



Alltagspoesie

Nutzlose Alltagspoesie

Eine Einführung in die kontemplative Fotografie

In unserem ganz gewöhnlichen Alltag sehen wir oftmals nicht viel. Viele Wege, Bewegungen und Abläufe geschehen automatisch. Wir fahren morgens zur Arbeit, durchqueren die halbe Stadt, steigen aus dem Auto und können uns kaum erinnern, welche Ampel rot geschaltet war und welche grün. Wo haben wir gewartet? Wie sah es dort aus? Welches Licht fiel auf die Straße? Querten Fußgänger die Ampel? Stattdessen waren wir in Gedanken versunken, vielleicht sogar emotional – wir haben uns beim Frühstück geärgert –, oder wir haben mit einem Gefühl der Anspannung überlegt, wie wir das Pensum in dieser Woche schaffen. Dies ist zur eingefleischten Gewohnheit geworden, die sich verselbstständigt hat und selbst dann greift, wenn es keinen Ärger beim Frühstück gab und das Pensum der Woche sehr gut zu schaffen ist. Verbringen wir den Tag zu Hause, so verhindert dort die Vertrautheit der Umgebung die Aufmerksamkeit fürs Sehen, Hören oder Riechen. In gewohnter Umgebung setzt schnell der Modus ein, sich automatisch bewegen zu können. Aufmerksamkeit scheint nicht nötig. Dies bedeutet im Umkehrschluss, dass wir aufmerksamer dort sind, wo wir uns nicht auskennen, ein wenig fremd fühlen: Fremdheit bewirkt mehr bewusstes Hinschauen.

Bei mir selbst beobachtete ich, dass ich eine Straße, ein Stadtviertel, eine mir neue Umgebung beim allerersten Mal, mich fremd fühlend, mit geschärfter Aufmerksamkeit wahrnehme. Bin ich allein, begleitet mich eine gespannte Neugierde, eine Mischung aus Vorwitz und Offenheit. Gehe ich dieselbe Straße wieder zurück, sind meine Sinne bereits weniger offen – ich muss aktiver offen sein, was mir dank langem Training leicht gelingt, aber es ist ein spürbarer Unterschied. Das liegt – so glaube ich – darin begründet, dass ich denke, die Situation einordnen zu können. Ich kenne mich ja bereits aus. Ich glaube, die Umgebung bereits »gescannt« zu haben, fühle mich vermeintlich vertraut. Tatsächlich ist es aber so, dass ich dieselbe Straße wieder und wieder entlanggehen kann und immer neue Dinge bemerke. Oftmals denkt man dann, diese seien vorher gar nicht da gewesen. Mit Übungen der Achtsamkeitsschulung kann ich lernen, offen zu bleiben in mir bereits vertrauten Umgebungen, gegenüber mir vertrauten Menschen.

Meine Erfahrung ist, dass ich durch die kontemplative Fotografie in meinem Alltag Formen für Pausen gefunden habe, die mir auch in Zeiten mit vollgestopftem Terminkalender

und dichtem Kopf ermöglichen, einen kleinen erfrischenden Luftzug zu empfinden. Was bedeutet das? Sehen kann überall geschehen – oder nirgends. Erreichbarkeit lässt sich nicht einteilen in Beschäftigt-Sein und Freizeit. Die kleine Kamera in der Tasche, die ich immer dabei habe, erinnert mich selbst an anstrengenden Tagen daran, umzuschalten. Oder die Kamera kann eine Situation verändern. Besuche ich etwa jemanden im Altenheim und höre diese sich immer wiederholenden Geschichten, zigmal erzählt, möchte ich voller Ungeduld aus der Haut fahren. Die Kamera kann mir helfen, umzuschwenken und die Haut der Person mir gegenüber zu betrachten, die Falten um ihren Mund, die Gesten der Hände. Vielleicht schenkt das Betrachten und Fotografieren Geduld und auch einen Zugang dazu, eine neue Frage zur immer gleichen Geschichte zu stellen. Fotografieren bedeutet im besten Fall, in Kontakt zu gehen mit meiner Umgebung, präsent und aufnehmend.

