberliegenden Ecken auseinander und verschiebe die beiden Hälften gegeneinander, so dass du die **Umgebung durch verschiedene Ausschnittsfenster betrachten** kannst: mal mit viel Himmel darauf, mal quadratisch, mal als schmalen Streifen. Probiere aus, welche Ausschnitte dir am besten gefallen und wie dadurch die Bildaussage verändert wird.

Das hilft dir viel, wenn du später mit der Kamera unterwegs bist.

Auch hier ist es **wie im richtigen Leben**: Du selbst kannst den Ausschnitt bestimmen, auf den du dich konzentrierst. Dein Leben wird anders verlaufen, wenn du dich auf immer wieder auf die schönen „Ausschnitte“ konzentrierst, als wenn du dich nur auf Negatives fokussierst. Ich meine damit nicht, dass du



Finde das Bild in dir.

www.meditative-fotografie.de

die vielen dunklen Seiten des Lebens ausklammern sollst. Aber du hast mehr Kraft, damit umzugehen, wenn du selber in einer guten Verfassung bist.

Die Herangehensweise und innere Haltung

Der Jäger und Sammler in dir

Wenn du zu den Viel-Fotografierern gehörst: hast du sich schon mal gefragt, **warum du soviel mit deiner Kamera festhältst?**

Es können **ganz verschiedene Motivationen** dahin stecken:

- du willst nichts versäumen;
- du kannst schwer loslassen;
- die hektische Lebenseinstellung unserer Zeit hat dich angesteckt;
- du meinst die Fotos später noch in aller Ruhe auswählen und genießen zu können (was meist ein Trugschluss ist);
- du meinst, möglichst viel zu „besitzen“ ist wichtig...



Finde das Bild in dir.

www.meditative-fotografie.de

Höre in dich hinein, was es bei dir ist. **Die Art des Fotografierens hat meist viel mit der Lebenseinstellung überhaupt zu tun.**

Auch da ist weniger oft mehr – zumal in unserer von einer Bilderflut überschwemmten Welt.

Wenn ich bei mir selbst nachsehe, spüre ich immer mehr die Sehnsucht nach Reduzierung, nach Einfachheit.

Fotos schießen oder aufnehmen

Es war in einer kleinen Stadt in der Toskana. Wir schlenderten durch die Gassen und genossen die südländische Atmosphäre, als uns plötzlich eine Fotografin im Eilschritt überholte, vor uns ein Foto schoss, weiterhetzte, nächstes Bild.. einfach atemberaubend! Kann ja sein, dass sie einen Auftrag zu erledigen hatte, aber ich fragte mich, ob man in einer solchen Geschwindigkeit die Schönheit und Atmosphäre überhaupt noch wahrnehmen kann.

„**Fotoshooting**“ ist heute eines der gebräuchlichsten Wörter für Fotografieren. Als ich kürzlich eine Makroaufnahme mit Tauperlen in Facebook einstellt, war einer der Kommentare: „Selbst geshootet?“ - „Nein, nicht geshootet, sondern **aufgenommen**“, war meine Antwort. „Erst in mich, und dann mit der Kamera“.





Finde das Bild in dir.

www.meditative-fotografie.de

Wie so oft: unsere Sprache verrät uns. Wir schießen unsere Fotos und sind uns nicht bewusst, dass hier auch eine **Haltung dahinter** stehen kann. Schießen hat mit Aggression zu tun: Ich eigne mir ein Bild an. Der oder das andere ist Objekt, über das ich mit meiner Kamera verfügen kann. Gib einfach mal in die **Bildersuche bei Google die Begriffe „Kamera“ und „Gewehr“** ein, dann weißt du, wovon ich spreche! (Bild rechts: © juergenproell, Fotolia)



Anders ist eine **Haltung des Aufnehmens** (im Englischen heißt es „to receive“). Etwas aufnehmen setzt Offenheit voraus, Interesse, Achtung und Respekt. Es ist eine völlig andere Herangehensweise als ein Shooting.

Gehe einfach mal bewusst mit diesen beiden Herangehensweisen um! Übrigens auch hier wieder die **Parallele zum Leben**: mit wieviel Gespür und innerer Einstellung begegne ich meinen Mitmenschen? Die Art und Weise des Umgangs wird sich auch in deinen Fotos spiegeln. Betrachte die Fotografie als Schule für das Leben und das Leben als Schule für deine Art zu fotografieren!



