

Mal eben fix still sein

Ich nehme die Kamera herunter, schaue auf das Display und kontrolliere, ob die Aufnahme abbildet, was ich sah. Verwackelt! Das passiert häufiger in der letzten Zeit. Es dauert eine Weile, um den Mechanismus dieses Verwackelns zu entziffern. Ich analysiere Blende und Verschlusszeit. Als Brillenträgerin vermute ich ein Problem mit meinen Augen, operiere mit verschiedenen Einstellungen in der Fokussierung. Immer wieder verwackeln Bilder. Die Lösung entwirrt sich im Rückwärtsgehen. Um die Wahrnehmung, die auf dem Foto verwackelte, wiederholt exakt so darstellen zu können, wie ich sie gesehen hatte, muss ich zurückgehen und bemerke dadurch, wie schnell ich mich körperlich entfernt habe. Die Anzahl der Schritte gibt mir zu denken. Ich übe, im Moment der Aufnahme körperlich ruhig zu sein, still und unbewegt und zusätzlich nach dem Auslösen und dem Herunternehmen der Kamera das Motiv erneut zu betrachten. So komme ich mir auf die Spur: Ich verwackele die Aufnahmen, indem ich beim Drücken des Auslösers die Kamera zu schnell herunternehme, mich vom Motiv entferne. Meine zu schnelle Bewegung war die Ursache für die Unschärfe. Gibt es eine größere Ungeduld? Wieso bin ich denn so fix unterwegs? Was hetzt mich? Rase ich von einer Wahrnehmung zur nächsten? Oder bewirken meine Gedanken diese körperliche Unruhe? Ich beobachte mich eine ganze Weile, bis

diese Bewegungsunschärfe verschwindet. Mit der schweren Spiegelreflexkamera arbeitete ich stabiler und langsamer als mit meiner kleinen Kompaktkamera. Entscheidend ist nicht das Gewicht der Kamera, sondern meine verankerte Bewusstheit, wirklich still zu stehen, körperlich innezuhalten. *Erinnere ich mich an die Ursprünge meiner Fotografie, so war die Kamera schwer und das Filmmaterial kostbar. Vor einer Reise plante ich die Anzahl der Filme, die ISO und die Farbqualität – lieber kühler oder satter – je nach Herstellern. Die Aufnahme führte ich sorgfältig aus. Der Prozess des Fotografierens besaß einen zeitlichen Ablauf sowie Konzentration und Ruhe. Bei manueller Einstellung eine 30stel-Sekunde halten: stabil stehen, Ausatmen, *Klick!**

Still sein zu können in dem Moment des Sehens – geistig und körperlich – ist die Basis der kontemplativen Fotografie, des klaren Sehens. Stille ist erstrebenswert und positiv, oder? Ich sehne mich oft nach Stille mitten im Grundrauschen der Stadt und verbinde bestimmte Orte damit, an ihnen Stille leicht(er) erfahren zu können. Aber wie fühlt sich Stille eigentlich an? Sie kann beruhigend sein oder furchtbar unruhig machen. Stille schafft manchmal Leere im Kopf oder aber Platz für Gedankenwirrwarr. Wer sich in Meditation geübt hat, kennt den Effekt, auf dem Kissen oder Stuhl sitzend erst mal

»Stille öffnet die Poren
unserer Sinne und
macht uns empfänglich
für bewusste
Wahrnehmungen. Es ist
ein Ausatmen, das uns
bereichert.«

stundenlang gepflegt beschäftigt zu sein mit allem, was sich anbietet. Unsere Gedanken sind so sehr daran gewöhnt zu kreisen oder sich wie eine Mindmap zu verästelnd und zu verzweigen. Menschen, die mit Kreativitätstechniken vertraut sind und Assoziationsketten lieben oder sich im Brainstorming die Bälle zuwerfen, sind herzlich eingeladen umzuschalten. Ich muss mich aktiv entscheiden, die Gedanken nicht ernst zu nehmen. Das schafft Raum für die Sinne und ermöglicht, in Verbindung zu gehen.

