



## Kontemplative Fotografie

# Kunst und Religion

## Kontemplative Fotografie

Volker Hassenpflug  
Ev. Religion und  
Religionspädagogik

### INHALT

Der Kurs	1
Achtsames Schauen	1
Wer bin ich, wenn ich fotografiere?	2
Tue nichts!	3
Das Kamera-Spiel 1 und 2	3-4
Resonanz	4
Wu Wei	5
Fotos und ihre Wirkung	5
Mein Foto - ein Gebet?	6
Quarrrsiluni	6
Elfchen	7
Meine Haltung	8

## Worum es geht

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 kann zu einem achtsameren Umgang führen mit allem, was uns umgibt. Fotografieren lässt uns tiefer in die Dinge hineinschauen – und kann dabei Glücks-

empfindungen auslösen.

Wir werden in diesem Kurs sehr praktisch in verschiedenen Situationen drinnen und draußen fotografieren und dabei erfahren, wie sich Fotografieren und Achtsamkeit miteinander verbinden. Wir werden erfahren, wie unsere Bilder in uns Worte hervorrufen können.

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



# Tue nichts!

## Das Nichtstun als Grundlage des Fotografierens

Hiltrud Enders schreibt in ihrem Buch „Freude am Sehen. Kontemplative Fotografie“ über das Nichtstun als Grundlage des Fotografierens:

Tue Nichts!

Setze dich 10 Minuten an einen Ort deiner Wahl und tue nichts. Stell' dein Telefon aus. Spüre die Bank oder den Stuhl unter dir, die Luft auf deiner Haut, bemerke deinen Atem, höre die Geräusche deiner Umgebung und sehe, was du siehst. Lass' die Augen offen. Stell' alles auf Empfang, aber forsche nicht nach außen. Wiederhole diese Übung täglich.

(Hiltrud Enders, Freude am Sehen. Kontemplative Fotografie, S. 51)

**Ich bin da,  
mein Herz schlägt.**  
Simone de Beauvoir

## Fotoauftrag

**Geh hinaus in die Natur oder bleibe im Haus. Suche nichts. Gehe und warte auf den Impuls, stehen zu bleiben oder dich hinzusetzen. Mache dann 10 Minuten nichts. Höre, fühle, rieche, sehe, ... Fotografiere nicht. Spiele dann das Kamera-Spiel.**

## Das Kamera-Spiel I „Der frische Blick“

Als Kinder spielten wir das Kamera-Spiel. Ein Kind schloss die Augen, wurde von den anderen Kindern herumgeführt, etwas gedreht, der Kopf wurde ausgerichtet. Ein leichter Druck auf die Schulter war das Signal, die Augen zu öffnen und sich das Bild einzuprägen, ein Foto im Kopf zu machen. Das war ein geschenktes Bild, fast immer ... eine Überraschung und mindestens eine neue Sichtweise. ...

Genau dieses Spiel können wir als Erwachsene nutzen, um eine Idee unvoreingenommener, nicht ausgedachter, unbehauelter, roher, purer Wahrnehmung zu bekommen, die aus der Lücke heraus geschieht. Du kannst lernen, dich selbst zu verwirren, um neu wahrzunehmen - egal wo du bist.

Diese Art der Bilder sind oft frei von Bedeutung,

sie adressieren nicht den schlaun Erwachsenen, sie sorgen jedoch dafür, die Intention des Sehens Richtung Frische zu wenden. ...

Je mehr ich dieses Spiel übte, umso mehr machte ich die Erfahrung, mit unbequemen Momenten sein zu können, wenn mich etwa das, was ich sehe, erschreckt oder ärgert. In meiner Arbeit als Bauleiterin erlebte ich eine Situation, in der jemand sehr aggressiv mir gegenüber wurde. ... In dieser Situation gelang es mir, die Person in aller Ruhe anzuschauen. Das war kein willentlicher Akt, aber sicher ein Ergebnis meines Sehtrainings. Und anstatt mit Aggression dagegenzuhalten, konnte ich bemerken, wie müde und überarbeitet mein Gegenüber aussah.

Die Neugierde, unvoreingenommener Wahrnehmung Raum zu geben, kann bewirken, ehrlich und damit mutig präsent zu sein und offen in der Begegnung - nicht nur mit der Kamera, sondern als Person.

(Hiltrud Enders, Freude am Sehen. Kontemplative Fotografie, S. 54f)

## Das Kamera-Spiel 2: Das Herz öffnen

Wieder gehe ich los mit meiner Kamera. Ich gehe hinaus in die Natur oder bleibe im Haus. Und wieder suche ich nichts. Ich gehe und warte auf den Impuls, stehen zu bleiben oder mich hinzusetzen. Dann mache ich 10 Minuten nichts.

Ich höre, fühle, rieche, sehe, ...  
und fotografiere nicht.

Dann spiele ich erneut das  
Kamera-Spiel, doch diesmal in  
Anlehnung an die Qigong-  
Übung „Das Herz öffnen“.