Finde das Bild in dir.

www.meditative-fotografie.de

Offenheit für Neues

Oft höre ich bei meinen Seminaren oder Einzeltrainings: Landschaft und Blumen ja, aber Menschen fotografieren, das ist nicht meins. Ist völlig ok! Trotzdem: manchmal kann es spannend und interessant sein, **Neues auszuprobieren**. Mir ging es bis vor einigen Jahren genauso – bis ich entdeckt habe, wie toll es sein kann, Menschen zu fotografieren. Wieviel da an Kommunikation und Beziehung entsteht und wie bereichernd das ist für das Leben! Probier es einfach mal aus, du musst ja nicht gleich Star-Porträts mit nachhause bringen! Und Leute, die ihren Spaß daran haben, fotografiert zu werden, gibt es genügend!

Offenheit für Neues bedeutet immer auch **Wachstum in der eigenen Persönlichkeits-Entwicklung**.

Übung: Magnetischer Blick

Was macht ein Magnet? – „Ein **Magnet** (...) ist ein Körper, der bestimmte andere Körper **magnetisch** anzieht oder abstößt.“ So steht es im Internetlexikon Wikipedia.



Finde das Bild in dir.

www.meditative-fotografie.de

Versuche doch mal, mit deiner Kamera und einem „magnetischen Blick“ durch die Landschaft oder die Straßen einer Stadt zu gehen. Nicht verspannt und suchend (nach dem Motto: ich muss jetzt was finden), sondern **offen und neugierig**. Du wirst merken: **an manchen Motiven bleibt dein Blick ganz automatisch hängen**, wie von einem Magneten angezogen. Sobald dies der Fall ist, bleib stehen und lass das, wovon du



dich angezogen fühlst auf dich wirken: **Warum** hat dich genau dieses Motiv wie magnetisch „angesprungen“? Was hat es mit dir zu tun? Was möchte es dir in diesem Augenblick sagen? Welche Gedanken kommen dir?

Wenn du bereit bist, bei deinem Motiv zu verweilen, wirst du Feinheiten entdecken, die du vorher nie so gesehen hast. Ganz einfach deshalb, weil du in Kommunikation trittst, weil das Gesehene für dich eine Bedeutung gewinnt.

„Man sieht nur mit dem Herzen gut“ – dieses bekannte Zitat aus dem Buch „Der kleine Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry trifft wohl hier besonders zu. Vielleicht ist das die Voraussetzung, um auch mit der Kamera gut zu sehen.



Finde das Bild in dir.

www.meditative-fotografie.de

Entscheide bewusst, ob du nach einer Phase der „magnetischen Annäherung“ dein Motiv nun noch fotografieren möchtest. Es kann durchaus hilfreich sein, das **Foto später auszudrucken und in den Terminkalender zu legen oder sichtbar in der Wohnung zu platzieren**. Es kann dich erinnern an deine Wahrnehmung, vielleicht spinnt sich daraus ein roter Faden, der wichtig wird für deine weitere Entwicklung.

Mit dem Herzen fotografieren

Manchmal ist es aber auch gut, der Versuchung zu widerstehen, alles fotografieren zu wollen. Bilder, die du ganz bewusst wahrnimmst, bleiben oft in dir länger präsent, wenn du sie mit dem Herzen aufnimmst.

Ich erinnere mich gut an eine Szene, als ich vor einigen Jahren an einem Sonntagnachmittag nachhause fuhr. Es war Winter, die Landschaft war schneebedeckt und die tiefstehende Sonne warf sanfte Schatten auf die Hügel zu meiner Linken. Oben auf dem Hügel gingen drei Personen, die sich im Gegenlicht wie Scherenschnitte vom tiefblauen Himmel abhoben. Ein wunderschönes Fotomotiv - nur ich hatte keine Kamera dabei. Zuerst habe ich mich geärgert, dann blieb ich am Straßenrand stehen und habe einfach nur geschaut. **Das Bild hat sich in mir eingepägt, mehr als es ein Foto getan hätte** (das hernach auf der Festplatte ein traurig-verstecktes Dasein geführt hätte). „Mit dem Herzen fotografieren“ – dazu braucht es keine Kamera.