»Du kannst nicht denken und sehen gleichzeitig« sagt Julie DuBose. Ein Satz, über den es sich lohnt, eine Weile nachzudenken, oder besser: ihm nachzuspüren. Wenn ich etwas sehe und meine Gedanken einsetzen, habe ich die Wahl, sie nicht so wichtig zu nehmen und nicht aufzuspringen auf die Dynamik des Denkens. Dem ersten Blick, der ersten Wahrnehmung treu bleibend, bleibe ich bei dem, was ich sehe. Ich lerne meine Konzentration zu richten und wach da zu sein. Atme aus in die Frische der Gegenwart. Die Priorität liegt darauf, die Welt so wahrzunehmen, wie sie ist, und nicht die eigene Sichtweise auf die Welt zu verfestigen. Aber bitte diktiere dir nicht im strengen Ton, nun mal fix das Denken anzuhalten, damit das Sehen klarer wird. Das hätte wohl den gleichen Effekt wie ein bewegungsfreudig lernendes Kind zum Stillsitzen zu verdonnern. Denken kann man nicht anhalten. Man kann es nur leichter gewichten und damit mehr Raum für Stille im Kopf machen. Es ist nicht schwierig, und meine persönliche Motivation ist immer die Freude am Sehen. Mich interessiert

viel mehr, etwas zu erforschen als meinen mir bereits bekannten Grübeleien zu lauschen.

Sobald ich bemerke, dass ich ins Denken versinke, kann ich die Augen schließen, wieder öffnen und neu hinschauen. Mit jedem Wimpernschlag neu. Ich sehe etwas, beginne es einzuordnen, bemerke die Einordnung und schließe die Augen wieder – öffne sie und schaue neu. Mir fällt eine Assoziation ein, ich bemerke sie, schließe die Augen wieder – öffne sie und schaue neu. So trainierst du deine Achtsamkeit: Du lernst zu beobachten, was du machst, und kehrst zur ursprünglich gesetzten Absicht des Sehens zurück. Du navigierst durch alle Gedankenfäden und -verstrickungen hindurch zum klaren, ruhigen Aufnehmen, was da ist. Dieser ganze Prozess dauert vielleicht einige Sekunden oder du übst ihn täglich beim Morgentee für 20 Minuten.

Stille kann auch schmerzlich sein, dissonant, klirrend, überfordernd oder stumpf. Das fehlende regelmäßige Telefonat oder Gespräch mit einem geliebten Menschen, der verstorben ist, hinterlässt diese Art schmerzlicher Stille. Dann gilt es sanft mit sich selbst zu sein und zu schauen, was möglich ist. Oder wenn eine Depression die Sinne wie hinter einer Nebelwand hält, dann ist vermutlich etwas anderes als Stille notwendig, um sich zu öffnen.

Wenn ich meine 94-jährige Freundin besuchte und Zeit mit ihr verbrachte, dann spürte ich anfangs mein eigenes, im

Vergleich zu ihrem völlig unpassendes Tempo. Und manchmal spürte ich, wie es mir Angst machte, mein Leben könnte eines Tages den Lärm des Alltags verlieren und so ruhig werden wie ihres. Jede Lebenszeit hat ein anderes Maß an Bewegtheit und Stille. Ich selbst bemerke ganz unterschiedliche Bedürfnisse und Tagesformen, stürze mich manchmal mit Energie in überwältigende Situationen oder suche Abgeschiedenheit. Die Begegnung mit der Stille des Alters lässt mich diese Wechsel und Übergänge bewusst wahrnehmen. Wir bewegen uns stetig auf einer sehr persönlichen körperlichen und mentalen Skala: Unruhe – Bewegtheit – Still-Sein – Stille.

