Tony Hofmann
Fokussiere das Wesentliche
Intuitiv und achtsam zur gelungenen Fotografie

Verlag für psychosoziale Medien

Über den Autor

Dr. phil. Tony Hofmann, geb. 1980, autodidaktisch erarbeitete Fähigkeiten im Bereich Fotografie, Grafik und Textentwicklung, wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität Würzburg (Fachbereich Sonderpädagogik, Pädagogik bei Verhaltensstörungen), Psychotherapeut (HP), Coach für berufliche Profilbildung.

www.TonyHofmann.com
www.Sinn-Bilder.de

Fokussiere das Wesentliche

Intuitiv und achtsam zur gelungenen Fotografie

Tony Hofmann

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.dnb.de abrufbar.

Impressum

Fokussiere das Wesentliche.
Intuitiv und achtsam zur gelungenen Fotografie

Copyright © 2018 Tony Hofmann

Verlag für psychosoziale Medien, Goßmannsdorf/Würzburg

ISBN (Print): 978-3-947502-01-1

ISBN (e-Book): 978-3-947502-05-9

2. Auflage 2018

Umschlaggestaltung: © 2017 Tony Hofmann

Herstellung: BoD Norderstedt

Alle Rechte vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

Prolog **7**

1 Lass dich inspirieren **11**

1.1 Fotografische Intuition 15
1.2 Selbstgespräche 19
1.3 Innere Achtsamkeit 24
1.4 Fragen 26
1.5 Kind sein 31
1.6 Resonanz 32

Innehalten I **39**

2 Liebe, was du siehst **43**

2.1 Streichle die Tür 48
2.2 Ein kleiner Ruck 55
2.3 Sortiere aus 56
2.4 Kombiniere, kombiniere... 64
2.5 Fotografiere, was stört 69
2.6 Lass den Zeigefinger einrasten 75
2.7 Erlaube tausend Zwischenschritte 80

Innehalten II **85**

3 Erzähle Geschichten **89**

3.1 Finde die Formel 100
3.2 Benenne die Stimmung 103
3.3 Erkenne Polaritäten 110
3.4 Die eigentliche Kunst 113
3.5 Erzeuge Spannung 115
3.6 Wozu fotografieren wir? 121

Epilog **127**

Danke **134**

Zur Weiterführung und Vertiefung **135**

Prolog

Ein kreativer Prozess, der gute Fotos hervorbringt, kann als eine Metapher verstanden werden für ein gelingendes Leben. In beiden Fällen geht es darum, das Wesentliche zu fokussieren, Unwesentliches auszusortieren - und zuzulassen, dass sich das, was da ist, spielerisch zu einem stimmigen Ganzen zusammenfügt. Dieses Buch lässt sich somit auf dreierlei Art lesen und ich möchte zugleich drei unterschiedliche Lesergruppen ansprechen:

Zum einen ist dieses Buch für Menschen gedacht, die ein Interesse an persönlichem Wachstum, an der Entfaltung ihrer Persönlichkeit, ihrer Identität, ihrer individuellen Eigenart haben. Menschen, die Lust haben, sich auf einen solchen Prozess einzulassen und die die Fotografie als einen möglichen Weg dorthin ausprobieren wollen.

Zum anderen ist es für diejenigen geschrieben, die mir von einer kleinen Enttäuschung berichten, die manchmal auftritt, während sie fotografieren: *Ich sehe etwas in meiner Umgebung, was sich ganz spannend und aufregend anfühlt. Dann mache ich ein Foto davon. Und wenn ich das Foto anschaue, bin ich irgendwie enttäuscht. Denn das Foto zeigt überhaupt nicht das, was ich dort draußen so interessant fand.*

Ich habe dieses Buch für Leserinnen und Leser geschrieben, die dieses Gefühl kennen und bessere Fotos machen wollen.

Und schließlich ist das Buch auch denjenigen gewidmet, die Hilfesuchende im Kontext von Beratung, Coaching und Psychotherapie professionell begleiten und die nach unkonventionellen Wegen suchen, um bei ihren Klientinnen und Klienten etwas „in Gang zu bringen". Die Experimente dieses Buches bieten ein vielfältiges Repertoire an Anregungen, die sich auch in der Beratungspraxis einsetzen lassen.

Ich habe das Buch in einer Haltung der spielerischen Absichtslosigkeit geschrieben. Weil es mir Freude bereitet, zu fotografieren und weil es mir Freude bereitet, zu schreiben. Beim Schreiben des Buchs haben sich für mich selbst persönliche Veränderungsschritte ergeben, auf einer sehr tiefen Ebene. Das war aber nie meine Intention. Das ist auch nicht verwunderlich, denn Wachstum ereignet sich in den seltensten Fällen intentional und geradlinig - oft geschieht es eher nebenbei und unbemerkt. Erst im Nachhinein fällt einem dann die Relevanz auf, die ein bestimmter Gedanke oder eine bestimmte Erfahrung für den eigenen Lebensprozess gehabt hat. Vielleicht kann ich dich durch dieses Buch an meiner Freude teilhaben lassen[1].

Die ersten Arbeiten für dieses Projekt begann ich vor sieben Jahren. Das fertige Buch, das du heute in Händen hältst, ist sehr viel kürzer, als das, was ich mir ursprünglich vorgenommen hatte. Zwei ganze Kapitel habe ich wieder herausgenommen - sie waren für professionell Fotografierende

[1] Ich schreibe dieses Buch sozusagen „privat", deshalb habe ich mich als Anrede für das „Du" entschieden.

und für etablierte Künstlerinnen und Künstler gedacht. Ich habe mich jedoch entschieden, hier nur die absoluten Basics meines Ansatzes zu skizzieren - vielleicht wird es noch einen zweiten Band zur künstlerischen Vertiefung und einen dritten Band zum Einsatz von Fotografie in beraterischen oder therapeutischen Kontexten geben.

Das Buch macht drei gedankliche Schritte, die inhaltlich den drei Kapiteln entsprechen, in die es untergliedert ist:

- Im ersten Kapitel werde ich dich mit einem körperorientierten Verständnis von Intuition vertraut machen und dir zeigen, auf welche Weise du dein intuitives Gespür gezielt wecken und aktivieren kannst. Die Aufmerksamkeit liegt also primär auf dem *Menschen*, der fotografiert.
- In Kapitel zwei zeige ich dir, wie du die fühlbare Essenz eines Motivs auf einem Foto festhalten kannst. Die Aufmerksamkeit liegt dabei vorrangig auf der Darstellung des *Motivs*.
- Im dritten Kapitel schließlich werden künstlerische Aspekte gerade so weit behandelt, dass du behutsam bis an die Schwelle zum Kunstschaffen herangetragen wirst. Die bisherigen Gedanken werden dabei zusammengeführt: Die Aufmerksamkeit liegt auf der *Interaktion* von Fotograf und Motiv.

