







# 4 ANWENDUNGEN DES FLOWS IN DER FOTOGRAFIE

In diesem Kapitel schlage ich die Brücke zwischen deiner neu erlernten Fähigkeit, in einen Flow zu gelangen, und der Umsetzung in deiner Fotografie.

Wie führt das Flow-Erlebnis nun konkret zu gelungenen Bildern? Die Essenz ist: Aus der Lust und der Ausdauer im Flow heraus wird das Bild gut sein. Du bist im Flow kreativ, leicht und locker, dennoch geduldig, zielstrebig und genau bei der Sache.



#### 4-1 ▲

Dieses ausgewachsene Orang-Utan-Männchen fotografierte ich auf Borneo, im Matang Wildlife Center bei Kuching, Sarawak. Es ist ein Klischeebild in einem Auffanglager für verletzte oder beschlagnahmte Tiere, die wieder ausgewildert werden sollen. Den Kontrast zwischen dem stolzen, direkten Blick des mächtigen Tieres und dem bröckelnden Betongebäude finde ich ausdrucksstark im Zusammenhang mit dem Verlust des natürlichen Lebensraumes, dem Orang-Utans ausgesetzt sind.

Nicht jedes im Flow geschossene Bild ist automatisch qualitativ besser. Der Flow sorgt aber für die Motivation zu üben, steigert deine Geduld und dein Durchhaltevermögen. Wenn du durch Übung deine Fähigkeiten verfeinerst, machst du unweigerlich irgendwann bessere Bilder.

Flow hilft dir auch, eine gesteigerte Kreativität zu entwickeln und gezielt darauf hinzuarbeiten, wirklich neuartige Fotos zu machen, gute Ideen zu haben und diese auch in die Tat umzusetzen. Auf die Qualität kommt es schließlich an, und die erreichst du, wenn besondere Hingabe und Konzentration in deine Bilder einfließen und du deine innere Stimme sprechen lässt.

Ich nenne ein konkretes Beispiel: du bist im Umweltschutz aktiv und möchtest eine Botschaft in die Welt hinaustragen: »Rettet die Orang-Utans auf Borneo! Stoppt die Abholzung für Palmölplantagen! Lasst den Orangs ihre Wälder ohne weitere Straßenschneisen!«

Dieses Thema ist leider schon so abgegriffen, dass die Menschen ihm nur wenig Achtung schenken, wenn sie nicht ohnehin stark bei Umweltthemen engagiert sind. Liebliche Fotos von den riesigen Urwaldmenschen auf einem isolierten Baum haben wir schon so oft gesehen, dass unsere Wahrnehmung abstumpft. Hier etwas Neues zu erschaffen, das die Menschen wirklich interessiert und wachrüttelt, ist eine ziemliche Herausforderung. Es kommt also darauf an, alles an Kreativität in deinem Grips zu mobilisieren und etwas wirklich Neues zu schaffen. Dafür kann der Flow dir hervorragende Dienste erweisen.

## AUFGABE

Finde eine Möglichkeit, um den geschilderten Sachverhalt fotografisch umzusetzen: Wie kannst du auf neue kreative Art Interesse an dem Thema »Schützt die Orang-Utans!« wecken? Wenn du dich mit dem Thema so gar nicht identifizierst, kannst du auch ein anderes wählen – deine intrinsische Motivation ist wichtig für Flow. Vielleicht sagt dir das mehr zu: »Mehr Fahrradwege in unserer Stadt«, »Freie Fahrt für freie Bürger« oder »Stopp die rechte Gewalt!«. Mit Absicht nenne ich abgedroschene Themen. Suche dir eines aus und versuche den Aufruf fotografisch neu und interessant zu gestalten. Dazu kannst du deinen Fotoapparat nehmen oder etwas auf Papier entwerfen, das du bei anderer Gelegenheit dann fotografierst.

## 4.1 IN KÜRZE: FIT – MEIN FOTOAPPARAT, ICH UND MEIN THEMA

Damit sich ein Flow einstellen kann, musst du FIT sein. Es ist eine Voraussetzung für jeden Flow, dich zunächst mit diesen drei Dingen auseinanderzusetzen und sie ehrlich für dich selbst zu erörtern, damit Klarheit herrscht, wo dein Ziel liegt und ob und wie du es erreichen kannst.

