

1.3 WORKFLOW, KREATIVER FLOW, MENTALER FLOW

Der Begriff des Flows ist gerade ziemlich angesagt. Es gibt Bücher, Videos, Podcasts und seitenweise populärwissenschaftliche Anleitungen im Internet darüber. Der »kreative Flow« ist fast schon eine Floskel für das Fließen, das sich einstellt, wenn du tief in etwas eingetaucht bist. Was aber als allgemeinverständliches Wort hingenommen wird, ist keineswegs trivial. Der Flow ist keine esoterische Spielerei, sondern ein psychologisch und neurologisch erwiesener Zustand des Gehirns.

Ich wette, die wenigsten wissen, was es wirklich damit auf sich hat. So wie kaum jemand, der nicht ungarische Eltern hat, spontan den Namen des wissenschaftlichen Vaters des Flow-Konzepts aussprechen kann: Mihály Csíkszentmihályi (aus englischsprachiger Sicht: »me-HIGH chick-sent-me-HIGH-ee«). Dieser ungarischstämmige Psychologieprofessor von der University of Chicago hat bereits im Jahr 1975 den mentalen Zustand des Flows beschrieben. Unzählige Bücher und Vorträge folgten. Sie handeln nicht nur vom Flow, sondern vor allem von den Glücksgefühlen, die damit einhergehen.

Was aus dem Englischen als »das Fließende« zu übersetzen wäre, bedeutet nichts weiter als dass du dich in einem schwerelosen Gemütszustand befindest, in dem plötzlich alles wie am Schnürchen läuft. Ob beim Musizieren, bei einem Leistungssport, beim Lösen einer komplizierten Aufgabe im Arbeitsalltag, beim Daddeln am Computer oder sogar beim Sortieren alter Klamotten. Wenn es dich packt, verschwinden Raum und Zeit.

Du kannst den Flow-Zustand umso zuverlässiger herbeiführen, je besser du ihn verstehst. In diesem Buch hinterfrage ich den Begriff und gehe kurz auf die physiologischen Grundlagen und das gedankliche Modell ein, das Mihály Csíkszentmihályi aufgebaut hat. Die Erkenntnisse wende ich dann auf Fotografie und Kreativität an.

Mihály Csíkszentmihályi schrieb mir persönlich, er freue sich sehr, dass ich Flow mit Fotografie analysiere und ein Buch darüber veröffentlichte. Leider sei er im Ruhestand und krank. Ich freue mich jedenfalls über seine positive Rückmeldung.

Der Begriff des Flows ist mitunter missverständlich, weil er in unterschiedlichen Zusammenhängen benutzt wird.

Bei Fotografierenden drehen sich die Gespräche häufig um den **Workflow**. Damit ist eine Routine, eine zeitliche Abfolge praktischer Schritte gemeint. Zum Beispiel wie du deine Speicherkarte ausliest und deine Fotos in einem Bildbearbeitungsprogramm optimierst. Es ist äußerst praktisch, die Vorgehensweise anderer Fotografen zu kennen, um deinen eigenen Weg zu optimieren. Wenn du viel Zeit dafür aufwendest, wie du am besten deine vollgeknapste Chipkarte sicherst, kann es helfen, dir den Prozess von anderen erklären zu lassen: dass sie zum Beispiel erst mal alles auf ihre Festplatte laden, dann sofort



▲ 1-6

Der Straßenkünstler macht Riesenseifenblasen und fasziniert damit die Passanten und Kinder. Er ist ein polnischer Rucksackreisender, der mit seinem Kumpel in Nizza Zwischenstation machte. Er verdiente sich ein paar Münzen für die Weiterreise dazu. Ich trug auch etwas bei und so entstand unter anderem dieses Foto, in dem ich ihn durch eine seiner Seifenblasen einrahmte. Er hat seinen Workflow, um sein Material aus seinem kleinen Reisegepäck hervorzuzaubern und aufzubauen und danach alles wieder darin eng verpackt und trocken zu verstauen, bevor es zur nächsten Reiseetappe weitergeht. Müsste er jedes Mal den Aufbau, Transport, das Anmischen der Seifenlauge, das Säubern und Zusammenpacken neu überlegen und optimieren, würde er wahrscheinlich bald seine Reise genervt aufgeben. Da er aber dazu eine Routine entwickelt hat, bleibt ihm alle Freiheit, sich mit den Touristen an den besonders großen Seifenblasen zu erfreuen und kreativ neue Seifenblasenspiele zu erfinden.

zusätzlich auf eine externe Speicherplatte zur Sicherheit kopieren, dann die Fotos mit bestimmten Schritten in ein Bildbearbeitungsprogramm importieren, die alte Karte aber nicht löschen, sondern vorsichtshalber in einem getrennten Fach aufbewahren.