Vorkenntnisse sind keine nötig - alles, was du brauchst, ist ein Fotoapparat (ein Smartphone tut es auch), Neugier und ein bisschen Zeit. Ich werde dich behutsam an die Stellen führen, an denen der kreative Prozess so richtig beginnen kann, der Prozess, in dem sich eine eigene fotografische Handschrift entwickeln kann und in dem du die Möglich-

keit hast, dir in deine eigenen inneren Dunkelkammern zu folgen.

Die fotografische Darstellung eines faszinierenden Motivs ist etwas ganz Individuelles. Niemand kann dir sagen, was beim Fotografieren richtig und was falsch ist. Trotzdem werde ich dir *konkrete* Anregungen geben. Das Buch enthält 18 Experimente, die als Anregung zum Forschen, Entdecken und Ausprobieren dienen. Das können Gedankenexperimente sein, die deine Kreativität und deine Vorstellungskraft trainieren, aber manchmal auch richtige Fotoaufgaben für die Praxis. Schau einfach, was davon dich anspricht und variiere meine Anleitung so, dass sie für dich passend wird. Mache sie dir zu Eigen. Und wenn du das Gefühl hast, dass ein Experiment gerade nicht passt, kannst du es auch überspringen.

Gemeinsam werden wir durch eine Welt der präzisen Empfindungen und genauen Beobachtungen wandern. Ich möchte dir mit diesem Buch Mut machen, deinen Empfindungen zu trauen, ganz genau hinzuschauen und das, was du dabei erlebst, in eine stimmige Bildsprache zu übersetzen. Deine Fotos werden davon profitieren und vielleicht weckst du sogar, auf eine - zugegeben - recht unspektakuläre Weise, dein schlummerndes künstlerisches Potenzial.

Tony Hofmann,
Goßmannsdorf bei Würzburg,
im Herbst 2017

1 Lass dich inspirieren

Der einzige Tyrann, den ich
in dieser Welt anerkenne,
ist die leise innere Stimme.

Mahatma Gandhi

Ich brauche dir nicht zu sagen, was es heißt, inspiriert zu sein. Du weißt es schon. Du und das Gefühl des Inspiriertseins, das dich wie eine Welle voranträgt - ihr seid schon miteinander vertraut. Ein Moment der Inspiration lässt sich nicht planen oder erzwingen. Er lässt sich nicht mal so recht in Worte fassen.

Dennoch handelt dieses Buch von genau diesem kurzen Moment und von den wenigen Sekunden davor und danach. Ich will das, was beim Fotografieren und überhaupt in der Kunst am schwierigsten zu beschreiben ist, behutsam einkreisen. So, wie man einen Stern nicht direkt anschauen darf, um ihn klar zu sehen, will ich versuchen, mit mei-

nen Worten auf das Wesen der künstlerischen Inspiration hinzudeuten.

Denn Inspiration ist die Quelle eines guten Fotos. Auch dies weißt du. Und doch ist es sinnvoll, sich diese schlichte Tatsache von Zeit zu Zeit zu vergegenwärtigen. Wie schnell verliert man sich in der Beschäftigung mit technischen Neuerungen von Kamerasystemen oder mit Brennweiten, Blendenzahlen und Testberichten von Objektiven. Sicherlich ist es notwendig, sich mit technischen Details auseinanderzusetzen. Denn auch handwerkliche Aspekte spielen eine Rolle, wenn du gute Fotos machen möchtest. Nur, wer sein Werkzeug kennt und beherrscht, kann es nutzen. Und doch - wichtiger als das Werkzeug ist, wofür du es nutzt. Im Kern deines fotografischen Schaffens steht deine Lust, etwas, was dich fasziniert, bildlich darzustellen. Kreativität und Inspiration sind essenziell. Technik ist nachrangig.

Auch wenn du nicht planen kannst, wann eine Idee in dir aufblitzt, kannst du diesen magischen Moment wahrscheinlicher machen. Weil mich alles, was mit diesem besonderen Augenblick zu tun hat, seit langem brennend interessiert, habe ich vor einigen Jahren an der Universität Würzburg eine Umfrage durchgeführt. Etwa einhundert Teilnehmer gaben mir Antwort. Es kristallisierte sich heraus: Am wichtigsten schien für die Befragten zu sein, sich in einer entspannten, angenehmen Stimmung zu befinden, um gute Ideen zu bekommen.

Ein Teilnehmer berichtete: „In dem Moment war ich innerlich ruhig und hatte eine Art Gedankenblitz“. Eine Studentin schrieb: „Gute Ideen entstehen, wenn ich mit mir alleine

bin, vor allem in der Stille oder in der Natur." Für einen anderen Studenten waren eine „gelassene Atmosphäre unter Freunden" und „keinerlei Druck oder Erwartung von den Andern" wichtig. Eine weitere Teilnehmerin erläuterte: „Ich muss mich wohl fühlen, so dass ich mich nur auf meine Gedanken und maximal ein Geschehen konzentrieren kann. Alles weitere, die Verknüpfungen und Gedankensprünge, geschehen in meinem Inneren. Ich muss mich im Einklang fühlen mit mir und der Umwelt, so dass mein Gehirn seine Gespinste spinnen kann."

Experiment 1: Was brauche ich?

Vieles davon lässt sich auf die Fotografie übertragen. Ich lade dich ein, gedanklich und innerlich nachspürend zu erforschen, wie das bei dir ist: *Was heißt es für mich, inspiriert zu sein? Was brauche ich, damit aus einem inspirierten Anfangsgefühl heraus gute Fotos entstehen? Und was müsste eigentlich geschehen, damit meine Fotos auf gar keinen Fall gut werden?*

Dieses kleine Gedankenexperiment wird besonders hilfreich sein, wenn du einen Stift und einen Zettel nimmst und einige wenige Punkte notierst, die für dich wesentlich sind. Vielleicht kannst du auch ein kleines (Foto-) Tagebuch anlegen, das dich beim Lesen dieses Buches begleitet. Auch ich selbst will die Experimente gedanklich und praktisch mitvollziehen. Denn auch ich stehe gerade an einem Punkt, an dem ich nicht weiter weiß. Ich fotografiere jetzt seit fast zwanzig Jahren. Die Bilder, die dabei herauskommen, sind mittlerweile ziemlich gut. Das finde nicht nur ich, sondern so denken auch viele andere Menschen. Ich habe Kalender

hergestellt, die in vielen Wohnzimmern hängen, arbeite mit einer besonderen Auswahl meiner Bilder in Sprachfindungsprozessen und verkaufe ab und an Kunstdrucke. Dennoch - ich habe derzeit das Gefühl, dass meine Bilder immer gleich aussehen, dass ich mich im Kreise drehe. Ich möchte das Schreiben des Buches nutzen, um mich selbst aus diesem Kreis zu befreien, oder - anders gesagt - vielleicht erst so recht hineinzufinden.