### 4.1.1 F: Fotoapparat

Als Fotografierender mit der Basistechnik vertraut zu sein, ist essenziell – darauf ging ich bereits ein. Für das Erreichen eines Flows sollten deine Finger genau wissen, wie sie in einer Sekunde die Belichtungs-korrektur um eine halbe Einstellung hochdrehen oder die Verschlusszeit rasch verändern, ohne dass du den Sucher von deinem Auge entfernst. So kannst du auch besonders effizient einen flüchtigen Moment einfrieren, der sonst für immer verloren gegangen wäre.

In manchen Disziplinen – der Studiofotografie zum Beispiel – hast du mehr Zeit, die korrekten Einstellungen zu erarbeiten, als in der schnelllebigen Straßenfotografie, wo sich hinter jeder Häusercke die Lichtverhältnisse ändern oder Menschen in unterschiedlicher Geschwindigkeit an dir vorbeirauschen. Wenn du nicht zügig genug die Verschlusszeit umstellst, wird der blitzschnelle Radfahrer garantiert unscharf, wenn du vorher mit offener Blende vorbeigehende Menschen fotografiert hast.





#### 4-2 ▲

Du brauchst eine realitätsnahe Einschätzung und eine gewisse Sensibilität, um dich selbst einzuordnen. Selbstbewussten Menschen fällt dies eher leicht.

Wer zu Selbstzweifeln neigt, navigiert dagegen planlos auf hoher See. Ein diffuses Selbstbild erscheint dir dann vielleicht wünschenswerter, weil du nicht in eine Kategorie gesteckt wirst und dich bewertet fühlst. Aber der Fokus auf dich selbst ist positiv. Du brauchst dich nicht zu bewerten. Dein Ich macht jedenfalls deine Bilder einzigartig.

Es schadet also nicht, möglichst viel und unter den unterschiedlichsten Bedingungen zu fotografieren. Es muss nicht immer ein kreatives Projekt daraus entspringen. Manche Foto-Shoots sind als einfache Übung zu betrachten. Reflektiere den vorübergegangenen Tag. Wenn so gar nichts Brauchbares dabei entstanden ist, beruhigt es dich vielleicht, wenn du ihn als Übungstag einstufst. Das nächste Mal kannst du so von einer höheren Ebene neu starten.

### 4.1.2 I: Ich

Wie wichtig es ist, dich realistisch einschätzen zu können, um deine Fähigkeiten und Grenzen zu erkennen, habe ich auch bereits ausgeführt. Ein fokussierter Blick auf das eigene Ich hilft dir beim Auftreten eines Flows. Es wird aber vor allem dein Foto einmalig machen.

Je mehr du dein Ich mit einfließen lässt, desto interessanter wird dein Bild. Wenn du den Flow dazu nutzt, wirst du dich intensiver damit auseinandersetzen, was du an Persönlichem statt Gewöhnlichem in ein Bild hineingeben kannst. Alles, was du gelernt und passiv aufgenommen hast, bildet die Basis, auf der du weiter aufbaust.



#### ◀ 4-3

Nichts ist hinderlicher als eine hohe, selbst gebaute Mauer in deiner Entwicklung. So bewundernswert gigantische Konstruktionen wie diese Mauer von Aigues-Mortes in der Camargue auch sein mögen: Es bleibt eine Mauer, die den Zweck hatte, feindliche Übergriffe zu verhindern und das eigene Sein zu bewahren. Was zwischen Völkern, Ländern und Kulturen leider Alltag ist, solltest du in deinem Ich nicht nachahmen. Sei offen und grenzenlos in deiner Entwicklung, lasse ungeahnte Einflüsse zu, die dich vielleicht überrumpeln, aber auch interessante neue Dinge hervorbringen.

Du lässt zusätzlich alles einfließen, was du gesehen, gerochen, gehört, gespürt hast. Denn du nimmst da draußen selektiv Dinge wahr, die andere vielleicht nicht rezipieren. Sammle deine Erfahrungen auf allen Ebenen: Eindrücke, Gespräche, Reklametafeln, Menschen, Landschaften, Ausstellungsbilder, unterschiedliche Kulturen. Alles wirkt auf dich ein. Du findest deinen persönlichen Touch und wirst irgendwann hören, wenn jemand dein Bild betrachtet: »Das kann nur von ... dir sein.«

Dein Ich ist aber keineswegs statisch. Es ist müßig, immer das Gleiche zu wiederholen und dabei neue Ergebnisse zu erwarten. Ständige Weiterentwicklung ist notwendig, wenn du im Flow-Kanal bleiben möchtest. Und es fühlt sich gut an, lebendig und kreativ, wenn deine kognitiven und praktischen Fähigkeiten wachsen.

