

»Is man not the only
animal that's unaware?«

»Ist der Mensch nicht
das einzige Tier,
das unachtsam ist?«

TEIL I EINFÜHRUNG IN DAS KONZEPT ACHTSAMKEIT



01 EINLEITUNG

Lassen Sie mich direkt mit einer wichtigen Frage beginnen: Warum fotografieren Sie eigentlich?

In seinem Buch »Why I write« beschreibt der Schriftsteller George Orwell sinngemäß vier Gründe für das kreative Schreiben, die man gut auf das Fotografieren oder jede andere kreative Tätigkeit übertragen kann:

Erstens aus reinem Egoismus und Selbstdarstellung. Damit ist eine eher ergebnisbezogene Motivation gemeint. Man will Erfolg haben, anerkannt und bewundert werden.

Zweitens aus enthusiastischer Euphorie, dem Wunsch, die Schönheit einzufangen und zu teilen. Hierbei geht es um die Tätigkeit an sich. Mit dem Schönen meint er keinesfalls die Schönheit von Dingen, sondern Tiefe und Harmonie, die Schönheit, wenn man etwas geistig durchdringt. Euphorie bezieht sich auf die Motivation, die eine innere ist, keine äußeren Verstärker braucht und bei der die Tätigkeit selbst Lohn genug ist.

Drittens Geschichten zu erzählen und zu dokumentieren. Dabei ist es unwichtig, ob diese Geschichten real oder fiktiv sind.

Viertens aus politischem oder wissenschaftlichem Interesse, wichtige Themen darzustellen, die Gesellschaft zu ändern oder zumindest Einfluss auf gesellschaftliche Prozesse zu nehmen.

Natürlich ließe sich das ergänzen, aber reflektieren Sie die vier Gründe für einen Moment: Was trifft auf Sie zu? Falls Sie vor allem den Punkten zwei und drei zustimmen, dann sollten Sie jetzt weiterlesen. Denn in diesem Buch geht es darum, über den fotografischen Prozess innere und äußere Schönheit zu entdecken und hierbei (Ihre) Geschichten zu erzählen. Dabei ist das Ergebnis, also das eigentliche Bild, nicht das Entscheidende, stattdessen die Art und Weise, wie es entstanden ist, und Ihre Interpretation der Wirklichkeit. Es geht also

um den Prozess des Fotografierens, das bewusste und achtsame Gestalten und Aufnehmen von Motiven ohne den Wunsch, für die eigenen Bilder bewundert zu werden oder Anerkennung zu erlangen. Natürlich schließt das nicht aus, dass Ihre Bilder Anerkennung finden, aber das ist nicht Ihr eigentliches Anliegen. Achtsames Fotografieren bedeutet, etwas auf kreative Art und Weise darzustellen und sich dabei von den üblichen Bewertungen zu befreien. Der Stoiker und römische Kaiser Marc Aurel schreibt in seinen »Selbstbetrachtungen«:

»Denn die Dinge selbst können uns ihrer Natur nach keine Urteile abnötigen.«

MARC AUREL

Er meint damit, dass alle Bewertungen, die wir vornehmen, auf unseren Konzepten, unserem Wissen und unseren Einstellungen beruhen. Die Dinge selbst sind nicht gut oder schlecht, schön oder hässlich, erst unsere Bewertungen machen sie dazu. Achtsam zu sein bedeutet, sich dessen bewusst zu sein, also zu verstehen, dass wir alles durch eine Art Schauglas sehen und nicht so, wie es wirklich ist. Achtsames Fotografieren bringt uns dieser Erkenntnis näher, wir können fotografieren, ohne zu kategorisieren und zu bewerten, dabei entdecken wir vielleicht Dinge, die sich bisher unserer Wahrnehmung entzogen haben. Diese Art der Fotografie befreit uns von der Ergebnisorientierung und Technisierung, die aktuell so bedeutsam zu sein scheint.