Wenn ich mir selbst die oben genannten Fragen stelle, so wird mir deutlich: Was ich tun kann, damit *keine* guten Fotos entstehen, ist ganz leicht. Die Regel heißt: Nimm dir keine Zeit, Tony. Gehe davon aus, dass du alles, was du auf dem Display deiner Kamera siehst, schon kennst. Geh davon aus, dass du alles, was du in deinem Gesichtsfeld siehst, schon kennst. Geh davon aus, dass du nicht herumzulaufen brauchst, um dein Motiv zu erkunden. Nimm dir keine Zeit, um wirklich hinzuschauen. Nimm dir keine Zeit, um deine Augen und dein Bewusstsein zu öffnen für die Realität deines Motivs. Nimm dir keine Zeit, um zu fühlen, was *da* ist. Geh stattdessen lieber verwalterisch an die Sache heran. So in etwa: Alles drauf? - Check. - Helligkeit passt? - Check. - Schärfe passt? - Nein. Nochmal ein bisschen nachjustieren! und Check. Auslösen! - Fertig. So, auf eine solch uninspirierte Art, entstehen garantiert keine guten Fotos. Das Wesentliche fehlt.

Bevor wir so richtig ins intuitive Fotografieren einsteigen, möchte ich dir in diesem ersten Kapitel zeigen, was gute Fotos mit der genauen Wahrnehmung von feinen Körperempfindungen zu tun haben. Wie beim Trockenschwimmen legen wir hierdurch eine sichere Basis für spätere

Kapitel, in denen wir so richtig in die fotografische Praxis eintauchen.

1.1 Fotografische Intuition

Das feine Empfinden, das du in Momenten der Inspiration verspürst, das Empfinden, das dich wie eine Welle voranträgt zu neuen, guten Ideen, nenne ich fotografische Intuition. Deine Intuition nutzt du nicht nur in der Kunst, sondern auch im Alltag. Vielleicht ist dir gar nicht so richtig bewusst, wie oft du dies tatsächlich tust.

Wenn dir ein bestimmtes Wort schon sprichwörtlich auf der Zunge liegt, aber noch nicht ausgesprochen werden kann, nutzt du deine sprachliche Intuition: Du wartest darauf, dass das Wort von selbst kommt. Wenn du dich in einer fremden Stadt verlaufen hast und das Gefühl hast, zum Bahnhof gehe es *dort* entlang, erwacht deine Intuition auf einer räumlichen Ebene. Und falls du schon einmal einen Gebrauchtwagen gekauft hast, weißt du vielleicht, dass du den Worten des freundlichen Verkäufers nicht immer trauen solltest. Bei manchen Autos meldet sich ein Gefühl, das dich zweifeln lässt. Du spürst vielleicht: *Irgendwas* ist da komisch.

Solche unsteten, vagen Gefühle helfen dabei, uns zurechtzufinden in einer komplexen Umwelt. Sie haben das Potenzial, uns durchs Leben zu leiten, uns zu zeigen, was gut tut und uns fernzuhalten von dem, was uns schadet. Sie machen uns neugierig auf Menschen, die besonders sind. Und wir spüren, welche Menschen wie lieber meiden möchten. Die veränderlichen, randunscharfen Gefühle in

unserer Körpermitte geben uns auf ihre eigene, paradoxe Art Sicherheit. Sie bieten einen verlässlichen Anker in einer sich ständig verändernden Umgebung. Sie verleihen auf einem Boden, der schwankt, Stabilität. Wenn wir sie achtsam wahrnehmen und ins Denken und Handeln einbeziehen, können wir auf jede neue Situation individuell und frisch antworten. Wir sind innerlich wach, aufmerksam und (er)finden stimmige Möglichkeiten, die spontan entstehen und nicht aus der Retorte kommen. Wir reagieren nicht nur, sondern wir agieren.

Auch in der Fotografie hilft uns die Intuition. Die fotografische Intuition führt uns auf verschlungenen Wegen zu Motiven, die uns faszinieren. Sie gibt uns den Weg vor zu besonderen Stellen, die uns zunächst gar nicht aufgefallen sind. Oder, ein anderes Beispiel: Nehmen wir einmal an, ich würde dir zwei Fotos vom gleichen Motiv zeigen. Beide unterscheiden sich kaum voneinander, und doch spürst du schon nach kürzester Zeit, welches Foto besser ist. Du blickst kurz zwischen beiden hin und her und es ist klar: *Das da* hat was. Wenn ich dich fragen würde, warum du dich so entschieden hast, würdest du vielleicht ein wenig nachdenken und nach einiger Zeit antworten, dass das bessere Bild ein wenig dunkler ist und auch der Ausschnitt ist kleiner gewählt. Diese Begründung entsteht jedoch erst im Nachhinein - das *Gefühl* für die Qualität des besseren Bildes war zuerst da.

Deine Intuition begleitet dich immer und überall, auch jetzt, während du dieses Buch liest. Sie „läuft immer mit", ob wir sie nun bemerken oder nicht. Überprüfe das doch mal in einem schlichten Selbstversuch, gleich jetzt.

Experiment 2: Finde die Intuition im Körper

Nimm dir einen Moment Zeit und richte deine Aufmerksamkeit in deinen Körper. Achte darauf, wie es sich momentan in dir anfühlt. Wo würdest du dein Intuitionsgefühl körperlich ganz konkret lokalisieren?

Wahrscheinlich ist dieses kleine Experiment etwas ungewohnt, falls du dies zum ersten Mal machst. Vielleicht weißt du auch gar nicht so recht, was ich überhaupt meine. Am einfachsten ist es wahrscheinlich, wenn du versuchst, von den Füßen her aufwärts zu wandern. Du kannst deine Aufmerksamkeit nacheinander in verschiedene Körperregionen lenken. Beginne mit den Füßen, dann gehe weiter zu den Waden, zu den Oberschenkeln, in den Beckenbereich, den Bauchraum, in die Brust, in Hände und Arme und in den Kopfbereich. Verweile in jeder Körperregion - wie fühlt es sich da an? Achte darauf, wo du dein Intuitionsgefühl am deutlichsten wahrnimmst.

Vielleicht findest du beim Hinspüren erst mal gar nichts Besonderes. Vielleicht nimmst du nach einer Weile so etwas wie *leichtes Wohlsein* oder *vages Unbehagen* wahr. Frag dich: *Wie fühle ich mich, während ich dieses Buch lese?* und: *Wo spüre ich diese Empfindung am deutlichsten?*

Wenn du gerade irgend etwas gespürt hast, und sei es auch ganz unscheinbar und wenig versprechend - herzlichen Glückwunsch. Da ist schon deine Intuition. Sie ist nichts Besonderes. Das, was da sowieso schon spürbar ist, als gegenwärtiges Hintergrundempfinden - das ist schon das, was ich meine. Wenn du deine Aufmerksamkeit auf dieses Empfinden richtest, wird es vielleicht noch etwas deut-

licher, tritt etwas hervor. Die meisten Menschen spüren ihre Intuition dann als feines Gefühl im Brust- und Bauchraum. Vielleicht ist das auch bei dir so, jetzt, während du diese Zeilen liest. Manchmal zeigt sich die Intuition auch als Kloß im Hals, als Ruhe in den Beinen oder als leichte Anspannung in den Schultern. Oder ganz woanders.

