



Wenn ich fotografiere bete ich.

Kontemplative Fotografie

Exerzitien mit der Kamera
Saarlouis im März und April 2020

INHALT

Wenn ich fotografiere bete ich. Der Kurs	1
Achtsames Schauen	1
Kursplan	2
Wer bin ich, wenn ich fotografiere?	3
Fotografieren mit unterschiedlichen Haltungen	4
Fotos und ihre Wirkung	5
Mein Foto - mein Gebet	6
Elfchen	7
Ich suche nicht - ich finde	8

Wenn ich fotografiere bete ich. Der Kurs

Wer gern fotografiert, kennt diese besonderen Momente, in denen sich das Sehen verändert und wir eins werden mit dem Motiv. Eine Blüte, ein Gesicht, eine Landschaft, aber auch ein Bibelwort, ein Symbol oder innere Bilder können ihren Ausdruck finden in einem Foto. Fotografieren als geistliche Übung führt zu einem achtsameren Umgang mit allem, was uns umgibt, lässt uns tiefer in die Dinge hineinsehen – und kann dabei Glücksempfin-

dungen auslösen. Unsere Bilder können zu Gebeten werden. Wir werden in diesem Kurs sehr praktisch in verschiedenen Situationen drinnen und draußen fotografieren und dabei erfahren, wie sich Fotografieren und Beten miteinander verbinden. Anschließend erfahren wir, wie uns unsere Bilder wiederum in das Gebet führen. In Verbindung mit eigenen Texten bekommen unsere Fotografien noch einmal eine neue Tiefe.

Achtsames Schauen

„Die Kamera ist ein Instrument, das Menschen lehrt, ohne Kamera zu sehen. „

Dorothea Lange, Fotografin

„Ich glaube, dass kraft unseres Lebens die Entdeckung unserer eigenen Person und der Welt um uns herum Hand in Hand gehen. Diese Welt kann uns prägen, doch wird sie auch von uns beeinflusst. Es muss ein Gleich-

gewicht zwischen diesen beiden Welten - derjenigen in und der anderen außerhalb von uns - hergestellt werden. Als Ergebnis eines ständigen wechselseitigen Prozesses bilden diese beiden Welten am Ende eine einzige. Und diese Welt ist es, die wir kommunizieren müssen.“

Henri Cartier-Bresson, Fotograf

„Fotografie vere-
wigt flüchtige Mo-
mente. Das ist *Ihr*
Moment, den Sie
aus dem Fluss des
Lebens ausge-
wählt haben, und
er zeigt so viel
über Sie, wie es
die Welt selbst
tut.“

David Ulrich,
Fotograf



Wenn ich fotografiere bete ich. Kontemplative Fotografie

„Die Kamera ist ein Instrument, das Menschen lehrt, ohne Kamera zu sehen“, sagt uns die Fotografin Dorothea Lange.

Wer gerne fotografiert, kennet diesen besonderen Augenblick, in dem sich das Sehen verändert und wir eins werden mit dem Motiv, und eine Blüte, ein Gesicht, eine Landschaft finden Ausdruck in einem Foto.

Fotografieren als geistliche Übung führt zu einem achtsamen Umgang mit allem, was uns umgibt. Es ist, als würden wir zunächst einfach nur sehen, was vor uns liegt, einfach da ist, aber gleichzeitig tiefer in die Dinge hineinschauen. Und plötzlich wird deutlich, was durch die Oberfläche hindurchscheint. Dann habe ich das Gefühl, mein Foto ist für mich so etwas wie ein Gebet geworden: Wenn ich fotografiere bete ich.

Wenn sie die spirituelle Seite des Fotografierens entdecken möchten, laden wir Sie ein zu der Reihe „Kontemplative Fotografie. Wenn ich fotografiere bete ich“. Ihre Fotos und ihr Sehen werden eine neue Tiefe gewinnen.

Treffen jeweils 19 Uhr am

2. März 2020	Wer bin ich, wenn ich fotografiere?
9. März 2020	Meine Haltung, mein Foto
23. März 2020	Ich öffne mein Herz. Achtsamkeit
30. März 2020	Mein Foto, mein Gebet
6. April 2020	Ein kleines Fest

Bei jedem Treffen erhalten Sie einen spirituellen Impuls, dem Sie die Woche über für sich selbst nachgehen, indem Sie Fotografieren. Beim nächsten Treffen schauen wir uns unsere Erfahrungen und in der Woche gemachte Bilder an, und Sie erhalten einen neuen Impuls für das wiederum nächste Treffen. Am Ende der Reihe steht ein kleines Fest, das wir gemeinsam feiern. Es ist darum wichtig, dass Sie nicht nur an einem der Treffen teilnehmen, sondern an möglichst allen (oder fast allen). Melden Sie sich bitte dazu bei mir an, um die Reihe gezielt planen zu können.

Gemeindezentrum „Miteinander der Generationen“
Konrad-Adenauer-Allee 138
66740 Saarlouis.