Bevor wir uns jedoch der achtsamen Fotografie zuwenden, muss ich etwas gestehen. Obwohl meine Kritik unter anderem der immer stärkeren Technisierung der Fotografie gilt, erliege ich selbst gelegentlich GAS-Anfällen (engl. Gear Acquisition Syndrome). Beispielsweise habe ich Equipment gekauft und wieder zurückgegeben (mehrmals), die technischen Features neuer Kameras bewundert, YouTube-Videos angesehen, in denen es ausschließlich um die Technik der Kamera ging, und Ähnliches mehr. Dabei unterlag ich der »Attention Economy« und der damit verbundenen Aktivierung des Belohnungssystems. Gleichzeitig erlebte ich eine ausgeprägte kreative Stille.

Verschiedene Ereignisse bewogen mich jedoch dieses Buch zu schreiben. So führte ich mit meinen Studentinnen und Studenten ein Seminar zum Thema »Achtsamkeit« durch, in dem wir dieses Konzept auch kritisch diskutierten. Das Seminar endete mit einem eintägigen Schweige-Retreat. Wie wunderbar war das, als wir schweigend und konzentriert »Geh-Meditation« übten, wir uns in der Küche begegneten, ohne zu reden, all die Geräusche, Gerüche, Blicke, Mimik, Farben, Nähe, Distanz, Wärme und Kühle, das Quietschen der Tür, das Licht, das sich auf der Tischplatte spiegelte, ein Lächeln, ein konzentrierter Blick, eine freundliche Geste. Der Blick offen und wertfrei. Achtsamkeit beinhaltet genau das: die offene, nicht wertende Haltung den eigenen Gedanken und Gefühlen gegenüber.

Ein weiteres dieser nachwirkenden Ereignisse war der Geburtstag eines Freundes. Er erhielt als Geschenk u. a. ein Buch mit analogen Schwarzweiß-Fotografien von Sophie Gunther. Die Bilder waren zum Teil verrauscht, nicht besonders scharf, und stellten keine spektakulären Naturphänomene dar, sondern stattdessen Einfachheit und Momente der Stille einer wunderbaren Landschaft. Kurz gesagt: Sie waren schön, wenn man sie in Ruhe und Stille betrachtete. Beim Anschauen dieser Bilder wurde mir bewusst, dass ich meine Art der Fotografie eine gewisse Zeit verleugnet hatte – hier fand ich nun vorgeführt, was und wie ich selbst gern fotografiert hätte.

Das führte dazu, dass ich begann (von gelegentlichen Rückfällen abgesehen), mein Equipment zu vereinfachen und mich wieder mit der »Essenz der Fotografie« zu beschäftigen. Ganz ähnlich ging es den Fotografen Volker Figueredo Véliz, dessen Kuba-Aufnahmen sowie mein Interview mit ihm Sie in Kapitel 6 (ab S. 122) finden und Stefan Winkelhöfer mit seiner Arbeit »Die Geschichte von Hans im Glück« in Kapitel 5 (ab S. 90).

In diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, wie genussvoll Fotografieren sein kann, wenn man achtsam fotografiert, ohne sich zu stark auf das Ergebnis zu fokussieren. So richtig ist diese Botschaft bei mir selbst erst beim Schreiben dieses Buches angekommen. Während ich mich vorher oft gefragt hatte, ob mir wohl zumindest ein wertbares Foto gelungen sei, spielt das bei meiner jetzigen Art zu fotografieren keine allzu große Rolle mehr. Ich genieße es einfach, durch die Stadt oder eine Landschaft zu gehen und zu fotografieren. Es geht darum, das Hier und Jetzt mit allen Sinnen aufzunehmen und den fotografischen Prozess auszukosten. Was nicht ausschließt, dass ich mein Bestes gebe, und auch nicht, dass ich bestimmte Projekte verfolge, an denen ich mich orientiere – doch das ist nicht Zweck des Ganzen. Das Wichtigste sind die Freude und der Fokus auf den Prozess des Wahrnehmens, also die Kamera als Instrument zu sehen, mit dem ich auch mein Inneres ausdrücken kann.