Konzentration auf Wesentliches

Warum mit Stativ?

Warum ich dir empfehle, immer wieder mal mit Stativ zu fotografieren, auch wenn das Licht für eine verwacklungsfreie Aufnahme problemlos ausreichen würde? Weil **ein Stativ entschleunigt**. Du baust es auf, suchst in aller Ruhe deinen Bildausschnitt, fokussierst auf dein Motiv – all das nimmt das Tempo raus. Schalte den Autofokus (AF) am Objektiv aus und stelle die Entfernung am Objektiv mit der Hand ein (MF, **manueller Fokus**). Du wirst merken, wie gut diese bewusst ausgeführten Handgriffe tun!

Noch zwei technische Anmerkungen:

Schalte den **Bildstabilisator** bei Stativverwendung aus! Wenn du längere Belichtungszeiten hast (um 1/10 sek.), verwende einen **Fernauslöser** und schalte die **Spiegelvorauslösung** - sofern bei deiner Spiegelreflex vorhanden – ein. Systemkameras und Bridgekameras sind da aussen vor, die haben keinen Spiegel.

Ich will hier nicht näher auf die Technik eingehen. Wenn du dich in dieser Richtung informieren oder fortbilden willst, empfehle ich dir meinen Gratis-Fotokurs (www.gratis-fotokurs.de) oder den Fotozauber-Lehrling (www.fotozauber-lehrling.de).



Finde das Bild in dir.

www.meditative-fotografie.de

Übung: 12er-Film – oder: Weniger ist oft mehr

Die Digitalfotografie schont unseren Geldbeutel ungemein. Müssten wir die Fotos, die wir heute mit der Digitalkamera aufnehmen, im Labor entwickeln, käme eine nicht geringe Summe zusammen. Es ist fantastisch: wir können nach Lust und Laune drauf los fotografieren – und hernach wieder löschen, wenn uns die Bilder nicht gefallen.

Aber nicht immer ist das wirklich so toll. Es verführt doch sehr zum Drauflos-Knipsen, ohne dass wir unsere Motive noch wirklich richtig wahrnehmen. Haben wir überhaupt die Zeit, unsere Fotos später in Ruhe und bewusst zu betrachten?

Ich lade dich ein zu einer Übung:

Nimm dir eine Stunde Zeit, geh hinaus mit deiner Kamera und stell dir vor, **du hast nur einen 12er-Film dabei**. Für die Jüngeren unter euch, denen der Begriff „analoge Fotografie“ wie ein Steinzeit-Relikt aus einem früheren Jahrtausend anmutet (so ist es auch!): bis etwas ins Jahr 2000, als sich die Digitalfotografie durchzusetzen begann, hatten die allermeisten Kameras keinen Sensor, sondern man musste einen Negativ- oder Diafilm in die Kamera einlegen. Die Filme in den Filmrollen hatten nur eine bestimmte Länge und damit eine begrenzte Anzahl für Aufnahmen zur Verfügung. Meist waren das 12, 24 oder 36 Aufnahmen. Wenn man im Urlaub einiges in die Kiste bringen wollte, packte man schon mal 10 oder mehr 36er-Filme in den Koffer.



Finde das Bild in dir.

www.meditative-fotografie.de

Neben dem späteren Entwickeln war das schon mal ein erster nicht zu unterschätzender Kostenfaktor. Da galt es, sich zu beschränken.

Doch zurück zur Übung: **Stell dir also vor, du hättest in dieser Stunde nur maximal 12 Aufnahmen zur Verfügung.** Und da du den Film (in deiner Fantasie) hernach gleich entwickeln lassen willst, möchtest du dieses Kontingent auch ausschöpfen, also genau diese 12 Aufnahmen machen.

Nun überlege dir, welche Motive du wie fotografieren willst und nimm mit deiner Digitalkamera genau 12 Fotos auf. In genau einer Stunde.

Wie ging es dir dabei? Schreibe deine Erfahrungen auf, sie können dir wichtige Erkenntnisse darüber liefern, wie du mit deiner Zeit und mit deiner Aufmerksamkeit umgehst.