Auf jede Entwicklungsstufe kannst du ruhig stolz sein. Das Glücksgefühl kommt mit jedem einzelnen Schritt, immer wieder.

Bei mir war es so, dass ich zunächst vermeintlich einfache Dinge fotografiert habe. Dabei handelte es sich um Gegenstände, Blumen, Tiere, die sich nicht allzu sehr bewegten. Dann begann ich mit Geschwindigkeit und Bewegungsunschärfe zu spielen. Ich sah mir immer mehr Fotos von anderen an, und das so lange, bis ich Situationen selbst erkannt hatte. Doch bis ich es schaffte, aus der Situation eine interessante Fotokomposition zu machen, dauerte es nochmal einige Zeit. Als ich dann so weit war, eine Komposition zu erstellen, dauerte es nochmal, bis ich mit meiner Kamera das Bild auch sicher scharf erhaschte.



Inzwischen bin ich so weit, dass ich die meisten Situationen mit dem Auge erkenne und mit der Kamera zufriedenstellend festhalten kann. Es ist ein langer Weg und er ist irgendwie auch nie zu Ende.

Mein Vorbild sind die Kontaktabzüge der Magnum-Fotografen. Die Mitglieder dieser Kooperative herausragender Künstler schaffen es, mit ein oder zwei Fotos einen Treffer zu landen, statt serienweise hunderte von Fotos zu knipsen. Wie befriedigend ist das in der Laufbahn eines Fotografen! Und das stärkt dein Ego immer wieder.

### 4.1.3 T: Thema

»Fokus heißt zu entscheiden, welche Dinge ich nicht tun werde.«

*Gary Keller*

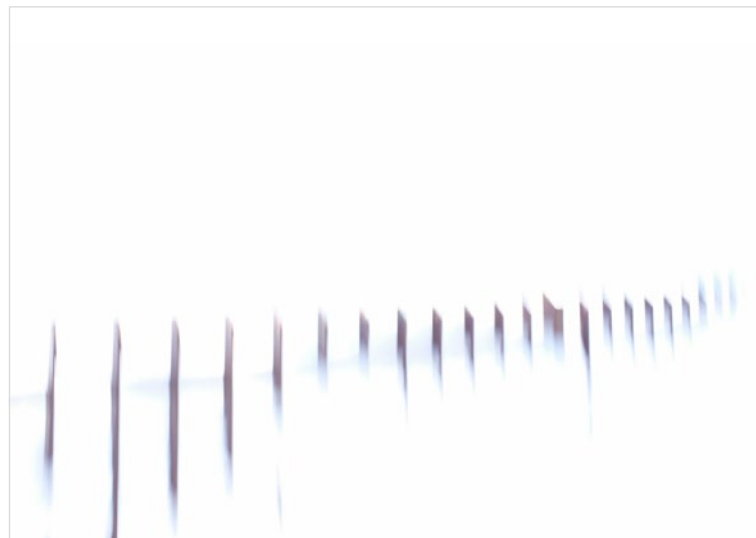
Auf der Suche nach deinem Thema kannst du den Flow-Zustand einsetzen, weil er dich mit Ausdauer beschenkt. Idealerweise findest du ein Thema, mit dem du dich identifizierst und das dich nicht überlastet, sondern angeregt und auf angenehme Weise fordert.

#### 4-4 ▶

Entwicklungsstufen sind nicht immer mühsam. Du kannst sie zu einem Teil deines normalen Lebens machen. So wie du täglich die Treppen zu deiner Wohnung hochsteigst, kannst du jeden Tag ein kleines bisschen lernen und dich dabei entwickeln. Du brauchst nicht fünf Stufen auf einmal zu nehmen. Schritt für Schritt bringt dich nicht aus der Puste.

#### 4-5 ▶

Verzicht bedeutet nicht unbedingt Verlust. So wie Komplexität nicht notwendigerweise mehr Qualität beinhaltet. Ein minimalistisches Bild, wie dieser banale Zaun im Schnee, eröffnet neue visuelle und gedankliche Möglichkeitsräume.





▲ 4-6

Ich brauchte für mein Projekt noch ein Foto, das Liebe ausdrückt. Hm, was gibt es denn da so? Ich sehe unter Google mit ein paar passenden Stichworten nach, blättere ein paar meiner wunderbaren Fotobücher aus dem Bücherregal durch, doch nichts passt so richtig zu meinem Bauchgefühl. Ich gehe also einfach erst mal los, vielleicht finde ich ja meine Inspiration. Und während ich so zu einer Aussichtsstelle emporschlendere, sehe ich eine Gruppe Touristen, die sich selbst fotografieren. Ich beobachte sie, gehe näher heran, sie nehmen mich wahr und bitten mich, ein Gruppenbild von ihnen zu machen. Das tue ich gerne und habe mir so das Vertrauen geschaffen, meinen Fotoapparat auch anzusetzen. Als sie danach weiter Selfies machen, habe ich meine Fotoidee gefunden und komme in einen Flow, weil plötzlich alles zusammenpasst.