Ich kann das Phänomen Autopilot durch Training ändern. Ich kann bemerken, wann ich nichts bemerke, und meine Aufmerksamkeit nach außen bringen. Eine meiner ersten Erfahrungen nach den vielen Sehübungen meines ersten

Trainings war das intensive Erleben von farbigem Licht auf der abendlichen, regennassen Fahrbahn. Ich saß im Auto und war fasziniert von dieser Welt der Farben. Ich hatte das bis dahin nicht so intensiv erlebt. Es war, als wäre ein Schalter umgelegt worden.

Es ist eine Hinwendung zu Alltagspoesie, zum unvorbereiteten Nichtstun, zu Nebenschauplätzen und einer nicht enden wollenden Neugier auf die Welt der Phänomene. Die Bereitschaft, sich der Seite zu öffnen, die jenseits liegt von »fix durchdenken, effektiv einordnen, rasch bewältigen«.

Ich bin auf dem Weg zum samstäglichen Einkauf. Ich habe meine Straße bereits tausendfach gesehen und durchlaufen: schnell, langsam, eilig, schlendernd, gedankenverloren oder von Gedanken besessen. Es ist ein herbstlicher Oktobertag,

Nieselregen. Vor dem Nachbarhaus sammelt sich das Wasser in einer großen tiefdunklen Pfütze, in der kleine, gelbe Blätter schwimmen. Eine Frau, die vor mir den Gehweg entlanggeht, wirft ihre Zigarettenkippe hinein. Knallrot vom Lippenstift leuchtete sie dort und ich zückte die Kamera. *Klick!*

Ich könnte mein Viertel auf diese Weise kartographieren. Momente, die sich einbrennen, immer gleiche Orte in besonderen, neuen Mischungen aus Licht, Farbe oder Geruch. Neugierig sein auf das gewohnte Umfeld. Ich pflücke die Blüten des roten Sonnenhuts auf dem Balkon nicht ab, sobald sie den Höhepunkt der Blüte erlebt haben, sondern schaue ihnen im Herbst beim Vergehen zu. Ich bleibe entdeckungsfreudig. Meine Neugier hat kein Ziel, sie rankt sich entlang an freudiger Entdeckung und ist frei von Ursache oder Zweck. Dinge schlendernd ergründen, den Deckel lüften, frische Luft reinlassen. Im eigenen Erleben stehenbleiben, einen Moment zu lang, ineffektiv, mehr kreisend als linear.

Neugierig sein bedeutet, mich über bekannte Bilder und vorgefasste Erwartungen hinauszubewegen. Ich entdecke, erkunde, sehe Phänomene wie die Spiegelungen von Licht oder Farbe anstatt das wiederzuerkennen, was ich erwarte zu sehen. Oft spare ich mir meine Worte, die das Entdeckte gleich einordnen würden. Das lässt mich freier und spielerischer sein jenseits der so oft gefragten Ernsthaftigkeit. Neugier ist ein Türöffner für Kreativität. Hereinspaziert!

Im Erwachsenenalter bedeutet Kreativität, neben kreativen, künstlerischen und musischen Techniken gute Lösungen zu finden; aus wenig etwas zu zaubern, Erfahrungen im richtigen Moment zu nutzen, aus Intuition zu handeln und mit sicherem Gefühl Situationen zu gestalten. Erwachsen-Sein wird jedoch übermäßig von Denken bestimmt und vermeintlich linearen

Prozessen. Wenn-dann-Rezepte lösen Erwartungen aus, Verpflichtungen haben übermäßig oft Vorrang. Verpflichtungen immer den Vorrang zu geben, ist ganz sicher ein Kreativitätskiller. Ist mein Alltag eine Aneinanderreihung von To-dos und mein Kopf immer mit dem beschäftigt, was gleich noch geschehen soll, so hindert mich das, verlorenzugehen im Augenblick. Wie wäre es mit einem Mischgewebe. Warum nicht mittendrin verweilen? Das häufigste Hindernis zur kontemplativen Fotografie ist, sich keine Zeit zu nehmen für das, was gerade geschieht. Meinen Alltag einzuteilen in Zeit für Pflicht und Zeit für Sehen ist der falsche Ansatz. Sehen kann immer geschehen, mittendrin. Und sei es die Sonne auf dem Küchenkrepp, während ich das Geschirr spüle.