Ich werde deshalb mehr darüber sagen, wie ich fotografiert habe und was ich mit dem Bild zeigen möchte, als auf rein technische Aspekte im Detail einzugehen. In einigen der Projekte in Teil II lasse ich auch die Porträtierten zu Wort kommen. Wie in meinem letzten Buch »Psychologie der Fotografie: Kopf oder Bauch?« sind auch hier alle Bilder in Schwarz-Weiß gehalten. Ich möchte Form und Einfachheit miteinander verbinden und bin überzeugt, dass schwarz-weiße Fotografien mir dies besser ermöglichen. Schwarzweiß-Fotografie lebt vom Licht, von Kontrasten, den einzelnen tonalen Abstufungen. Meine Bilder sind meist kontrastreich, um den Bildeindruck zu dramatisieren. Für die achtsame Fotografie spielt es jedoch keine Rolle, ob Sie Schwarz-Weiß oder Farbe bevorzugen. Vielmehr sollten Sie Ihrem Gefühl folgen und jenes Mittel nutzen, das Ihnen am besten dazu verhilft, sich auszudrücken.

Da es in diesem Buch auch um die innere Stille geht, die sich beim achtsamen Fotografieren einstellen kann, und ich mich seit einigen Jahren auch mit der stoischen Philosophie beschäftige, habe ich das eine oder andere Zitat prominenter Stoiker eingeflochten. Der Begriff »Stoa« stammt von den Wandelgängen ab, in denen der Begründer des Stoizismus, Zenon von Citium, vor über 2000 Jahren seine Vorträge abhielt. Der Kerngedanke der Stoa ist, dass wir uns von Begierden und falschen

Werturteilen, auf denen diese beruhen, so gut es geht befreien müssen, um die Seelenruhe zu erlangen. Seelenruhe meint jedoch keinesfalls, alles »stoisch« hinzunehmen oder gar gefühllos zu sein, sondern zur inneren Ruhe zu finden, die die Stoiker als Grundlage für das wahre Glückserleben (Eudämonie) ansahen. Das hat einen unmittelbaren Bezug zur Achtsamkeit, denn auch hierbei geht es um eine Form der inneren Stille.

Das folgende Bild drückt aus, was ich mit innerer Stille verbinde: unterwegs sein, Einfachheit und Selbstreflexion. Ich habe es nach einer langen Wanderung in Sils Maria aufgenommen. Friedrich Nietzsche lebte dort einige Zeit und der Wanderer schien mir wie aus der Zeit gefallen. Ich stellte mir vor, wie Nietzsche dort einsam zurück zu seinem Domizil wandert, in Gedanken wie diesem:

»Neue Wege
entstehen, indem
wir sie gehen.«

FRIEDRICH NIETZSCHE

EINLEITUNG



Die Zitate der Stoiker dienen mir auch selbst dazu, mich zu erden und die »Seelenruhe« zu stärken. Seelenruhe stellt sich bei mir ein, wenn ich etwas achtsam tue und das rechte Maß einhalte. Mit den Worten des Stoikers Seneca aus dessen Schrift »Von der Gemütsruhe«:

»Was zu viel ist,
ist überall etwas
Verkehrtes«.

SENECA

Was zu viel ist, ist also verkehrt. Übertragen wir das auf die Fotografie, dann kommen wir möglicherweise zur Erkenntnis, dass wir zu viel Equipment besitzen, zu viele Optionen haben, zu viele Bilder produzieren und uns zu viel mit der Technik beschäftigen anstatt mit dem, was wir eigentlich abbilden wollen. Das rechte Maß muss hierbei natürlich jeder und jede für sich finden.

Wenn ich mich in einem achtsamen Zustand befinde, sehe ich überall interessante Dinge, beispielsweise wie sich das Licht entfaltet, ob es harsch, diffus oder weich

ist. Ich nehme bei meinen Stadtspaziergängen die eigenartige Körperhaltung eines Passanten wahr, ebenso Leid, Schönheit, bizarre Strukturen, Euphorie, Ödnis, Hektik und mich selbst als Bestandteil all dieser Dinge. Manchmal studiere ich die Gesichter der Passanten und entdecke Trauer, Langeweile, Freude, Leere, Verzweiflung oder Enttäuschung. Ich fühle mich dann verbunden, ohne auf soziale Medien & Co. zurückgreifen zu müssen. Das Superhandy (à la Björn Kern in seinem Buch »Das Beste, was wir tun können, ist nichts«) kann dann zu Hause bleiben, es sei denn, es dient Ihnen als Kamera. Wichtig hierbei ist jedoch, dass wir uns von typischen Bewertungsmustern distanzieren, denn wir wollen so offen wie möglich alles aufnehmen.