Sammeln oder Löschen

Ein Jäger und Sammler löscht nicht. Sei es, weil das Zeit kosten würde, die 800 Fotos von der Speicherkarte noch einmal zu durchforsten und auszusortieren. Oder sei es, dass man selbst die verwackelten die Fotos ja



Finde das Bild in dir.

www.meditative-fotografie.de

doch irgendwann brauchen könnte, etwa als Hintergrund für eine Bildmontage. Festplatten bieten immer mehr Speicher und kosten nur noch einen Spotpreis.



Und so geschieht, was auch im Keller und auf dem Dachboden des Hauses seinen Lauf nimmt: es sammelt sich immer mehr unnützer (Daten)Müll an, den kein Mensch braucht. Dass jemand da den Überblick verliert, ist eine logische Folge. Schade dabei ist, dass auch die Bilder, die uns schon bei der Aufnahme berührt haben, aus dem Blickfeld verschwinden. Etwa eine alte Frau, die du im Urlaub auf der Straße fotografiert hast und **die in dir etwas angetickert hat**. Oder der Blick aufs weite Meer, der damals eine Sehnsucht in dir wachrief, die du aber nicht weiter beachtet hast.

Bilder können Botschafter unseres Unterbewusstseins sein. **Wenn ein Bild dich spontan anspricht, will es dir etwas sagen**. Aber wie könnte es das tun, wenn es wie eine Perle unter einem Haufen von zigtausend anderen Fotos versteckt ist.



Finde das Bild in dir.

www.meditative-fotografie.de

Dein Seelenbilder-Ordner

Deshalb mein Tipp: nimm dir mal einen halben Tag Zeit und gehe auf Schatzsuche! Sieh dir die Bilderordner auf deiner Festplatte durch und kopiere alle Fotos, die dich auf Anhieb innerlich berühren, in einen eigenen Ordner. Nenne ihn „**Lieblingsbilder**“, „**Favoriten**“ oder „**Seelenbilder**“ – so wie es für dich am stimmigsten ist.

Dieser Ordner kann dir eine große Hilfe sein, wenn es dir mal nicht so gut geht. Hole dir ein Foto, das du mit Power, Schönheit, Harmonie, Stille (oder was immer du gerade brauchst) aus dem Ordner. Lass es auf dich wirken. Lass Erinnerungen, Gedanken und Gefühle hochkommen. *Er-lebe* die Situation noch einmal, so wie damals, als du das Bild aufgenommen hast.

Du wirst merken, **dass durch das Fokussieren auf dieses Bild deine Aufmerksamkeit gelenkt wird** – weg von deinen Problemen und Ängsten, hin zu guten Gefühlen, zu der Kraft, die in dir steckt.

Schwarzweiß fotografieren

Seit die Digitalfotografie Einzug in unser tägliches Leben gehalten hat, werden wir überflutet von Fotos. Jeden Tag werden allein auf Facebook 350 Millionen Bilder hochgeladen, wie aus einer Infografik von Superfish, einem Anbieter für bildgestützte Suche, hervorgeht. 250 Billionen sind es bisher. Wohlgermerkt: allein auf Facebook!



Finde das Bild in dir.

www.meditative-fotografie.de



Mir geht es so, dass ich die teilweise wirklich guten Bilder nur mehr ganz oberflächlich wahrnehme, wenn ich mich wieder mal durch Facebook klicke (was zunehmend weniger der Fall ist). Das, was der Fotografin oder dem Fotografen wertvoll war, wo sie oder er viel Herzblut in eine Aufnahme gesteckt hat, geht unter. Schade, hier wäre weniger mehr.

Genauso empfinde ich es inzwischen bei der **Schwarzweiß-Fotografie**. Die Reduzierung auf das Wesentliche tut dem Auge gut. Viele Nuancen, die ich im Farbfoto gar nicht mehr wahrnehme, gewinnen in den Graustufen zwischen Schwarz und Weiß wieder an Bedeutung.