Indem wir Stille in unseren Gedanken, im Sehen oder im Hören erleben, schaffen wir uns selbst wohltuende Pausen vom Rauschen des Alltags. Lernst du, beim Sehen dich für einige Atemzüge lang für die Stille anstatt das Plappern im Kopf zu entscheiden, so übst du dich in Präsenz und wirst diese immer mehr genießen. Nicht als Ergebnis eines mentalen Vorhabens, sondern deines körperlichen Erlebens. Du kannst die daraus entstandene Klarheit während des Fotografierens halten.

Mal eben fix still.
Platz machen für Aufmerksamkeit.
Täglich neu!

Über den Zaun der Inszenierung klettern

Wir kennen es aus dem Moment des Verliebtseins in einen Menschen, dass wir jeden einzelnen Ausdruck dieser Person ergründen und kennenlernen möchten. Oder wenn Kinder klein sind und jede Veränderung so sehr beeindruckt. Diese Zeilen sollen dir eine Idee vermitteln, dich dem Fotografieren von Menschen zu nähern. Du kannst jetzt sofort dieses Buch beiseitelegen und stattdessen beginnen.

Ich spreche nicht nur davon, gemeinsame Aktivitäten zu dokumentieren. Das kann unterhaltsam sein und eine schöne Erinnerung. Darüber hinaus kannst du dein Gegenüber betrachten, als seiest du für diesen einen Moment frisch verliebt oder zumindest sehr, sehr neugierig auf das, was du siehst. Das können Fremde im Zug oder in der Straßenbahn sein oder dir nahe, vertraute Menschen. Wann hast du deine Familie, deine Freundinnen und Freunde das letzte Mal intensiv betrachtet und fotografiert – und dabei wirklich hingeschaut? Wie offen begegnest du Fremden?

Betrachten wir Menschen, so ordnen wir sie meistens blitzschnell ein und schauen oft gar nicht weiter. Diese Einordnung spiegelt unser inneres System und vergleicht mit Bekanntem. Wir nehmen Menschen häufig im Spiegel

unseres Selbst wahr und in Bezug zur eigenen Komfortzone. Wir können Aufmerksamkeit dafür entwickeln, in welcher Art und Weise wir, mit oder ohne Kamera, präsent sind für das Gegenüber – jenseits der eigenen Beurteilung. Meine Nachbarin veränderte sich im Laufe einer Krebserkrankung und der Chemotherapie äußerlich sehr. Ich konnte spüren, wie ich unterschiedlich offen dafür war hinzuschauen. Je nach meiner Tagesform. Manchmal war ich scheu, manchmal wollte ich es nicht sehen und an anderen Tagen war ich offen und spontan in meiner Reaktion. Sie erlaubte mir auch neugierig zu sein. Nicht nur in emotionalen Momenten mit anderen Menschen sind unsere inneren Grenzwächter am Rand der Komfortzone aktiv. Aber sicher sind sie dann sehr gut zu beobachten und zu reflektieren.

Ich erinnere mich an eine Situation, in der ich mein eigenes Fremdsein intensiv spürte. Sie spielte nur zehn Minuten von meinem Zuhause. Ich besuchte die Trauerfeier für die Schwester einer Freundin und war unerwartet die einzige weiße Person im Raum inmitten vieler Menschen ghanaischer Herkunft. Ich saß auf meinem Stuhl in Reihe vier mit einem tiefen Gefühl von Anders-Sein und Unbekanntheit mit dem, was um mich herum geschah. Zuerst füllte der Fokus auf mich

selbst und mein Gefühl, anders zu sein, alles aus. Ich konnte die Freundin, die mich zu dieser Feier eingeladen hatte, gar nicht sehen. Meine Gedanken kreisten darum, dass ich viel zu alltäglich und damit falsch gekleidet sei oder dass die anderen dies als respektlos empfinden könnten. Ich fühlte mich sehr unsicher. Nach und nach entspannte ich mich, es brauchte Zeit. Eine freundliche Frau ging durch die Reihen mit Getränken und reichte mir Wasser. Die Menschen neben mir lachten mich an. Ich saß dort sicher eine ganze Stunde und merkte, wie meine Neugier immer mehr meine Unsicherheit und meine Projektionen aufweichte und ich auch buchstäblich mehr sah. Schließlich entdeckte ich meine Freundin mitten auf der Bühne. Sie trug ein Kleid, in dem ich sie noch nie gesehen hatte, ich erlebte sie ganz neu.