Experiment 3: Finde ein Wort dafür

Wo auch immer du sie gerade spürst, deine Intuition ... ich lade dich ein, die Empfindung noch ein wenig geduldiger und aufmerksamer wahrzunehmen. Lies ein wenig langsamer, ein wenig besinnlicher weiter. Gib dem Hintergrundempfinden, das da gerade ist, etwas mehr Raum. Bleib ein wenig dabei, mit deiner Aufmerksamkeit. Verweile, während deine Augen über diese Zeilen wandern, bei dem, was da fühlbar ist. ... Vielleicht findest du sogar ein (vorläufiges) Wort, das beschreiben könnte, was da ist. Hier sind einige Vorschläge ... gleiche jedes der Worte mit dem Empfinden in deinem Körper ab, um dich heranzutasten an das, was du gerade spürst. Möglicherweise spürst du gerade etwas *Kribbeliges*, etwas *Enges* oder *Weites*, ein *ziehendes* Gefühl oder eine leichte *Spannung*. Oder du fühlst, wie sich etwas *öffnen* will, vielleicht auch etwas *Leises*, ein *grünes* Gefühl oder *Lust dich zu bewegen.* Oder vielleicht auch etwas *Angenehmes* oder etwas *Unangenehmes*, etwas *Drückendes*, etwas *Sehnendes* oder ein *ruhiges* Gefühl. Oder Du spürst einfach nur: *Ja, da ist doch was. Aber ich kann es nicht richtig benennen.*

Falls dir gerade kein Wort einfallen sollte, das zu dem Empfinden passt, dann ist das eben so. Die Intuition hat viele

feine Facetten und es ist an sich schon wertvoll, wenn du sie einfach nur ins Bewusstsein durchlässt. Vielleicht kommt das passende Wort (die passenden Worte) später noch zu dir.

Ich selbst spüre, während ich diese Zeilen eintippe, ein *drückendes* Gefühl in meinem unteren linken Bauchbereich. Es *drängt* mich etwas. Was dieses Gefühl bedeutet, ist hier an dieser Stelle nicht wichtig. Ich brauche es nicht zu verstehen oder zu interpretieren. Es reicht schon, wenn ich es spüre. Und eine kleine Zeit lang damit verweile. Jetzt verändert es sich. Aus dem *Drängen* und *Drücken* wird eine Art von *innerlichem Klopfen*. Wie als wenn jemand in mir selbst wohnt und von innen anklopft. *Darf ich heraus?* fragt er. „Ich bin mal gespannt, wer du bist, kleiner Mensch, der da in mir wohnt," antworte ich in Gedanken. „Ich nehme dich beim Schreiben mit, in die nächsten Abschnitte." Eine leichte *Aufregung* steigt in mir auf, nachdem ich diese Zeilen geschrieben habe. Ich spüre sie als sanfte, nach oben laufende Strömung, vorne im *Magen-* und *Herzbereich*.

1.2 Selbstgespräche

Natürlich ist deine Intuition auch immer dabei, wenn du Fotos machst. Das ist sogar einer der Zeiträume, in denen du ihr bewusst besonders viel Raum lassen kannst. Im Durcheinander des Alltags achten wir normalerweise nicht so genau darauf, wie sich die feinen Empfindungen im Brust- und Bauchbereich anfühlen. Das ist auch nicht verwunderlich, denn die Regungen, die wir in der Körpermitte wahrnehmen, sind (anfangs) meist dunkel, vage und

unklar. Wir haben oft keine Zeit, uns mit ihnen auseinanderzusetzen, sind eher mit funktionalen Dingen beschäftigt oder haben klare, strukturierte Pläne, die wir abarbeiten.

Und selbst dann, wenn wir deutlich spüren, was gerade in uns vorgeht, verstehen wir es nicht auf Anhieb, können es nicht einordnen. Wahrscheinlich geht es dir mit meinen Anregungen des letzten Abschnitts so. Wenn du ein Wort gefunden hast, das die Empfindungen in deiner Körpermitte zumindest annähernd beschreibt, ist dies schon ein erster, wertvoller Schritt. Wir können von hier aus noch ein ganzes Stück weitergehen. So, wie das Dornröschen im Märchen von einem Prinzen wachgeküsst werden will, braucht es manchmal noch etwas, um die Empfindung, die du spürst, zum Leben zu erwecken. *Vielleicht hast du selbst schon eine Idee, was das sein könnte oder was für dich momentan stimmig ist.*

Die einfachste Möglichkeit, die ich kenne, besteht darin, mit der Empfindung sprachlichen Kontakt aufzunehmen. Rede mit ihr, führe Selbstgespräche. Du kannst dies im Stillen tun, indem du einen bestimmten Gedanken hinunter in Richtung der Empfindung wandern lässt. Oder du fragst sie etwas, einfach so, als würdest du einen anderen Menschen ansprechen (also indem du deine Stimme verwendest). Selbst, wenn du dir dabei irgendwie komisch vorkommst, ist der stimmliche Kontakt, den ein Selbstgespräch mit sich bringt, wirkungsvoller.

Experiment 4: Lass die Empfindung wissen, dass du sie wahrnimmst

Probieren wir es gleich mal aus. Nimm dir einen Augenblick und sammle dich. Spürst du noch die Empfindung, die du im letzten Abschnitt gefunden hast? Vielleicht hat sie sich in der Zwischenzeit ein wenig verändert. Überprüfe zunächst, ob das Wort, das du gefunden hattest, noch stimmt oder ob es mittlerweile ein passenderes Wort gibt. Falls du kein Wort gefunden hast, nennen wir die Empfindung der Einfachheit halber „das Gefühl, das ich spüre".

Dann richte deine Aufmerksamkeit auf die Empfindung und denke oder sage dieses Wort genau in Richtung dieses Körperbereichs: *Ich spüre dich, ...* . Oder: *Ich spüre, dass du dich ... anfühlst.* Du kannst diesen Satz gedanklich hinabrieseln lassen in deine Körpermitte, oder wo immer du die Empfindung wahrnimmst. Wie Wasser, das durch Gesteinsschichten sickert. Achte darauf, ob sich die Empfindung ein wenig verändert, wenn sie „merkt", dass du sie ansprichst. Vielleicht wird sie stärker oder schwächer oder bekommt einen neuen, feinen Unterton.

Das, was du eben ausprobiert hast, ist in gewisser Weise paradox. Vielleicht hattest du das Gefühl, du redest mit dir selbst und doch zugleich auch mit jemand anderem. Es scheint fast so, als hätte unser Inneres ein Eigenleben. Über die vielfältigen Aspekte dieses menschlichen „Zweigeteilt Seins" könnte man nächtelang philosophieren. Für mich zählt dieses Faszinosum zu den spannendsten Phänomenen, die ich kenne. Egal, ob ich es selbst spüre oder ob ich einen anderen Menschen dabei begleite: Ich bin immer wieder

fasziniert davon, wenn im Erleben etwas fein Empfundenes aufscheint. Mir scheint, an dieser Grenzlinie ereignet sich Lebendigsein in einem ganz intimen Sinne.