Das folgende Bild habe ich in der griechischen Kleinstadt Leonidio aufgenommen. Die abgebildeten älteren Herren saßen dort direkt an der Straße an einem Tisch – kein Handy, Buch oder Sonstiges. Sie wirkten trotz Maske und sommerlichen Temperaturen überaus zufrieden und freundlich. Als ich anfragte, sie fotografieren zu dürfen, lächelten sie mich freundlich an, änderten aber nichts. Sie versuchten sich keineswegs in einem guten Licht zu präsentieren. Als ich ihnen anschließend das Foto zeigte, schauten sie mich freundlich an und verbeugten sich leicht. Technisch gesehen ist das Bild keineswegs perfekt, ich schaue es aber trotzdem immer wieder gern an, denn es reflektiert eine Erinnerung, die mit der Erkenntnis einherging, dass das Leben einfach sein kann und es nicht notwendig ist, uns zu verstellen, um uns im besten Licht zu präsentieren.

EINLEITUNG



RESÜMEE

Es geht mir im Folgenden um eine innere Haltung zum fotografischen Prozess, um Genuss und Simplizität, also darum, das Fotografieren zum Ereignis der Sinne und zum kreativen Prozess zu machen und weniger als technischen Akt zu verstehen. Das Buch hat damit auch eine psychologische Zielsetzung. Wir können die Kamera nutzen, um unsere Achtsamkeit zu schulen und das, was wir auf diese Art und Weise aufnehmen, festzuhalten. Die Kamera kann aber auch ein Werkzeug sein, mit dem wir unsere Emotionen ausdrücken und verarbeiten. Doch zuerst müssen wir lernen, unseren Geist zu fokussieren und ihn zu beruhigen. Dazu ist es hilfreich zu verstehen, warum wir den Zerstreuungen und dem Neuen so oft erliegen. Das folgende Wimmelbild deutet diese Informationsüberflutung an.

Das Buch gliedert sich in zwei Teile. Teil I führt in das Konzept der Achtsamkeit ein. Hierbei beschäftigen wir uns damit, was Achtsamkeit ist – und was auch nicht – und warum ich glaube, dass der Prozess des Achtsam-Seins die Fotografie bereichern kann. Etwas genauer werden wir uns mit der Porträtfotografie auseinandersetzen. Wir schauen uns hierzu ausgewählte Porträts bekannter Fotografen an und ich erläutere Ihnen, warum diese meiner Meinung nach so außergewöhnlich sind. Es geht mir darum, die Vielschichtigkeit dieser Bilder aufzudecken und zu verdeutlichen, wie achtsam diese Fotografen gewesen sein müssen, um eine solche Mehrschichtigkeit und Tiefe zu erreichen.



In Teil II stelle ich Ihnen verschiedene eigene sowie Projekte befreundeter Fotografinnen und Fotografen vor, die meist mehrere Jahre in Anspruch genommen haben. Hierbei lasse ich die Bilder für sich sprechen und erläutere nur, wie sie entstanden sind. Vor allem diese Projekte unterstreichen, was ich mit diesem Buch anregen möchte: achtsam und genussvoll zu fotografieren und die Kamera als kreatives Mittel und Emotionstagebuch zu nutzen. Hierbei spielt es eigentlich keine Rolle, welche Kamera Sie verwenden.

Fotografieren wird dadurch zum Mittel, die innere Ruhe zu stärken und Stress abzubauen. So konnte beispielsweise in einer wissenschaftlichen Arbeit von Diehl und Kollegen gezeigt werden, dass das Fotografieren die Freude an (positiven) Erlebnissen verstärken kann. Die Autoren fanden heraus, dass dieser Effekt unter anderem auf der intensiveren Wahrnehmung und Fokussierung auf Aspekte des (positiven) Ereignisses, an die man sich gerne erinnern möchte, beruht. Gleichzeitig waren die Studienteilnehmenden stärker in das Erlebnis involviert, wenn sie versuchten, dieses fotografisch zu repräsentieren. Allerdings existieren auch gegensätzliche Befunde, vor allem wenn es das Ziel ist, die Fotos zu posten, oder wenn es sich um negative Ereignisse handelt, die festgehalten werden.