All dies sind Einzelschritte, die zusammen den Workflow ergeben. Hast du deinen eigenen Ablauf gefunden, erleichtert das ungemein deine Arbeit als Fotograf. Du musst dann nicht jedes Mal das Rad neu erfinden, sondern kannst Altbewährtes routinemäßig einsetzen.

1-7 ▶

Einer der Schlüssel zur Kreativität ist für mich, eine spielerische Leichtigkeit zu bewahren. Diese Frau sieht aufs unendliche Meer hinaus und wirft ihre Haare zurück. Frei und entspannt wirkt das so, wie du beim kreativen Schaffen bist.



Daneben tritt häufig der Begriff des **kreativen Flows** auf. Er wird mit Spaß gleichgesetzt. Dabei geht es um das Fließlassen der Kreativität, wenn es beim Herumspielen »einfach fluppt«. Dieser Begriff von Flow wird auch gerne von Coaching-Beratern und in Ratgebern rund um Persönlichkeitsentwicklung und Achtsamkeit verwendet. Dort hat er die Bedeutung, dass du mit deiner »Sache verschmilzt«. Es wird beschrieben, dass es sich gut anfühlt, wenn alles fließt und du diese tiefe Wahrnehmung von dir selbst oder deiner Beschäftigung hast. Der Begriff wird auf etwas bezogen, das in deinem Körper fließt, so wie Gedanken fließen. Er kommt dem wahren wissenschaftlichen Begriff nahe. Jedoch wird selten von den begeisterten Flow-Coaches tiefer in das eigentliche Flow-Thema und dessen Ursprung eingedrungen und so manches auch dazugedichtet. Daher betrachte ich diesen Begriff eher als ein Modewort, das nur teilweise mit dem tatsächlichen Flow gleichbedeutend ist.

Zu beiden bisher genannten Fließzuständen gibt es reichlich Beispiele für Fotografierende. Sie haben aber recht wenig mit dem wissenschaftlichen Flow-Konzept zu tun, wie es hier im Buch beschrieben wird. Zuerst kannte ich den Unterschied auch nicht. Aber aus wissenschaftlicher Sicht ist es keineswegs so, dass Flow bloßer Spaß ist. Wichtige Komponenten wie **Absorption**, **fließende Verarbeitung** und **intrinsische Freude** gehören zum Flow-Konzept dazu. Wenn ich dich mit diesen Wörtern jetzt nicht zu sehr abgeschreckt habe, kannst du das ausführlich mit vereinfachten Umschreibungen in diesem Buch nachlesen.

In diesem Buch geht es ausschließlich um den wissenschaftlich geprägten Begriff des **mentalen Flows** nach Mihály Csikszentmihályi, dem Begründer des wissenschaftlichen Modells. Flow ist ein mentaler Zustand, der sich physiologisch einstellt und mit Hormonausschüttungen einhergeht. Mit bestimmten Verhaltensmustern kannst du die Wahrscheinlichkeit erhöhen, in einen Flow zu kommen.

Diese Muster sind einerseits klar, andererseits aber auch variabel. Du kannst einen Flow-Zustand fördern und seine Wirkung für deine

konkreten Zwecke nutzen. Das will verstanden und geübt werden. Ich helfe dir, den wissenschaftlichen Flow zu verstehen, die optimalen Umstände für dich selbst herauszufinden und zu definieren. Ich bringe dich auf den Weg, die für dich besten Bedingungen herauszufiltern und konkret anzuwenden.

1.4 AN WEN IST DAS BUCH GERICHTET?

Das Buch richtet sich an alle Menschen, die fotografieren, und auch an jene, die über das Fotografieren schreiben. Täglich fotografierende Profis können das Buch ebenso nutzen wie Menschen, die nur im Urlaub oder am Wochenende zu ihrer Kamera greifen. Besonders wenn du in einer Kreativitäts-Sackgasse steckst, kann dich dieses Buch motivieren, in neue Richtungen zu denken und dich weiterzuentwickeln.

Es ist ein Leitfaden, um den Zustand des Flows zu erkennen, zu verstehen, seine Herbeiführung zu trainieren und abrufbar zu machen. Die Hauptidee ist, ihn für die Entwicklung deiner Fotografie einzusetzen. Ob du eine Landschaft oder ein Stilleben fotografierst, an einem Fotoprojekt mit einem Model oder einer Hochzeit arbeitest, ob du auf der Straße nach passenden Situationen jagst: Der Flow stellt sich bei jedem kreativ Schaffenden ein.