**Ich stehe. Ich nehme mich wahr. Meine Füße sind verwurzelt mit der Erde. Ich bin aufgerichtet mit dem Kopf zum Himmel hin. In mir verbinden sich Himmel und Erde. Das ist meine Würde. Ich stehe. Himmel und Erde, verbunden in mir, in der Mitte der Verbindung: mein Herz. Ich öffne mein Herz für diese Welt, lasse die Welt in mich ein, alles was mich lebendig sein lässt, lasse es sinken in meine Mitte. Ich öffne mein Herz ... und ich öffne meine Augen.**

## Resonanz

Die zunehmende Beschleunigung in vielen Lebensbereichen führt immer auch zur Erfahrung von Entfremdung. Eine Antwort auf diese Entfremdung finden wir in der Resonanz. Resonanz meint In-Beziehung-Treten zu unserer Umwelt, zu unseren Mitmenschen. „Resonanzenerfahrungen sind identitätskonstituierende Erfahrungen des Berührt- oder Ergriffenseins.“ (Hartmut Rosa, Soziologe)

Fotografieren im Sinne kontemplativer Fotografie ist so gesehen ein Resonanzgeschehen. Wir bilden nicht einfach etwas ab. Wir erfahren unser Wahrnehmen, unsere Bilder als unverfügbares Beziehungsgeschehen, bei dem wir selbst beschenkt werden.

**Füll die Lücke nicht mit deinen üblichen Fragen.  
Kommentiere nicht,  
denke nicht,  
erinnere dich nicht an etwas,  
analysiere nicht, suche nicht nach Sinn,  
setze es nicht in einen Kontext.  
Schau einfach!  
Und wenn du diese Frische fotografisch umsetzen möchtest,  
deine Kamera griffbereit ist: *Klick!*  
(Hiltrud Enders)**

## Wu Wei - Im richtigen Moment nichts tun

Der Begriff Wu Wei stammt aus der daoistischen Lehre und bezeichnet ein Verhalten gegenüber dem Urgrund des Seins und Lebens, das darauf zu verzichtet, in den natürlichen Verlauf dieses Urgrunds einzugreifen. Dabei bedeutet Wu Wei nicht, grundsätzlich untätig zu bleiben, sondern im richtigen Moment zu Handeln, um dem Leben die Möglichkeit zu geben, sich gut zu entfalten.

Ein Beispiel: Der Gärtner kann seine Pflanzen nur wachsen lassen. Er greift nicht in den Urgrund „Wachstum“ ein, wohl aber kann er im richtigen Moment durch bestimmtes Handeln (Gießen, Jäten, Graben, ...) die Entwicklung der Pflanzen unterstützen.

Wu Wei ist ein Nicht-Handeln, das auf das in allem Sein liegende Wirkprinzip vertraut: Der na-

türliche Verlauf will zum Guten führen. Darin liegt auch eine Haltung der Mühelosigkeit: die wesentlichen Dinge geschehen von allein, und es ist schon viel getan, wenn wir ihnen nicht im Wege stehen.

**Wu Wei-Fotografie ist, Aufhören nach einem Motiv zu suchen, nach Lösungen zu suchen, etwas Bestimmtes darzustellen oder zu arrangieren, ... Wu Wei-Fotografie ist eine Haltung des Geschehenlassens. Die richtige Handlung wird zur richtigen Zeit und ohne Willensanstrengung hervortreten: Klick, das Foto.**

## Fotos und ihre Wirkung

Fotos haben eine Wirkung. Ich drücke den Auslöser meiner Kamera. Und was ich gesehen habe, das will ich mit meinem Foto zeigen. Ich drücke den Auslöser und löse auch beim Betrachter des Fotos etwas aus. Manches habe ich beabsichtigt, aber manches andere hatte ich gar nicht im Sinn. Und es passiert, dass einer mein Foto ansieht und sieht etwas, das ich selbst 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?

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.

## Mein Foto - ein 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 Halbfas, Der Sprung in den Brunnen. Eine Gebetsschule

## Das Quarrtsiluni des Fotografierens

Ich habe ein Foto gemacht. Ich habe gewartet und geschaut, ... einfach so. Dann war er da. Der Augenblick. Das Foto. Mein Quarrtsiluni.

Ich schaue mir das Foto jetzt an und frage mich: Was war dieser besondere Moment, aus dem heraus das Foto entstanden ist?

## Mein Quarrtsiluni

Schau dir deine Fotos an, die du im Kurs gemacht hast und auch die mitgebrachten.

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, neige deines Herzens Ohr, ...

# 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 :

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

**5.** Schon ist das Elfchen fertig:

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

Besinnung



# Meine Haltung

## 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?

„Fotografie verewigt flüchtige Momente. Das ist *Ihr* Moment, den Sie aus dem Fluss des Lebens ausgewählt haben, und er zeigt so viel über Sie, wie es die Welt selbst tut.“

David Ulrich,  
Fotograf

Mach sichtbar, was vielleicht ohne dich 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

Tausche dich dann aber vor allem in der Frage aus:

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?