Wenn ich selbst das Experiment ausführe, dann spüre ich, dass eine neue Empfindung in meinem oberen Körperbereich fühlbar wird. Die Aufregung des letzten Experiments hat sich etwas verflüchtigt, aber sie klingt noch ein wenig mit. (Seit dem Schreiben dieser Zeilen ist ein ganzer Tag vergangen). Das Gefühl, dass da jemand von innen anklopft, ist nur noch als Erinnerungsspur vorhanden. Die neue, aktuelle Empfindung in meinem oberen Körperbereich ist deutlich in meinem rechten Brustraum spürbar. Es ist ein *warmes* Gefühl, es *drängt* und es *sticht* ein bisschen. Ich sage diese drei Worte langsam zu der Empfindung zurück: *Ich spüre, dass du dich warm, drängend und ein bisschen stechend anfühlst.* Dann verweile ich bei dem Empfinden. Eine ganze Weile passiert gar nichts. Das Gefühl tritt dann noch etwas deutlicher hervor. ... Dann nehme ich wahr, wie das Von-innen-heraus-Wollende wieder auftaucht. Es ist ähnlich wie das Klopfende, was ich im letzten Experiment gefunden hatte. Nur ist es diesmal in meinem Körper ganz nach oben gerutscht. Während ich diese Zeilen schreibe, wird es ganz intensiv. Zugleich entspannt sich mein Körper und ich muss ein wenig gähnen.

Ich möchte den Augenblick genauer beleuchten, in dem eine Empfindung „bemerkt", dass sie angesprochen wird. Dieser Augenblick ist in der kreativen Arbeit mit Fotos sehr wichtig, denn genau dann „tut sich" auch was in Bezug auf das Motiv. Damit das, was sich da tut, nicht verloren geht, ist es hilfreich, auf kleine, subtile Veränderungen zu achten.

Manchmal wandert das Gefühl an eine andere Körperstelle und verwandelt sich dabei ein wenig. Manchmal vertieft es sich, wird intensiver oder schwächt sich ab. Manchmal bekommt es ein anderes Gesicht, eine neue, unerwartete Fühl-Qualität. Manchmal stellen sich die Veränderungen auch erst in den darauffolgenden Minuten ein. Manchmal entrinnt dem Inneren auch ein kleiner Atem-Seufzer.

Vielleicht war das bei dir so ähnlich, wie ich es beschreibe. Lass solche Gelegenheiten nicht verstreichen, sondern nimm genau wahr, was geschieht. So kommst du auf immer feineren Ebenen in Kontakt mit dir und mit deiner Intuition. Wenn etwas in dir geschieht, begleite es mit deiner Aufmerksamkeit. Melde dem Gefühl immer wieder zurück, was du gerade wahrnimmst. Wenn du zum Beispiel beim Anblick einer Landschaft etwas Kribbelndes in deinem Körper spürst, dann sag doch mal probehalber zu dir selbst: *Ja, da ist etwas Kribbelndes.* Nimm dir Zeit und spüre, wie das „Kribbelnde" auf diesen Satz reagiert. Wird es stärker, schwächer? Verändert sich deine Körperhaltung ein klein wenig? Kommt etwas Neues hinzu, ein neues Gefühl oder ein zweites Empfinden? Dann melde wiederum das Neue zurück, was du jetzt eben wahrgenommen hast.

Wahrscheinlich kommt dir das, was ich hier beschreibe, etwas merkwürdig und künstlich vor. Wenn du es ein paar Mal ausprobiert hast, wird es leichter und flüssiger gehen. Wenn du auf diese Art „live dabei bist", während sich deine Intuition langsam entfaltet, kommst du zugleich auch in fühlbaren Kontakt mit dem inneren Wesen deines Motivs. Aus solch einem Fühl-Kontakt-Prozess können Fotoideen herangespült werden, die das Motiv wirklich „von

innen her“ zu verstehen beginnen und nicht an der bloßen Oberfläche steckenbleiben. Die Formel lautet: Kontakt zum Motiv *ist* Kontakt zu den feinen, resonanzmäßigen Empfindungen, die das Motiv in dir weckt.

1.3 Innere Achtsamkeit

Das vorsichtige, abwartende Hinspüren zu den Empfindungen im Brust- und Bauchraum wird in der Psychologie manchmal als *innere Achtsamkeit* bezeichnet. Klaus Renn beschreibt diesen Zustand so:

> „Achtsam zu sein bedeutet, alles, was im eigenen Erleben auftaucht, wahrzunehmen und willkommen zu heißen. Sie nehmen dabei eine innere Haltung ein, die allen auftauchenden Gefühlen, Bildern, Körperempfindungen - ob angenehm, ob schmerzlich - ein kleines 'Welcome' zuspricht: ‚Ah, du bist auch da.', ‚Du gehörst auch zu mir'. Sie lassen dem, was in Ihnen wahrnehmbar wird, einen freundlichen Empfang in Ihrer Welt zuteil werden.“[1]

Der Zustand der inneren Achtsamkeit unterscheidet sich in einigen Punkten ganz wesentlich vom Alltagsbewusstsein. Im Alltag liegt die Aufmerksamkeit vor allem „draußen“. Du redest mit Menschen, siehst Gegenstände, die dich umgeben, Lebewesen, Autos, Bäume und den Himmel,

[1] Renn, Klaus (2011): Focusing: Psychotherapie in innerer Achtsamkeit. In: Luise Reddemann (Hg.): Kontexte von Achtsamkeit in der Psychotherapie. Mit Beiträgen von Sylvia Wetzel, Clarissa Schwarz, Eckhard Roediger, Klaus Renn und Luise Reddemann. Stuttgart: W. Kohlhammer. S. 92

veränderst die Einrichtung eines Zimmers, bereitest Nahrungsmittel zu einem Gericht zu und so weiter. Auch beim Fotografieren schaust du dich erst einmal genau um und siehst dir deine Umwelt an. In der inneren Achtsamkeit hingegen beschäftigst du dich sehr viel mehr mit deiner Innenwelt.

Da sind zum Beispiel Gedanken, die unerwartet in dir auftauchen und über die du dich vielleicht wunderst. Oder du erlebst eine Emotion wie Wut oder Traurigkeit und spürst deutlich, wie sie sich in dir ausbreitet. Oder du siehst ein inneres Bild vor dir, ein Fantasiebild, das vor deinem inneren Auge entsteht. Oder du spürst ein vages Gefühl in der Magengegend. Oder ein kleiner Schmerz durchzuckt dich. Immer dann, wenn die Außenwelt in den Hintergrund rückt und das, was du in deiner Innenwelt fühlst, in den Vordergrund, bist du innerlich achtsam. Üben wir kurz den Unterschied zwischen innerer und äußerer Achtsamkeit:

Experiment 5: Pendle zwischen innen und außen

Betrachte deine Umgebung. *Was in meiner Umgebung nehme ich alles wahr?* Schließe von Zeit zu Zeit die Augen und nimm deine Aufmerksamkeit „nach innen“. Frag dich auch hier: *Was nehme ich wahr?* Vermutlich nimmst du innen anfangs nichts Besonderes wahr. Nach einer Weile findest du vielleicht eine Reihe von unscheinbaren Körperempfindungen. Verweile eine kleine Zeit lang mit dem, was da in deinem Körper spürbar ist. Dann pendle wieder zurück nach außen. Beobachte wieder deine Umgebung. Frag dich dabei: *Was fällt mir jetzt besonders auf?* Dann wechsle wieder nach innen. Bleib mit deiner Aufmerksamkeit bei den undeutlichen Gefühlen, die du nun spürst. Atme weiter

und erlebe - mehr ist nicht nötig. Nimm wahr, wo sich etwas in dir regt.