Sicherlich sind die Wege sehr unterschiedlich, die Abgrenzung zwischen sich selbst und den Menschen, mit denen wir in Kontakt treten, zu entspannen. Wir haben alle bestimmte Muster in uns, wie wir andere Personen sehen oder wie präzise wir es wagen, sie zu betrachten. Mein Vorschlag: Leg' die eigenen Schutzschilder beiseite, indem du schaust und schaust und schaust – dein Gegenüber kleidest du in deine Freundlichkeit. Erfahre darin den feinen Unterschied, ob du die

Kamera in der Hand hältst oder ob du ohne Kamera präsent bist. Die Kamera bringt sehr schnell eine eigene Dynamik ein. Sie kann deine eigenen (Vor-)Erwartungen, wie du die Person abbilden möchtest, aktivieren. Welches Bild birgt die Rolle der Person oder ihr Alter? Wie viel Intimität möchtest du erleben, und wie unsicher oder sicher fühlst du dich mit der Distanz, welche die Kamera schafft? Bist du deshalb schnell mit der Kamera oder zögerlich? Was traust du dich zu betrachten und zu fotografieren und was nicht? Was magnetisiert dich besonders?

Achte darauf, was die Kamera beim Gegenüber auslöst. Mein kleiner Neffe ist es so gewohnt, fotografiert zu werden, dass er ein Fotogesicht aufsetzt, sobald er eine Kamera sieht. Er fühlt sich wohl mit der Situation und spielt damit. Ich warte dann einfach ab, bis er das Fotogesicht wieder loslässt. Kinder seiner Generation posieren in einem Selbstbild, welches oft Genderstereotype zitiert. So klein wie er ist, scheint er bereits ein Fremdbild zu kennen. Fotografie kann Inszenierung sein und als solche großen Spaß machen. Sie kann aber auch über diesen Zaun klettern. Ein Weg in diese Art der Betrachtung ist, den Körper in seinen Formen zu betrachten und die Sensationen der Oberflächen zu ergründen. Wie ist die

A photograph showing a wooden ladder leaning against a light-colored wall. To the left of the ladder, a dark shadow of the ladder is cast onto the wall, creating a silhouette of the ladder's structure. The scene is lit from the left, creating a strong contrast between the dark shadow and the light wall.

Hiltrud Enders, Freude am Sehen, dpunkt.verlag, ISBN 978-3-86490-559-9

Textur der Haut, wie ist die Kurve des Halses, die Krausheit der Haare oder ihre Glätte. Welchen Schwung zeichnen die Augenbrauen, wie fällt der Stoff der Jacke, wie spielt das Licht auf der Haut? Welchen Raum füllt die Bewegung der Person aus? Welche Bilder zeichnen die Schatten?

So wie du mit Vergnügen andere Menschen betrachtest, kann der Blick sich ja auch auf dich selbst richten. Wenn Sehen eine große Aufmerksamkeit in deinem Alltag einnimmt, dann ist es ganz natürlich, dass du dich auch selbst siehst. In Reflexionen oder im Spiegel begegnest du deinem Bild und kannst immer wieder neu bewundern, wie du dich veränderst oder deiner Vorstellung von dir selbst gleichst, älter wirst, müde aussiehst oder wach. Du kannst dich neu und frei betrachten und dies festhalten.



Florian Follers, Freude am sehen, dunkl.verlag, ISBN 978-3-86490-659-9