Dabei steht das hedonistische Erleben im Vordergrund. Es geht darum, deine Fotografie mit Optimierung und Spaß auf ein höheres Niveau zu bringen.

Dir wird vielleicht auffallen, dass die Verben »sollen« und »müssen« recht häufig auftauchen. Vielleicht denkst du jetzt: »Ich will nicht müssen, ich möchte nicht sollen. Und schon gar nicht in meiner Freizeit, bei meinem Hobby.« Für kreative Menschen, die das Lockere, Neuartige suchen, sind Substantive wie Optimierung und Steigerung mitunter ein rotes Tuch.

Aber selbst bei völlig frei gelebter Kreativität drehst du dich vielleicht irgendwann im Kreis. Es kommt der Moment, in dem du zwar ganz frei bist und nach Neuem suchst, aber es kommt nichts. Und auch das fröhliche Glückserlebnis bleibt dann aus.

Nun könntest du sagen, sich im Kreis zu drehen sei ja auch eine Bewegung. Sie ist aber nicht zielführend. Statt dich im planlosen Knipsen zu wiederholen, wirst du durch Konzepte und Fragen angeregt, deine Herangehensweise klarer zu definieren und eine Steigerung deiner Fotografie zu erreichen.

Wie beim Erklimmen einer Sanddüne ist der Weg zum tollen Foto in mehrere Abschnitte unterteilt. Leichtigkeit und Freude werden von komplizierteren Wegabschnitten unterbrochen. Der Flow-Zustand überbrückt diese aber so, dass du sie leicht meisterst. Das ist die eigentliche Kraft des Flows.



1-8 ▲

Das frei zugängliche Treppenhaus des Sprinkenhofs in Hamburg hat eine interessante Treppe im Inneren. Die gebildete Spirale symbolisiert ein Sich-im-Kreis-Drehen, bei dem du dich aber auch aufwärtsbewegen kannst.

Vielfalt. Ich lasse sehr viel eigene Erfahrung und Beobachtungen in dieses Buch mit einfließen. Ich bin mir aber auch bewusst, dass ich mit meinem Wesen nur eine kleine Gruppe von Menschen repräsentiere und sehr viele Leser gar nicht. Freunde bezeichnen mich als extravertierten, lauten, strahlenden, sozialen Menschen. Ich habe aber auch sehr introvertierte Momente. Am liebsten fotografiere ich allein und kann ganz schön eigenbrötlerisch sein. Ich stehe gerne früh auf und lache dem Tag entgegen. Ich würde mich als organisiert, planend, effizient beschreiben. Vielleicht bist du das krasse Gegenteil. Oder irgendwo dazwischen. Das fällt aber nicht ins Gewicht.

Ich versuche Allgemeingültiges so aufzuzeigen, dass jeder Charaktertyp, jedes Individuum seinen eigenen Weg für sich finden kann. Alter, Beruf, Zeitbudget, kultureller Hintergrund, kreative Vorgeschichte und künstlerischer Anspruch – nichts davon schränkt dich ein, beim Fotografieren in einen Flow zu kommen. Einzige Bedingung: Du solltest bereit sein, dich Herausforderungen zu stellen.

»Die Tatsache, dass eine technisch fehlerhafte Fotografie gefühlsmäßig wirksamer sein kann als ein technisch fehlerloses Bild, wird auf jene schockierend wirken, die naiv genug sind zu glauben, dass technische Perfektion den wahren Wert eines Fotos ausmacht.«

Andreas Feininger

Der Fehl Glaube an die Ausrüstung. Die technische Ausrüstung ist etwas Schönes. Es ist befriedigend, eine exzellente Kamera dein Eigen zu nennen, ein neues Objektiv zu kaufen, einen leistungsstarken Blitz zu besitzen. Deine Insektenaufnahmen sind vielleicht besser, wenn du ein hochwertiges Makroobjektiv benutzt.

Flow ist aber völlig unabhängig von der Art der Kamera. Von einer klassischen analogen Mittelformatkamera über digitale Geräte jeglicher Ausprägung bis hin zum Smartphone kannst du dich in einen Flow klicken. Dabei ist nur wichtig, dass du den Überblick über die Technik deiner Kamera besitzt. Denn nichts ist destruktiver, als voller Ideen in den Flow einzutauchen und dann an der Technologie hängen zu bleiben.

Eine bessere Kamera wird dich nur bedingt zu einem besseren Fotografen machen. Kreatives, Neues zu schaffen, ist ein anderer Anspruch und damit anders zu lösen, als ein Bild nach den Regeln der Kunst aufzubauen.

