

# 1

## Gedanken über Fotografie und Meditation

Fotografie ist seit über 20 Jahren als eigenständige Kunstform anerkannt und schlägt zurzeit trotz des digitalen Massenphänomens auf dem Kunstmarkt Kapriolen. So ist der am teuersten verkaufende Fotokünstler der Welt, Andreas Gursky, schon bei knapp einer Million US-Dollar für eine großformatige Fotografie angekommen.

Auf der anderen Seite der Skala ist die Fotografie zu einem Massenkommunikationsmittel geworden, mit dem vermutlich an einem Tag Abermillionen größtenteils unreflektierter Fotos auf dieser Welt und von dieser Welt geschossen werden.

Zum Glück aber wird der Bedarf, über Fotografie zu reflektieren und bewusst zu fotografieren, zunehmend größer.

Immer mehr Menschen im digitalen Zeitalter sehnen sich nach einer eigenen künstlerischen Ausdrucksform. In diesem Buch soll veranschaulicht werden, wie man die Fotografie so individuell entwickeln kann, dass sie zu einem Ausdruck der eigenen Persönlichkeit wird. Ich möchte meinen Leserinnen und Lesern Anregungen geben, wie sie zu diesem eigenen Weg in der Fotografie finden können. Dabei will ich vor allem deutlich machen, dass Fotografieren nicht nur bedeutet, die äußere Wirklichkeit abzubilden, sondern auch sehr viel mit dem Ausdruck von eigenen Gedanken, Bildern und Gefühlen zu tun hat.

Bilder sind nämlich per se sehr emotional, und von daher eignet sich die Fotografie besonders gut, um die verschiedensten Gefühle und Stimmungen auf eine Bildfläche zu übersetzen.

Dieses Buch möchte seine Leser zu einer ganz eigenen, von tiefer Ruhe und sensibler Empfindung geprägten Herangehensweise an die Fotografie und im besten Fall zu einer eigenen fotografischen Ausdrucksform anleiten.

» Der Begriff »Meditation« stammt aus dem Lateinischen und bedeutet nichts weiter als Ausrichtung zur Mitte. «

---

Um zu entdecken, was man ausdrücken will, und um die eigene Kreativität in Fluss zu bringen, sind Meditation und Kontemplation gute Hilfsmittel.

Warum die Fotografie etwas mit Meditation und Kontemplation zu tun hat, sei hier kurz angedeutet:

Gerade die Fotografie ist ein Medium, mit dem man zu einer gewissen Muße gezwungen wird. Denn gute Fotografie lässt sich nicht aus einer hektischen Stimmung heraus produzieren, sie benötigt Zeit und Freiraum. Und so kann die Fotografie ein Gegenpol zu unserer oft sehr schnelllebigen und manchmal hektischen Zeit werden, in der immer öfter von Entschleunigung die Rede ist. Weil Zeit und Freiräume in unserer Gesellschaft Mangelware geworden sind, interessieren sich auch immer mehr Menschen für Meditation und Kontemplation, um wieder zu sich selbst und ihrem eigenen Rhythmus zurückzufinden. Mit Meditation kann man sich einen inneren Freiraum schaffen, in dem man im wahrsten Sinne des Wortes tief durchatmen kann und nicht mehr »funktionieren« muss.

Worum handelt es sich bei der Meditation? Was heißt es, zu meditieren oder zu kontemplieren?

»Meditation« ist ein Begriff, der vom lateinischen Begriff »meditatio« abstammt und nichts weiter bedeutet als »Ausrichtung zur Mitte«.

Kontemplation ist der meditative Weg der christlichen Mystik. »Kontemplation« kommt vom lateinischen »contemplare« und besagt »anschauen«, »betrachten«. Kontemplation ist also das, was für die Fotografie besondere Gültigkeit hat, denn es bedeutet so etwas wie beschauliche Betrachtung. Den Begriff »Kontemplation« gibt es aber nicht nur im Christentum, sondern auch im Buddhismus. Er wird dort

als eine Vorstufe der Meditation betrachtet und bezeichnet zum Beispiel eine Versenkung in spirituelle Texte.

Ich möchte mich in diesem Buch aber besonders auf die, wie ich finde, sehr interessante Zen-Meditation beziehen, vor allem deshalb, weil sie frei von jeglichen Dogmen einer Glaubenslehre ist. Auch hierbei will ich mit der Klärung des Begriffs beginnen, denn »Zen« stammt vom chinesischen Wort »chen« und das heißt »Versenkung«. Wenn wir also über Zen und Meditation oder auch Zen-Meditation sprechen, so bedeutet das von der Begrifflichkeit nichts weiter als eine tiefe Versenkung, die sich auf die eigene Wesensmitte ausrichtet.

Durch regelmäßiges Praktizieren von Meditation kann man leichter zur Quelle jeglicher Kreativität vorstoßen und Bilder produzieren, die Tiefe haben und nicht nur von der Ratio geprägte »Kopfgeburten« sind oder im Bereich des Oberflächlichen oder Gaghaften stecken bleiben.

Genau darum aber soll es uns in diesem Buch gehen: Bilder (Fotografien) wie von selbst entstehen zu lassen; Bilder, die ihre Kraft länger ausstrahlen als ein paar Minuten, Stunden oder Tage. Und wie uns genau das mithilfe von Meditation gelingen kann, sei hier das Thema ausführlicher Betrachtung. Diesmal werden aber nicht wie in meinem Buch »Die Kunst der Schwarzweißfotografie« vorrangig die klassischen Kriterien der Bildgestaltung erörtert, sondern es geht hauptsächlich darum, Sie als Leserin oder Leser dazu anzuregen, Ihren eigenen kreativen Prozess in Gang zu setzen. Da ich als Autor selbst über jahrelange Erfahrungen in der Zen-Meditation verfüge, sei hier der Versuch gemacht, diese Erfahrungen und meine persönliche Interpretation dessen, was Meditation bedeuten kann, mit meinen lebenslangen Erfahrungen in der Fotografie in Zusammenhang zu setzen. Meine Basis wird dabei aber immer die Fotografie bleiben.

» Die größten Ereignisse – das sind nicht unsere lautesten, sondern unsere stillsten Stunden. « Friedrich Nietzsche

---

Die Zitate stammen, wenn nicht anders angegeben, vom Autor.

*Japanische Trockengärten im Sinne des Zen nennen sich Kare-san-sui. Hier wird Granitkies um möglichst zufällig angeordnete Felsen gelegt. Danach werden mit der Harke Linien hineingezogen, die keinen Anfang und kein Ende haben und die Form des Wassers andeuten. Diese besonderen Gärten laden zur Meditation ein.*