Wiederhole diese Pendelbewegung einige Male. Frag dich am Ende: *Gibt es etwas, was ich aus diesem kleinen Experiment lernen kann?*

Wenn ich selbst das Experiment ausführe, bemerke ich vor allem, wie etwas in mir ruhiger wird. Ich sehe in der äußeren Achtsamkeit die Umgebung des „Werkstattzimmers", in dem ich gerade sitze. Ich sehe den Monitor mit dem Text dieses Buches, ich sehe ein aufgeschlagenes Buch über Picasso schräg vor mir. Alte Melonenreste neben mir. Ich höre ein Müllauto, das draußen vorbei fährt. ... In meinem Inneren fühlt es sich so an, als ob etwas nach unten rutscht. Mein Körper wird schwerer. Ich werde ein bisschen müde.

Innere Achtsamkeit geht mit einer gewissen Absichtslosigkeit Hand in Hand. Was auch immer ich wahrnehme - es ist einfach. Ich brauche es nicht zu bewerten oder zu verändern.

1.4 Fragen

Gehen wir einen Schritt weiter. Nachdem du deine fotografische Intuition ein wenig kennen gelernt hast, kannst du in einer Haltung der inneren Achtsamkeit beginnen, mit den Empfindungen zu spielen. So kannst du z.B. dem Gefühl in deiner Körpermitte direkte Fragen stellen. Auch dies kannst du so tun, als ob du einen anderen Menschen fragen würdest. Manchmal gibt dies dem Empfinden eine

neue Richtung, ruft neue Aspekte wach oder vertieft den schöpferischen Prozess.

Wenn du etwas fragst, dann warte in einer neugierigen, freundlichen Haltung ab, bis zu einer Minute lang, ob das Gefühl Antwort geben mag. Antworten lassen sich nicht erzwingen. Wenn sich jedoch ein neuer Impuls aus der Empfindung entfaltet, so kann dieser Impuls ganz verschiedener Art sein. Vielleicht siehst du vor deinem inneren Auge ein Fantasiebild, oder du spürst einen konkreten Handlungsimpuls. Vielleicht kommt dir auch die Melodie eines Liedes in den Sinn oder du denkst an einen bestimmten Menschen. Oder du erinnerst dich an eine Situation, die du früher mal erlebt hast. Manchmal passiert auch gar nichts.

Klaus Renn hat in seinem Buch „Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst" verschiedene Jokerfragen formuliert[2]. Jokerfragen sind Fragen, die man jederzeit an das eigene Empfinden stellen kann. Einige davon möchte ich dir auch im Zusammenhang mit schöpferischem Handeln ans Herz legen. Sie helfen dabei, noch feiner mit deinem Empfinden in Kontakt zu treten:

- *Wo genau im Körper spüre ich es?*
- *Welche Form hat es?*
- *Welche Ausdehnung?*
- *Welche Farbe?*
- *Wo ist die Quelle/das Zentrum dieser Empfindung?*
- *Ist sie im ganzen Körper gleichmäßig verteilt oder konzentriert sie sich irgendwo im Körper?*

[2] Renn, K. (2017). Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst. Focusing - Weg der inneren Achtsamkeit. Freiburg: Herder. S. 139

- *(Wenn an mehreren Körperstellen Empfindungen auftauchen): Wo ist die Körperempfindung am stärksten?*
- *Wie fühlt es sich genau an?*

Experiment 6: Frag dich etwas

Ich lade dich ein, auch die eben genannten Vorschläge gleich mal auszuprobieren. Atme einfach ganz normal weiter, während du diese Zeilen liest. Beobachte dabei deinen Atem. *Wie atmet es?* Dann lenke deine Aufmerksamkeit wieder auf dein aktuelles Erleben. Frag dich: *Was empfinde ich, wenn ich ans Fotografieren denke?* Achte darauf, dass du nicht in deine Erinnerung an das Gefühl vor ein paar Minuten rutschst, sondern beziehe dich tatsächlich auf dein frisches, aktuelles Erleben, das sich bei dieser Frage einstellt. Zeige deinem Empfinden, dass du es wahrnimmst und gib ihm immer wieder mit Worten Rückmeldung, wenn du bemerkst, was sich (leicht) verändert.

Zu einem Zeitpunkt, zu dem es dir stimmig erscheint, frage das Gefühl einige der oben genannten Jokerfragen. Stelle eine Frage auf freundliche Art, biete sie dem Gefühl an und schau erst einmal, ob es sie annimmt oder zurückweist. Falls es sie annimmt, sei geduldig und warte (bis zu einer Minute lang) in einer neugierigen Haltung auf eine Antwort. Falls es sie zurückweist, probiere einfach eine andere Frage. Falls keine konkrete Antwort kommt, begleite einfach noch ein wenig weiter, was du jetzt stattdessen fühlst.

Dann kannst du fragen: *Wenn jetzt ein Bild, ein inneres Phantasiebild aus dieser Empfindung entstehen könnte - welches Bild wäre das?* Oder: *Wenn jetzt ein kurzer, innerlich*

gedachter Satz aus dem Empfinden herausfallen könnte - wie müsste dieser Satz lauten?

Die eigene Intuition zu nutzen, heißt nicht einfach nur „plump aus dem Bauch heraus zu handeln" - auch wenn dies eine typische erste Assoziation zu diesem Thema sein mag. Wenn du während des Fotografierens so oder so ähnlich, wie eben beschrieben, mit dir selbst in Kontakt kommst, weckst du deine fotografische Intuition langsam auf. Vielleicht bemerkst du, dass die Empfindungen alles andere als plump sind - sie sind, ganz im Gegenteil, in ihrem Inneren sehr fein aufgegliedert.