Sei offen für neue Themen. Es wäre wenig kreativ, immer nur zum Fotografieren loszugehen, wenn du genau weißt, was du fotografieren willst. Oft würdest du dann gar nicht starten. Aber je besser du es eingrenzen kannst, desto eher kommst du zum Ziel. Durch die Verbindung zu deinen fotografierten Objekten fängst du eine Stimmung, eine Geschichte erst richtig ein. Und der Betrachter des Bildes spürt das.



▲ 4-7

Physische Nähe lässt das von dir Erlebte ins Foto übergehen. Der Betrachter wird es so spüren, wie du es vor Ort wahrgenommen hast. Fast hört man das laute Lachen des Mannes, der durch die Altstadt von Nizza geht.





#### 4-8

Eine Verbindung zum leeren Raum kann spannend sein. Wenn du in den Raum eintauchst, wird der Betrachter die Emotionen spüren, die du aus deiner Kreativität heraus vor Ort empfunden hast. Hier sind Beispiele aus Brasilia, Nizza und Morondava (Madagaskar) zum Thema »negativer Raum«. Dies bezeichnet den Hintergrund bzw. Raum um das Hauptobjekt herum. Wenn du dein Objekt mit viel leerem Raum umgibst, ist das eine stilistische Methode in der Komposition, um eine Balance und Hervorhebung zu erzielen.





#### ▲ 4-9

Auf dieses Postkarten-Bild bin ich kein bisschen stolz. Auf einer langen Rundreise durch Madagaskar sah ich vom Auto aus den Ochsenkarren. Ich bat den Fahrer zu halten, ging zu Fuß durch die Grassteppe und zu den beiden Männern hin, die ich freundlich begrüßte. Sie waren sich der Arglosigkeit einer Touristin bewusst und ließen mich zwei, drei Bilder machen, bevor sie weiterzogen. Das Motiv war so einfach zu treffen, die Farben, das Licht, alles war bunt, strahlend und nett. Für so ein an Kitsch und Stereotype grenzendes Foto braucht niemand ein Konzept oder besondere Fähigkeiten. Entsprechend ist die Herausforderung gering und die Glücksgefühle am Ende sind nicht herausragend, selbst wenn das Foto sich für manchen Fotowettbewerb hervorragend eignet und auch schon einen gewonnen hat.

**Der Wert des Gewöhnlichen.** Wenn du nur damit beschäftigt bist, nach dem Einzigartigen und Außergewöhnlichen zu suchen, dann kommt dir das scheinbar Gewöhnliche fast wertlos vor.

Statt wie eine besessene Marathonläuferin durch die exotischen Länder dieser Erde zu jetten, habe ich begonnen, vor der eigenen Haustür zu fotografieren. Was mir zuerst langweilig und trivial vorkam, stellte plötzlich eine ganz besondere Herausforderung dar.

In Madagaskar ein faszinierendes Foto zu machen, dürfte selbst einem Kind mit seinem Handy ohne Konzept rein impulsiv gelingen. Der normale Alltag zu Hause ist hingegen ein weitaus schwierigeres Umfeld. Dort ein interessantes Thema zu identifizieren, gelingt nur, wenn du dir etwas Neues einfallen lässt: einen unbeachteten Kontext, eine andere Perspektive, einen interessanten Bildaufbau.





#### AUFGABE

Gehe zum touristischsten Ort der nächsten Großstadt. Mache dort fünf interessante Fotos, die sich von den Postkarten und Massenprodukten der Touristen wirklich unterscheiden. Nutze verschiedene Techniken: einen ganz ungewöhnlichen Blickwinkel durch deine eigene Positionierung, den winzigen Ausschnitt eines Ganzen, die Mystik der Bewegungsunschärfe.

#### ▲ 4-10

Auf einem chinesischen Licht-Festival haben hunderte Leute dieselben Bilder der Lichtkonstruktionen geknipst und in den sozialen Medien zur Schau gestellt. Ich nutzte die Silhouette eines Mannes, um das Bild anders und irgendwie einzigartig zu machen.