Ich fotografiere inzwischen sehr viel in RAW und in Schwarzweiß. In der Kameraeinstellung findest du das bei der Bildqualität unter RAW+JPG. Bei jeder Aufnahme werden dabei 2 Bilder gleichzeitig gemacht: RAW mit allen Bildinformationen (also auch Farbe) und JPG, für das ich schwarzweiß einstelle. So bekomme ich bei der Aufnahme schon einen guten Eindruck, wie mein farbreduziertes



Finde das Bild in dir.

www.meditative-fotografie.de

Foto aussieht. (Du kannst aber auch allein mit dem RAW-Format die Kamera auf schwarzweiß einstellen.)

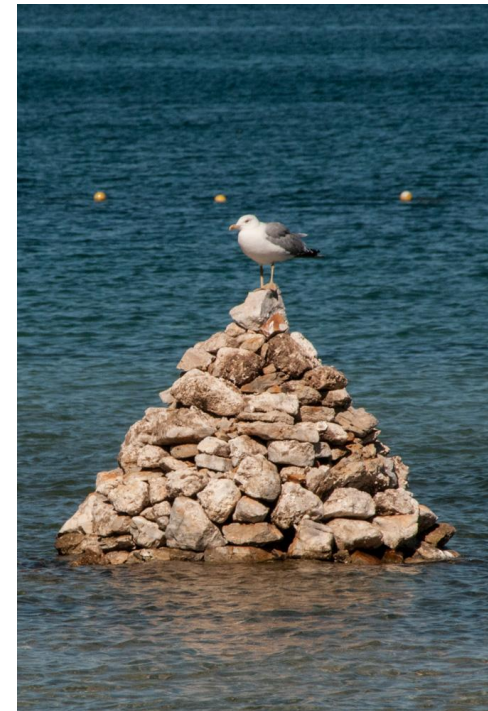
Zuviel Technik? Dann hilft nur eine Werbeeinblendung: Ein Kapitel zum RAW-Format findest du im Fotozauberlehrling (www.fotozauberlehrling.de).

Schwarzweiß tut dem Auge gut. Tipp: Gib in die Suchmaschine deiner Wahl in der Bildersuche „schwarzweiss“ ein und lasse einige Fotos auf dich wirken! Wie geht es dir dabei? Beobachte dich selbst, welche Gefühle in dir hochkommen.

Die Perspektive wechseln

Jeder sieht es anders

Ganz gleich, um welches Motiv es sich handelt, du kannst beim Fotografieren unzählig viele Blickwinkel dazu einnehmen. Schon 1 cm nach rechts, links, oben oder unten verändert die Perspektive. Auch hier ist zunächst einmal aufmerksames Wahrnehmen gefragt.





Finde das Bild in dir.

www.meditative-fotografie.de

Die unterschiedliche Sichtweise kann dir auch im alltäglichen Leben immens viel helfen. Angenommen, du hast dich wieder mal so richtig über eine Kollegin (es darf auch der Kollege sein) geärgert. Du regst dich tierisch auf und erzählst möglichst vielen Leuten, welch ein Mistkerl dein Kollege ist. Tut's dir gut? Wohl kaum! Vermutlich wirst du bald Magen- oder Rückenschmerzen bekommen und dein Problemkollege nimmt nochmal neue Dimensionen in deinem Körper an.

Bevor du dich in dein Problem verliebst und die Opferrollen-Falle tappst, **nimm doch mal eine andere Perspektive ein**: schau mal von außen drauf, was sich da abgespielt hat. Was könnte denn in deinem Kollegen vorgegangen sein? Oder, noch wichtiger: Was könnte bei dir der Auslöser gewesen sein für deinen Ärger? Vielleicht wurde ja ein altes Muster aus der Kindheit ausgelöst und es ist etwas ganz anderes, das dich ärgert. Dein eigenes Verhalten vielleicht?

Perspektive wechseln! Dafür kannst du die folgenden Übungen einsetzen:

Übung: Spaziergang mit Freunden

Diese Übung kannst du in 2 Varianten durchführen: mit einigen Freunden / Bekannten oder auch allein.