Fotografieren mit unterschiedlichen Haltungen

Ich fotografiere noch einen Baum. Einfach so. Einfach so? Heute sieht er anders aus als gestern.

Weil ich mit einer anderen Haltung das Foto gemacht habe?

So wie das erste Foto von dem Baum mich als Beobachter, Liebenden, Wartenden, Kritiker, ... offenbart, so kann ich auch mit genau dem Bewusstsein und der Haltung als Beobachter, Liebender, ... das Foto überhaupt erst machen.

Überträgt sich meine Haltung auf das Bild?

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen, / die sich über die Dinge ziehn. / Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen, / aber versuchen will ich ihn. / Ich kreise um Gott, um den uralten Turm, / und ich kreise jahrtausendlang; / und ich weiß noch nicht: / bin ich ein Falke, ein Sturm / oder ein großer Gesang.

Rainer Maria Rilke

Mach sichtbar, was vielleicht ohne mich nie wahrgenommen worden wäre.

Robert Bresson,
Fotograf



Fotoauftrag

Mache Fotos von Objekten deiner Wahl. Geh hinaus in die Natur oder bleibe im Haus. Schau, was dich anspricht. Versuche dabei die Fotos mit einer bestimmten Haltung zu machen. Suchen, Lieben, Warten, Dankbarkeit, Kritik, ... Mache Fotos aus unterschiedlichen Haltungen heraus.

Halte dich zunächst an die Leitfragen, die du bereits im ersten Arbeitsschritt reflektiert hast.

1. Was sehe ich? - Was zeige ich?
2. Welche Geschichte erzählt das Foto? - Welche Geschichte erzähle ich damit?
4. Was zieht meine Aufmerksamkeit auf sich?
5. Was spricht mich in diesem Foto ästhetisch an?
6. Fehlt etwas im Foto? - Was wird nicht gezeigt?
7. Welche Haltung spiegelt dieses Foto wieder? - In welcher Haltung ist dieses Foto entstanden?
8. ...

Leitfragen zur Reflexion

In der Gruppe wollen wir uns zu folgender Frage austauschen:

In welcher Haltung habe ich ein besonderes Gespür für das hinter den Dingen Liegende? Bei welcher Haltung habe ich ein besonderes Gespür für den „uralten Turm“, um den ich als „Falke“, als „Sturm“ oder „großer Gesang“ kreise?

Fotos und ihre Wirkung

Ich habe einen Baum fotografiert. Einfach so. Einfach so? Heute sieht er anders aus als gestern.

Ich drücke den Auslöser meiner Kamera. Ein Augenblick Ewigkeit bleibt. Mein Foto. Was ich gesehen habe, was ich zeigen will. Ich drücke den Auslöser und löse etwas aus beim Betrachter des Fotos.

Manchmal habe ich das gar nicht im Sinn gehabt. Manchmal sieht einer mein Foto an und sieht etwas, das ich gar nicht gesehen habe.

Ein Foto ohne Titel

1. Gib zunächst deinem eigenen Foto einen Titel

Folgende Überlegungen können dir dabei helfen:

- ◆ Was hat dich motiviert, dieses Foto zu machen?
- ◆ Aus welcher Haltung heraus ist das Foto entstanden?
- ◆ Gibt es einen Schwerpunkt des Fotos, einen Bereich, der sich zuerst in die Wahrnehmung drängt?
- ◆ Gibt es etwas, das der Betrachter wissen sollte, damit sich ihm das Foto erschließt?
- ◆ Welche Geschichte erzählt das Foto?
- ◆ Was ist nicht auf dem Foto zu sehen?
- ◆ ...

2. Schreibe alle deine Gedanken und Gefühle zu deinen Überlegungen auf. Wähle dann einen Titel für dein Bild.

3. Suche nun einen Titel für die Fotos der anderen Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen. Lasse dich von den gleichen Fragen leiten. Lass dich mutig auf Phantasien ein. Stelle Vermutungen auf. Vielleicht sind sie der Öffner für ein neues Verständnis des eigenen Bildes.

4. Sieh dir die Titel an, die die anderen Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer deinem Foto gegeben haben. Was spricht dich davon an? Gehe in dich. Lass dir Zeit.

Liebende Güte, Mitgefühl und Verbundenheit

Es gibt eine andere Seite dessen, was wir Intuition oder Inspiration nennen - und es gibt nichts Geheimnisvolles daran. Manchmal erleben Sie durch die Natur oder Kunst eine größere Erkenntnis, einen wirklichen Moment der Erleuchtung oder ein Strahlen, das Sie mit der Welt, der Natur oder anderen verbindet. Wenn Sie das Wesen ihres eigenen Denkens verstehen, gelan-

gen Sie auf natürliche Weise zu dem, was wir Intuition und Erkenntnis nennen. Solche Momente entstehen durch Ihre Übung, durch Entwicklung von liebender Güte und Mitgefühl, und es sind Momente dessen, was ich echte Weisheit nennen würde.