Rembrandts Bilder hängen nicht in den Kunstgalerien der Welt, weil sie rein technisch so genial sind. Sie sind vor allem künstlerisch und kreativ herausragend. Dazu kommt eine unanfechtbare Technik – aber in erster Linie fasziniert uns die Umsetzung seiner damals neuen Gedankengänge rund um den Lichteinfall und seine Studien mit ungewohnter seitlicher Beleuchtung der porträtierten Personen.



◀ 1-9

Das besondere Licht im Gemälde von Rembrandt mit dem seitlichen Lichteinfall auf den Lockenkopf wird von der Beleuchtung der erklärenden Kunstführerin widergespiegelt. Dieses Foto habe ich mit meinem Handy im Rijksmuseum in Amsterdam gemacht. Es ist absichtlich im Gesicht unscharf nachbearbeitet, da ich nicht möchte, dass man die Person erkennt. Es geht hier natürlich um die Anspielung auf die ähnliche Beleuchtung einer braun-gelockten Person.



1-10 ▲

1.5 WARUM SCHREIBEN MIT DAZUGEHÖRT

Ich hatte das Glück, mehrere Tage in Champsaur zu verbringen. In diesem südfranzösischen Dorf lebte die berühmte amerikanische Fotografin Vivian Maier mehrere Jahre als Kind und kehrte als Erwachsene wieder dorthin zurück. Ich wurde in das Haus eines Hundertjährigen eingeladen. Er hatte zwar leider keine persönliche Erinnerung an Vivian Maier, doch viele der von ihr fotografierten Menschen kennt er. Er war Flieger und schrieb sein Leben lang alles auf, was ihm durch den Kopf ging. Hier zeigt er mir seine mathematischen Kalkulationen.

Fotografie beschränkt sich nicht auf das Benutzen deiner Kamera. Du wirst während deiner Fotografen-Laufbahn immer wieder vor der Herausforderung stehen, Texte verfassen zu müssen. Eine Zusammenfassung, prägnante Bildunterschriften, die Idee hinter deinem Fotoprojekt, Konzepte, deine Fotos in einen größeren Zusammenhang stellen, all dies gehört irgendwann zum Leben eines Fotografierenden dazu.

Arbeitest du an einem größeren Fotoprojekt, hast du oft mit Menschen zu tun. Da musst du Kontakte knüpfen, Briefe schreiben, Ideen erklären, Zugang schaffen, finanzielle Unterstützungen ausarbeiten.

Flow-Zustände beim Schreiben sind Gegenstand unzähliger wissenschaftlicher Publikationen. Daher gehe ich hier im Buch auch immer wieder auf den Teil des Schreibens ein.

1.6 DER AUFBAU DES BUCHES

Dieses Buch ist eine Anleitung zum Fließenlassen, zum glücklichen Fotografieren und zum fotografierend Glücklichenwerden.

Zunächst trage ich nach der Einleitung in Kapitel 2 das Wesentliche zum Flow zusammen. Was ist überhaupt dieser rätselhafte Flow-Zustand, wie wird er wissenschaftlich erklärt, was geht dabei im Gehirn vor? Darauf aufbauend ergründe ich in Kapitel 3, wie du den Flow-Zustand zuverlässig herbeiführst. Ich erarbeite eine Art Anleitung, wie der Flow für jeden individuell verschiedenen Menschen reproduzierbar ist.

Eine konkrete Anwendung des mentalen Flows in der Fotografie fehlt bisher in der Literatur gänzlich. Die erläutere ich in Kapitel 4.

Es geht beim Fotografieren nicht nur um das Auswählen eines Bildausschnitts und anschließende Drücken des Auslösers. Es gibt so viel mehr, mit dem du dich fotografisch beschäftigen kannst. Plötzlich macht es wieder Sinn, mit deinem Fotoapparat in der Hand um die Häuser zu ziehen. Dazu stelle ich in Kapitel 4 praktische Anwendungen mit konkreten Tipps vor.

Schlussendlich erwähne ich in Kapitel 5, wie du Inspiration findest, und zeige Beispiele großartiger Fotografen, die den Flow erfolgreich genutzt haben.



◀ 1-11

Der Aufbau ist immer wichtig, ob bei einem Buch oder einem Foto. In diesem Bild habe ich den Aufbau so gewählt, dass die einfahrende S-Bahn durch Bewegungsunschärfe nur als roter Streifen zu erkennen ist. Dem gegenüber steht die statische rote Fläche im selben Winkel. Zusammen bilden sie durch den Aufbau und die Komposition ein interessantes Foto (ISO 1600, Blende 16, 1/4 s).