Bei der ersten Variante macht euch zusammen auf den Weg. Jede(r) hat eine Kamera dabei – egal ob Spiegelreflex oder Handykamera. Nach einer Weile **bleibt alle an derselben Stelle stehen** und schaut euch



Finde das Bild in dir.

www.meditative-fotografie.de

zunächst einmal um: Was gibt es von diesem Stand-Punkt aus alles zu sehen? Richtet den Blick in die Ferne, in die Nähe oder auf eine Distanz von einigen Zentimetern. Danach nimmt jede(r) von dieser Stelle aus ein Foto auf (nur ein einziges). Macht diese Übung mehrere Male, nachdem ihr jeweils einige Hundert Meter weiter gegangen seid.

Am Schluss **vergleicht eure Fotos**: was haben die einzelnen aus ihrer Perspektive gesehen? Sicher wird es dabei einiges geben, was du überhaupt nicht gesehen hast.

Diese und auch die nächste Übung ist gut dazu geeignet, deine Wahrnehmung, deinen Horizont und deine Perspektive zu erweitern – nicht nur aus fotografischer Sicht!

Übung: Auf dem Weg zur Arbeit

Wenn du gerne alleine unterwegs bist, kannst du die Übung dahingehend verändern, dass du (z.B. auf dem Weg zur Arbeit) **jeden Tag an genau derselben Stelle** stehen bleibst und dort ein Foto aufnimmst. Schau dich jeweils aufmerksam um, spüre zunächst in dich hinein und nimm dann dein Foto auf. Wenn du nach einer Woche die Bilder vergleichst, kannst du vermutlich ebenfalls feststellen, dass deine Wahrnehmung und dein Horizont sich beträchtlich erweitert haben.



Finde das Bild in dir.

www.meditative-fotografie.de

Je öfter du diese Übung in deinen Alltag einbaust (egal, ob mit oder ohne Kamera), umso mehr wird sich dein fotografischer Blick erweitern, aber auch die Wahrnehmung der Welt und der Menschen um dich. Probier es aus, du kannst dabei für dich selber viel gewinnen!

Übung: alte weise Frau mit Kamera

Hier noch eine gute Übung, um sich in unterschiedliche Wahrnehmungspositionen hineinzufühlen. Du brauchst dazu deine Kamera.

Schlüpfe doch mal in unterschiedliche Rollen und nimm aus diesen Rollen heraus jeweils ein Foto auf. Es dürfen ganz unterschiedliche Motive sein.

- Stell dir vor, du bist eine alte weise Frau mit viel Lebenserfahrung. Du bist unterwegs mit deiner Kamera.
- Du warst auf einer Party und bist gut angeheitert vom Alkohol. Unterwegs machst du Fotos.
- Du bist ein Kind, heiter, unbeschwert, voller Lebenslust. Fotografiere!
- Du bist Mathematiker mit Leib und Seele und mit deiner Kamera auf Fototour.
- Du bist Manager, ständig unter Zeitdruck. Auch du bist unterwegs mit Kamera.

Notiere, in welcher Rolle es dir gut oder weniger gut ging und welche Aufnahmen du gemacht hast. Welche dieser Rollen würdest du gerne öfter mal einnehmen?

Die inneren Bilder entdecken

Es gibt **Bilder mit einer starken Symbolkraft**. Dazu zählen beispielsweise der Baum, das Meer, der Berg, der Brunnen und viele andere. All diese Bilder können Erfahrungen, Sehnsüchte oder auch Ängste in uns hervorrufen.

Auch du hast in deinem Unterbewusstsein eine riesige Bilderbibliothek abgespeichert. In Träumen kommen diese immer wieder mal hoch und sind meist verbunden mit Botschaften.

Ich lade dich ein, die Bibliothek in deinem Unterbewusstsein zu besuchen. Es ist **eine etwas anspruchsvollere Übung**, die dir





Finde das Bild in dir.

www.meditative-fotografie.de

möglicherweise nicht auf Anhieb gelingt. Kann sein, dass die Gedanken in deinem Kopf kreisen und keine Ruhe geben. Unser Verstand gibt ja ungern die Kontrolle ab. Wenn du magst, versuch es trotzdem und schau, was du in deiner Bibliothek entdecken kannst!

Übung: Der Galeriebesuch

Setze dich bequem hin, schließe die Augen und komme zur Ruhe. Leise Musik kann dir helfen, dich zu entspannen. Stell dir vor, deine Gedanken sind kleine Wolken, die am Himmel vorbeiziehen. Sie kommen und gehen, du brauchst keinen von ihnen festhalten.