Auf dem zentralen Platz einer Hauptstadt ein wirklich anderes Bild zu machen, als es die große Masse von Selfie-Klickern tut, ist eine Herausforderung. Dazu brauchst du Ideen und Kreativität. Du musst dich ganz anders mit deiner Fotografie auseinandersetzen. Das gelingt im Flow umso besser, weil du mehr Ausdauer hast und nicht gleich die Flinte ins Korn wirfst.

Statt nach dem Dauerkick von außen zu suchen, kannst du selbst gesteckte komplizierte Themen angehen. Das erhöht am Ende deine Zufriedenheit ungemein. Und die Bewunderung von außen ist dir sicher, wenn du statt des Massenbildes etwas Andersartiges hervorbringst.

Wenn du nur lange genug überlegst, wird dir schon etwas Passendes einfallen. Du kannst auch Inspiration suchen (Abschnitt 5.2): Was haben andere an derselben Stelle fotografiert? Wie haben große Künstler »normale« Plätze in etwas Besonderes verwandelt und wie kann ich dieses gesehene Bild auf meine Situation anwenden?

#### AUFGABE

Gehe vor die eigene Haustür und suche etwas völlig Alltägliches aus: die Mülltonne, den Zaun, ein parkendes Auto, ein Fenster. Versuche ein Foto davon zu machen, das dieses banale Objekt irgendwie interessant erscheinen lässt. Du kannst dazu auch auf einen vorbeigehenden Menschen warten und ihn in Bewegungsunschärfe in dein Bild einbauen.

#### 4-11 ▶

Für dieses Klischeebild bin ich erst mal in die Knie gegangen, um den Blickwinkel weniger gewöhnlich zu gestalten. Das Spiel aus Gelb und Rot wirkt lebendig. Die abgeschnittene Tür und der Bildaufbau rahmen die schlafende Katze ein. Mit diesem banalen Foto habe ich 2016 den ersten Preis eines Wettbewerbs über »Unser Dorf« gewonnen. Erst danach entdeckte ich die Straßenfotografie und wartete fortan nicht mehr, dass Menschen aus meinem Bildausschnitt verschwinden, sondern vielmehr dass sie in ihn hineintreten. Das hätte vielleicht auch dieses Foto interessanter gemacht.





#### ▲ 4-12

Ein paar Jahre später fand ich mehr Gefallen an weniger klischeehaften Bildern. Sie sind vielleicht nicht so eingängig wie die Postkartenfotos, die ich früher machte. Aber da ich für mich selbst fotografiere, suche ich mir das Thema so aus, wie es mir gefällt. Zur Zeit der Corona-Krise 2020 und wochenlangem Zu-Hause-Festsitzen bot es sich an, mit abstrakten Formen im Haus zu spielen.

## 4.2 DIE ENTWICKLUNG DEINER FOTOGRAFIE

Mit dem Verstreichen der Zeit, dem Füllen deiner Festplatte mit RAW- und JPEG-Files entwickelst du dich weiter. Du lernst deine Fähigkeiten zu steigern. Du kennst dich besser mit der Technik rund ums Fotografieren aus. Du bist kundig in Bildkomposition und Stilrichtungen, hast vielleicht an einer ersten Ausstellung teilgenommen oder ein Fotobuch gemacht. Du entdeckst über die Zeit deine Vorlieben und verfeinerst deinen Stil.

Damit bewegst du dich auf der x-Achse von Abbildung 2–11 (Seite 36) weiter nach rechts. Geringe Fähigkeiten werden zu hohen Fähigkeiten.

Um weiterhin Glückserlebnisse in der Fotografie zu haben, müssen laut Flow-Konzept (Abbildung 2–11) aber auch deine Anforderungen steigen. Tun sie dies nicht, treten Stagnation und Unterforderung ein. Routine und Langeweile blockieren deine Motivation, die Kamera überhaupt in die Hand zu nehmen. Folglich musst du die Anforderungen erhöhen. Dazu gibt es vielfältige Möglichkeiten. Eine besteht darin, dich stärker zu fordern.

Die Aufspaltung in verschiedene Kategorien, wie auch immer diese benannt sein mögen, hilft dir in deiner Entwicklung als Fotografierender. Du definierst selbst, welche Anforderungen sich inhaltlich steigern sollen, damit du weiterhin in diesem Gleichgewicht zwischen Fähigkeiten und Ansprüchen bleibst, die als Grundlage des Flows dienen.

Ich habe in Abbildung 4–13 ein selbst konzipiertes Beispiel erstellt, das für mich funktioniert. Das, worauf es ankommt, ist nicht der