

---

## „Fotoübung“

### Aufgabe

Für diese Übung benötigst du eine Fotokamera. Es kann deine eigene sein oder eine geliehene. Je einfacher die Kamera ist, desto besser und du musst dir keine großen Gedanken über die Funktionen und Einstellungen machen.

Wähle einen Tag aus, an dem das Wetter gut ist. Gehe zu einem relativ ruhigen Ort in deiner Nähe. Es kann eine ruhige Straße oder ein Park sein. Suche dir einen angenehmen Platz aus, an dem du sitzen oder stehen kannst. Bleibe für eine Weile dort und betrachte dein unmittelbares Umfeld genau.

Suche dir ein Objekt in deiner Nähe aus. Dies kann ein Gebäude sein oder ein Baum oder ein parkendes Auto oder Ähnliches. Es sollte etwas sein, das relativ still steht während du es betrachtest. Wähle etwas aus, das dich besonders fasziniert.

Schieße ein paar Fotos aus verschiedenen Blickwinkeln. Halte die Kamera mal höher, mal tiefer, mal seitlich oder frontal. Mache Schnappschüsse ohne genau darauf zu achten, dass das Foto symmetrisch oder scharf ist. Mache Fotos von allem, was dich interessiert oder dir gefällt.

Stelle dir dazu folgende Fragen:

- ❖ Wie ist das Objekt entstanden bzw. gebaut worden?
- ❖ Welche Geschichte könnte dahinter stecken?
- ❖ Aus welchen Einzelteilen bzw. Materialien besteht das Objekt?
- ❖ Wie viel des Objekts kann ich mit dem Foto tatsächlich festhalten?
- ❖ Welche Perspektive auf das Objekt gefällt mir am besten?

Sieh dir anschließend die Fotos auf deiner Kamera oder auf dem Computer an oder drucke sie aus. Untersuche die Bilder auf Einzelheiten und Perspektiven, die dir besonders gut gefallen. Gehe die Fragen noch einmal in Gedanken durch und überlege, ob sich dein Blickwinkel im Nachhinein verändert hat.

---

---

## Hintergrundinformation

### *Ohne Erfahrung kein Genuss*

Wir können umso nuancenreicher wahrnehmen, je genauer wir eine Sache kennen. Je mehr Erfahrung wir haben, z.B. beim Schmecken von Teesorten, umso detaillierter können kleinste Unterschiede geschmacklicher Nuancierung, der Zusammensetzung, Herstellung, Herkunft usw. registriert werden. Genauso funktioniert es auch bei der achtsamen Wahrnehmung wie in vorangegangener Übung.

Übt man sich darin genauer hinzusehen, werden neue Erfahrungen wie ein Puzzleteil in bereits vorangegangenes Wissen eingefügt. Damit wirkt das Ganze stimmiger und färbt den neuen Eindruck positiv ein.

*“Die eigentlichen Entdeckungsreisen bestehen nicht im Kennenlernen neuer Landstriche, sondern darin, etwas mit anderen Augen zu sehen.”*

Marcel Proust (1871 - 1922) französischer Schriftsteller und Kritiker