Wenn es ruhiger geworden ist in dir, stell dir vor, du machst eine Wanderung durch eine wunderschöne Gegend. Schau, was du rund um dich entdecken kannst. Nach einiger Zeit kommst du an ein Haus, das ganz allein auf einer Lichtung steht. Es ist das Museum deiner Seele. Neugierig gehst du durch die Eingangstür ins Innere. Schau dich um. Vor dir liegt eine Treppe, deren Stufen nach unten führen. Es sind 20 Stufen. Ganz langsam gehst du Stufe um Stufe nach unten: 20, 19, 18... Zähle die Stufen, während du gehst. 4,3,2,1...

Du bist unten angekommen und stehst in einem Raum mit vielen Bildern an der Wand. Mit einem Lächeln begrüßt dich der Museumswärter und lädt dich ein, dich in aller Ruhe umzusehen. Drei von diesen Bildern darfst du mitnehmen. Es sind ganz besondere Bilder.



Finde das Bild in dir.

www.meditative-fotografie.de

Gehe nun durch die Galerie und wähle deine Bilder aus. Schau sie dir an, was du darauf siehst.

Bedanke dich beim Museumswärter und verabschiede dich. Langsam gehst du wieder die Treppe nach oben und ins Freie. Schau dich um, öffne die Augen – du bist jetzt wieder ganz im Hier und Jetzt.

Nimm dir nun 3 Blätter Papier und schreibe jeweils auf, was du auf deinen 3 Bildern sehen konntest.

Wenn es dir hilft, kannst du auch ins Internet gehen und entsprechende Bilder suchen, die du in eine Word-Dokument kopierst (jedes auf eine Seite) und ausdruckst.




Finde das Bild in dir.

www.meditative-fotografie.de

Google

Web Maps **Bilder** Videos News Mehr ▾ Suchoptionen

Ähnliche: [burg mittelalter](#) [burg zum ausmalen](#) [burg comic](#) [burg clipart](#) [burg minecraft](#) [ritterburg](#)



Google bilder



[Website mit diesem Bild](#)
Burg Hohenzollern
de.wikipedia.org

Originalgröße
3504 × 2336, 2.5MB





Finde das Bild in dir.

www.meditative-fotografie.de

Für technisch weniger Begabte: Wenn du das Bild aus der Übersicht anklickst, kommt rechts eine Spalte, in der du „Originalgröße“ anklicken kannst. Wenn du dann mit der rechten Maustaste in das Bild klickst, findest du „Grafik kopieren“. Gehe danach ins Word, dort kannst du das Bild (wieder mit der rechten Maustaste) einfügen.

Wenn du nun deine drei Blätter mit der Beschreibung deines Bildes oder einem Bild aus der Suchmaschine vor dir hast, schau sie dir nochmal an (nicht nur mit dem Verstand, sondern mit dem Herzen!) und notiere auf jedem Blatt, welche Gedanken dir zu dem Bild kommen. Diese haben etwas mit dir zu tun, mit deiner Lebenssituation. Je intensiver du das Bild betrachtest, umso mehr Aspekte werden dir auffallen.

Es kann durchaus sein, dass in den Bildern Lösungen für Probleme auftauchen, mit denen sich dein Verstand seit Wochen herumschlägt. Bilder sprechen eine eigene, oft intensivere Sprache als viele Worte.



Finde das Bild in dir.

www.meditative-fotografie.de

Vielen Dank für dein Interesse!

Nun wünsche ich dir viel Spaß beim Umsetzen der Übungen und viele neue und interessante Erfahrungen! Wenn dich das Thema "Meditative Fotografie" interessiert, würde es mich freuen, wenn wir uns mal bei einer Fototour oder einem Seminar begegnen würden. Die Termine findest du immer aktuell auf <http://www.meditative-fotografie.de> oder auf www.fotografieren-verbindet.de.

Und natürlich freue ich mich auch über Rückmeldungen zu diesem E-Book und zu deinen Erfahrungen! Wenn du magst, schreib einfach ein paar Zeilen an feedback@meditative-fotografie.de.

Herzliche Grüße!

Georg Schraml