Wenn ich das Experiment selbst ausführe, finde ich relativ rasch wieder zu der Empfindung in meinem oberen Brustraum. In der Zwischenzeit jedoch hat sich etwas getan ... das Empfinden fühlt sich mittlerweile so an, als ob es nach vorne aus meinem Körper herauswächst. Es hat dabei die Form eines kleinen, nach vorne gebogenen (flexiblen) Baseballschlägers oder die einer Zucchini: Das obere, herauswachsende Ende ist etwas dicker als das untere, das mit meinem Körper verbunden ist. Das Empfinden ist braun-lila-rötlich-grünlich eingefärbt. ... Wenn ich es nach einem kurzen Satz befrage, ... geschieht erstmal nichts. ... Ich warte eine Weile ... das Wort „Schenken" kommt mir in den Sinn. Etwas wächst aus mir heraus ... es ist zugleich ... etwas, was ich weiterschenken möchte. Etwas, das sich verschenken möchte. Ein kleiner Atemzug entrinnt meinem Brust- und Bauchraum. Verweile ich bei dem Erleben ... so ... wird mir deutlich, dass ... dieses Gefühl etwas mit dem Schreiben dieses Buches zu tun hat. Ich spüre ... ich

möchte hier schreibend etwas verschenken, … etwas von mir hergeben … weitergeben, an meine Leserinnen und Leser … an dich, der du diese Zeilen gerade liest … und zugleich … fällt mir das schwer. Das Gefühl, das aus meinem Brustbereich nach vorne wächst, fühlt sich … jetzt nachdem ich das „es fällt mir schwer" aufgeschrieben habe … innen hohl an. Es ist ein wenig so, als wenn … ich das Wesentliche … gerade nicht verschenken kann. Nicht direkt, zumindest. Ich kann es nur indirekt weiterreichen. *Der Zauber ist im Inneren.* Das ist ein konkreter Satz, der plötzlich aus dem Empfinden „herauskommt". Der Zauber ist im Inneren des Gefühls. Von außen sieht es etwas langweilig aus. Den inneren Raum kann man jedoch von außen nicht sehen. Das ist meine Hauptschwierigkeit (oder: Herausforderung), beim Schreiben dieses ersten Kapitels. Ich kann dir nicht direkt zeigen, was ich sagen möchte, sondern nur indirekt. Denn der Zauber liegt im Inneren. Besser kann ich die Crux, die in diesem Empfinden liegt, zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht ausdrücken.

Wenn du mit deinen Empfindungen arbeitest, sei geduldig. Deine Intuition ist um einiges langsamer als der Verstand, dafür aber sehr präzise. Wenn du ihr eine Frage stellst, braucht es meist eine kleine Weile, bis etwas antwortet. In unserem Kulturkreis gilt es als unhöflich, einen anderen Menschen eine Minute lang warten zu lassen, wenn wir etwas gefragt werden. Eine Bauch-Antwort jedoch braucht oftmals diese Zeit, um heranzureifen, bevor sie sich im Bewusstsein formt. Diese Zeitspanne hindert viele Menschen in einer schnellen Lebenswelt daran, ihr Bauchgefühl zu nutzen. In vielen Felder der Fotografie jedoch hast du

alle Zeit der Welt. Und auch in Bereichen, bei denen es schnell zugeht, wie zum Beispiel im Sport oder beim Fotografieren von kleinen Kindern, hast du zumindest eine Anfangs-Minute, um erst einmal zu dir zu finden, bevor du loslegst.

1.5 Kind sein

Falls gar nichts geschehen sollte, wenn du dein Bauchgefühl etwas fragst, so bleib entspannt und respektiere das - manchmal geht es eben nicht. Probiere es einfach ein andermal.

Unser Bauchgefühl ist wie ein Kind; fast könnte man meinen, es habe einen eigenen Willen. Es entscheidet selbst, ob es sich öffnen will oder nicht. Würdest du versuchen, dieses „innere Kind“ zu irgendetwas zu bringen, was es nicht tun möchte, so würde es sich nur völlig verschließen.

Die kindlichen Eigenschaften deiner Intuition helfen dir, gute Fotos zu machen. Ein Kind, dem es gut geht, ist wach, neugierig und an allem Möglichen interessiert. Ein solches Kind ist auf gute Art „naiv“, blickt mit einem unverstellten Blick in die Welt hinein. Es lebt eher im Augenblick, plant nicht allzu weit, lässt sich treiben. In einem Moment hüpft es durch die Gegend, weil es Lust dazu hat. In einem anderen legt es sich auf den Boden. Es sagt klare, spontane und ehrliche Sätze zu den Menschen, die ihm begegnen. Vielleicht klettert es auch auf Bäume, watet durchs Wasser, kriecht unter Brücken hindurch und macht sich dabei schmutzig. Ein glückliches Kind tut einfach das, was ihm Spaß macht und lässt alles andere links liegen.

Erlaube dir, ein solches Kind zu sein, wenn du fotografierst. Tu auch du das, was dir gerade in den Sinn kommt und erlaube dir das, was dir von Moment zu Moment am allermeisten Freude bereitet. In den subtilen Empfindungen deines Bauchgefühls findest du eine Eintrittspforte zu deiner eigenen Kindlichkeit.

Wie jedes echte Kind braucht auch deine Intuition das Gefühl, willkommen zu sein und gemocht zu werden. Wenn du erste, feine Regungen in deinem Brust- und Bauchraum wahrnimmst, dann blicke sie mit freundlichen Augen an. Sei geduldig. Stell dir vor, du würdest dir selbst als Kind begegnen. Das Kind, das du selbst bist, sitzt auf einer Parkbank und baumelt mit den Beinen. Frag das Kind (also dich selbst) doch einfach mal, ob du dich dazu setzen darfst, ganz offen. Wenn es dir erlaubt, bei ihm zu sein und wenn ihr eine Weile so dasitzt, wird es vielleicht ganz von selbst beginnen, dir zu erzählen, auf welche Art von Bildern es gerade Lust hat. Wenn das Kind merkt, dass du dich ehrlich für seine Ideen interessierst und dass es dir vertrauen kann, öffnet es sich immer weiter. Und wenn ihr einander ein wenig kennen gelernt habt, übernimmt es vielleicht irgendwann ganz die Regie und sagt dir, wo und wie ihr Fotos kreieren könnt, die richtig interessant sind.

1.6 Resonanz

Das, was du in deinem Motivfeld wahrnimmst, kannst du normalerweise klar und deutlich erkennen. Du weißt, dies ist dies, das ist das und jenes ist jenes. Du hast Begriffe, Namen und Bezeichnungen, mit denen du das benennen

kannst, womit du dich beschäftigst. Im Zustand der inneren Achtsamkeit hingegen hast du es oft mit unklaren Empfindungen zu tun. Immer dann, wenn du versuchst, mehr ins Detail zu gehen, kommst du an eine (vorläufige) Grenze des Benennbaren.

Genau hier liegt eine Chance, die du beim Fotografieren nutzen kannst. Die Motive, die du „draußen" siehst, lassen sich klar in Kategorien einordnen. Wechselst du nach innen und erlaubst, das (noch-) Unbenennbare, das du hier spürst, zunächst in der Schwebe zu lassen, so kannst du diesen Schwebezustand genießen wie einen Schatz, der in dieser feinen Fühlqualität nur dir allein zugänglich ist und sonst niemandem. Das, was du da fühlst, ist von privatem Charakter.

In unserer heutigen Zeit ist es in vielen Lebensbereichen notwendig, Dinge mit wenigen Worten klar auszudrücken. Die Psychologin Ann Weiser Cornell bringt das treffend auf den Punkt:

> „In der Schule gewinnt derjenige, der am schnellsten ‚die Antwort' hat - schon schießen die Hände in die Höhe. Nur selten wird anerkannt, dass es ein wertvolles Wissen gibt, das zunächst vage ist [...]. Die allgemeine Vorliebe für Klarheit führt leicht dazu, dass uns unklare und unbekannte Gefühle nicht geheuer sind."[3]

Du bist nicht in der Schule, wenn du fotografierst. Bleib einfach mit deiner Aufmerksamkeit bei der Empfindung und nimm die Resonanz wahr, die das Motiv in dir weckt - das ist das Wichtigste.