David Ulrich, in: Zen - der Weg des Fotografen

Mein Foto - mein Gebet

Majuaq war eine greise Eskimofrau. Knud Rasmussen, der Forscher, hatte sie gebeten, ihm aus der Geschichte ihres Stammes zu erzählen. Die alte Majuaq schüttelte den Kopf und sagte:

„Da muss ich erst nachdenken, denn wir Alten haben einen Brauch, der Quarrtsiluni heißt.“

Und Majuaq erzählte mit großen Handbewegungen: „In alten Tagen feierten wir jeden Herbst ein großes Fest zu Ehren der Seele des Wales und diese Feste mussten stets mit neuen Liedern eröffnet werden; alte Lieder durften nie gesungen werden, wenn Männer und Frauen tanzten, um den großen Fangtieren zu huldigen. Und da hatten wir den Brauch, dass in jener Zeit, in der die Männer ihre Worte zu diesen Hymnen suchten, alle Lampen ausgelöscht werden mussten.

Quarrtsiluni

Es sollte dunkel und still im Festhaus sein.

Nichts durfte stören, nichts zerstreuen. In tiefem Schweigen saßen sie in der Dunkelheit und dachten nach, alle Männer, sowohl die alten wie die jungen. Diese Stille war es, die wir Quarrtsiluni nannten. Sie bedeutet, dass man auf etwas wartet, das aufbrechen soll.

Denn unsere Vorväter hatten den Glauben, dass die Gesänge in der Stille geboren werden. Dann entstehen sie im Gemüt der Menschen und steigen auf wie Blasen aus der Tiefe des Meeres, die Luft suchen, um aufzubrechen. So entstehen die heiligen Gesänge.“

Aus: Hubertus Halfas, Der Sprung in den Brunnen. Eine Gebetsschule

Das Quarrtsiluni des Fotografierens

Ich habe einen Baum fotografiert. Einfach so. Einfach so? Heute sieht er anders aus als gestern.

Es war dieser besondere Moment, aus dem heraus das Foto entstanden ist. Ich habe gewartet und geschaut, ... einfach so. Dann war er da. Der Augenblick. Das Foto. Mein Quarrtsiluni.

Mein Quarrtsiluni

Schau dir deine Fotos an, die du gemacht hast .

Was war dein Quarrtsiluni, der Moment der kreativen Stille, aus der heraus dein Foto entstanden ist?

Versuche, diesen Moment, dein Quarrtsiluni zu sagen, Worte dafür zu finden, so wie die Worte eines Gebetes in uns aufsteigen, wie Blasen aus der Tiefe des Meeres.

Versuche dazu ein Elfchen zu verfassen.

Vielleicht hilft dir zum Anfang, den Titel deines Fotos als Überschrift des Elfchens zu wählen, oder auch als erstes Wort. Versuche es. Nur Mut. Traue dich zu Beten. Die alte Frau in der Geschichte ging in die Stille. Schweige und höre.

Wenn ich fotografiere bete ich.

Elfchen—11chen

1. Elfchen sind Gedichte aus elf Wörtern. Jeder kann Elfchen schreiben. Du auch. Auch Du bist ein Dichter oder eine Dichterin. Weil Elfchen aus nur elf Wörtern bestehen sind sie ganz konzentrierte Aussagen über etwas, was wir wahrnehmen, was wir fühlen oder denken. Beschränkung auf das Wesentliche. Viele Worte, Eindrücke, Emotionen werden in einen Ausdruck, in ein Gedicht, in elf Wörtern eingegossen. Aus der Vielheit der Dinge im Fluss der Zeit nehme ich einen einzigen Augenblick heraus.

2. Elfchen entstehen nach einer ganz bestimmten Weise, nach einem festgelegten Aufbau. Und das ist folgender:

- | | | | |
|-----------|----------|----------|-----------|
| 1. _____ | 2. _____ | 4. _____ | 7. _____ |
| | 3. _____ | 5. _____ | 8. _____ |
| | | 6. _____ | 9. _____ |
| 11. _____ | | | 10. _____ |

3. Jede Linie steht für ein Wort. Schreibe also ein Wort auf die erste Linie. Dieses erste Wort bringt zwei weitere Worte in Ihnen hervor. Die schreibst du auf die Linien zwei und drei. Daraus entstehen wieder drei neue Wörter und daraus vier. Auch diese schreibst du auf die Linien. Das Gedicht ist fast fertig. Es fehlt nun nur noch eine Überschrift. Das ist die Line elf. Eigentlich ganz einfach.

4. Ein kleines Beispiel :

- | | | | |
|-----------|---------------|-----------|---------------------|
| | | | 7. mit |
| | 2. bunte | 4. fallen | 8. ihnen |
| 1. Herbst | 3. Blätter | 5. von | 9. meine |
| | | 6. Bäumen | 10. Unbeschwertheit |
| | 11. Besinnung | | |

5. Schon ist das Elfchen fertig:

Herbst.
 Bunte Blätter
 Fallen von Bäumen.
 Mit ihnen meine Unbeschwertheit.
 Besinnung