[3] Cornell, Ann Weiser (2004). Focusing - der Stimme des Körpers folgen. Hamburg: Rohwolt. S. 36

Resonanzphänomene tauchen überall in der Welt auf und lassen sich mit wissenschaftlichen Methoden untersuchen. In der Akustik beispielsweise lässt sich genau beschreiben, warum das Glas zerspringt, wenn die Sängerin eine bestimmte Tonlage trifft: Wellenberge und Wellentäler überlagern und verstärken sich so, dass die Eigenschwingung des Materials verstärkt wird. Auch wenn ein Klavierspieler eine Saite in seinem Instrument anschlägt, fangen bestimmte andere Saiten von selbst an, leicht mitzuschwingen, ohne dass sie aktiv angeschlagen werden.

Der menschliche Organismus ist diesen Klaviersaiten in gewisser Hinsicht ähnlich. Er fängt von selbst „zu schwingen" an, wenn er in eine Umgebung eintaucht, die ihn dazu anregt. Man kann dann physiologisch z.B. veränderte Hirnströme und eine Änderung in der Hautleitfähigkeit feststellen. Besonders deutlich spürst du diese Veränderungen, wenn du Musik hörst: Die Klänge beeinflussen dich von Augenblick zu Augenblick.

Auch beim Fotografieren ist es hilfreich, dich von deinem Motiv beeinflussen zu lassen. Selbst, wenn du nur eine Katze fotografieren willst, die schnurrend an deinen Beinen entlangstreicht, kannst du darauf achten, welche Resonanz dabei dein Körper erzeugt. Besonders gut gelingt dir dies, wenn du dir einige Augenblicke Zeit nimmst und die Katze eher am Rande beachtest. Dann tritt die Empfindung, die im Kontakt mit ihr in deiner Körpermitte entsteht, deutlicher in den Vordergrund.

Ich möchte dich ermutigen, neugierig zu sein. Beachte neben allem anderen diese unbedeutend erscheinenden, feinen Empfindungen, die du im Bauch spürst, wenn du

die Katze beobachtest und streichelst. Schenke ihnen Aufmerksamkeit, umsorge und pflege sie. So erweckst du dein intuitives Gespür behutsam zum Leben und bekommst ein Gefühl für die tiefere Bedeutung, die dieses Motiv (dieses Tier) für dich hat. Achtest du auf dieses Gefühl, kann es zu einer sprudelnden Quelle werden, aus der sich visuelle Poesie verströmt.

Im Anfang eines schöpferischen Prozesses stehen immer die ersten, feinen, fühlbaren Regungen des „inneren Kindes" in deiner Körpermitte. Die ersten Inspirationsgefühle sind so subtil, dass du sie vielleicht als unbedeutend abtust. Vielleicht achtest du nicht auf sie, weil du etwas ganz anderes zu finden hoffst.

Vor allem in der Anfangszeit, wenn man beginnt, sich bewusst und systematisch mit den Themen Intuition, Kreativität und Inspiration zu befassen, ist der Wunsch groß, etwas völlig Neues kennenzulernen, etwas Großartiges, was noch nie da gewesen ist. Selbst mir geht es auch nach vielen Jahren noch so, dass ich etwas Spektakuläres vermute, wenn ich zum Beispiel ein Buch oder einen Artikel über das „Bauchgefühl" in die Hand bekomme.

Dabei ist die Intuition wirklich nichts Besonderes. Sie ist sowieso schon da, auf eine natürliche und merkwürdig vertraute Art. Es reicht immer aus, da anzusetzen, was du ohnehin schon spürst. Egal, wie wenig versprechend es sich erst einmal anfühlen mag.

Die Empfindungen, die im Brust- und Bauchraum spürbar sind, spielen auch eine wichtige Rolle, wenn Menschen psychotherapeutisch miteinander arbeiten. Sie werden von Gene Gendlin, einem Philosophen, der eine körperlich ori-

entierte Form der Psychotherapie, das *Focusing*, entwickelt hat, *Felt Sense* genannt.

Felt Sense ist ein Kunstwort, das es in der normalen Alltagssprache (auch in englischsprachigen Ländern) gar nicht gibt. To *feel* heißt fühlen; *Felt* meint also so etwas wie *gefühlt* oder *wahrgenommen*. Das Wort *Sense* lässt sich auf zweierlei Art übersetzen: Zum einen sind damit die *Sinnesempfindungen* gemeint, die du wahrnimmst. Also Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten. Zum anderen bezeichnet es auch den *Sinn* oder die *Bedeutung* von etwas. Wenn wir im Deutschen davon sprechen, dass eine Handlung Sinn macht oder wenn wir vom Sinn des Lebens reden, verwenden wir das Wort auf diese Art.

Der Felt Sense, den wir spüren, wenn wir ein Motiv betrachten, ist also so etwas wie *der fühlbare Sinn dieses Motivs*. Wir nehmen etwas Bedeutungsvolles wahr, können aber (noch) nicht klar benennen, was es ist. Sicherlich hast du beim Fotografieren schon Situationen erlebt, in denen es dir so ging - Momente, in denen ein Felt Sense spürbar wurde. Vielleicht hast du schon einmal eine Blume angeschaut und hast bemerkt, dass da „mehr ist" als nur eine botanisch benennbare Pflanze. Oder du hattest einen Menschen vor dir und dir wurde plötzlich klar, dass da etwas ganz Besonderes ist, was dieser Mensch an und in sich trägt. Oder du warst mal in einer Landschaft unterwegs, in der zwischen Bergen und Flüssen plötzlich mehr *da* war als das, was man im Erdkundeunterricht lernt.

In den subtilen, unspektakulären Empfindungen, die wir nach einer kleinen Zeit des Hinspürens in unserer Körpermitte wahrnehmen, liegt schon alles, was wir brauchen, um

interessante Bilder zu erzeugen. Es ist alles da, aber es ist noch „eingefaltet", so wie in einem Samenkorn schon die ganze Fülle und Pracht der späteren reifen Pflanze steckt. Wenn wir darauf vertrauen, dass sich aus diesen Empfindungen etwas entfalten wird, was sich gut und stimmig anfühlt, dann wird genau dies auch geschehen. Mehr gibt es eigentlich nicht zu sagen.

Dieses Sich-Hineingeben, das Vertrauen in das, was geschehen kann, beschrieb Rainer Maria Rilke[4] so: „Habe Geduld gegen alles Ungelöste in deinem Herzen. Forsche nicht nach Antworten, die dir nicht gegeben sind und versuche, die Fragen selbst lieb zu haben, wie verschlossene Stuben oder ein neues Buch, das in fremder Sprache geschrieben ist. Vielleicht lebst du dann eines neuen Tages, ohne es zu merken, in die Antwort hinein."

[4] http://www.rilke.de/briefe/160703.htm, abgerufen am 15.10.2016