Neugierde im Alltag kann positive Veränderungen bewirken. Vielleicht stellst du Freundinnen neue Fragen oder du betrachtest dir fremde Menschen. Oder du stellst Fremden Fragen und betrachtest deine Freunde. Wie genau sieht eigentlich die Zeichnung der Falten auf der Stirn meines Gegenübers aus? Begib dich auf eine Reise der Wissbegierde und des Staunens in deinem Alltag.







Meditation in Aktion

Mit Farben und Formen üben

Ein Start kann sein, es dir bequem zu machen und etwas Blaues anzuschauen. Eine Tasse in deiner Küche, einen Stift auf dem Tisch oder deine Jacke. Achte nur auf die Farbe. Untersuche den ersten blauen Gegenstand, den du siehst, sehr genau und intensiv. Dann schau dich weiter um und betrachte andere blaue Dinge, die im Raum sind. Betrachte jedes einzelne Blau für eine ganze Weile. Wenn du dir sicher bist, dass dein Blick zu verweilen lernt im Blau, nimm die Kamera hinzu und mache Aufnahmen davon.

Wiederhole dies am nächsten Tag mit rot, dann mit orange, gelb, grün.

Dies verstehe bitte nicht als neue Bildgestaltung, sondern als ein Training, um mit deiner Aufmerksamkeit ganz beim Subjekt der Betrachtung zu bleiben, sie auszurichten, alle Teile des Subjekts zu ergründen, sehr intensiv zu betrachten. Das erzeugt eine große Intimität mit dem, was du siehst. Du kennst deinen eigenen Zugang und weißt, wie du die Situation gut gestaltest, um dich gut konzentrieren zu können. Manche üben lieber zu Hause, andere draußen.

Während dieser Betrachtungen beobachtest du ganz sicher, dass du deine Wahrnehmung kommentierst oder einordnest. Nicht schlimm, du nimmst das einfach nicht wichtig und kehrst zurück zu BLAU.

Du kannst diese gleiche Übung ausweiten auf einzelne Formen: an einem Tag alle runden Dinge betrachten, am nächsten alle eckigen. Indem du die Subjekte deiner Betrachtung auf Farben oder Formen reduzierst und damit ihrer Bedeutung entledigst, kannst du einfacher lernen, deine Konzentration für das Bedeutungslose zu trainieren, Sehen jenseits von Denken zu üben. Auf ähnliche Weise kennst du es vielleicht aus der Musik, wenn du dich auf das Hören eines einzelnen Instruments konzentrierst. Das bedeutet nicht das Zusammenspiel aller Instrumente außer acht zu lassen, sondern es schult deinen Hörsinn.

Meditation in Aktion

Nicht nur die reine Meditation ist eine Möglichkeit, die eigenen Denkmuster kennenzulernen, zu beruhigen oder zu lenken. Auch kreative Werkzeuge und handwerkliche Techniken sind ein Weg zu feiner Aufmerksamkeit. Sich versenken, sich hineinbegeben in das, was man gerade tut. Präsent sein mit Körper, Seele und Geist. Wir kennen und erleben diesen Zustand, ohne ihm den Titel Meditation oder Kontemplation zu geben. Intensität, Selbstvergessenheit, Flow. Du vergisst Zeit und Raum beim Malen, Singen oder wenn du mit deiner Band Musik machst. Bei körperlicher Bewegung bist du völlig mit dir und der Natur verbunden. Das kennen Kinder, die spielen, und Erwachsene,

die ein Gedicht schreiben oder in täglicher Routine ihren Garten pflegen. Ich bemerke im Garten jedoch auch, wie die Stimmung, die Sorgen, die Anspannung des Alltags meine Art zu arbeiten färbt und diese ganz und gar nicht kontemplativ oder versunken ist. Dann bringe ich Leistungsdenken ein und nehme mir vor, heute noch dies zu schaffen und morgen eine nächste Aufgabe zu bewältigen. Ich teile Blumen und Gemüsebeete ein in To-dos und brauche eine ganze Weile, bis ich das bemerke. Die beste Lösung ist dann, über mich lachen zu können, aber das gelingt nicht immer. An einem anderen Tag fühlt sich bei der gleichen Tätigkeit einfach alles eckig an. Aus Erfahrung weiß ich, dass sich diese »Eckigkeit« auflösen kann und die Gedanken nach unten sinken in die Bewegung. Die Versenkung in meine Tätigkeit ist ein individuelles Lernfeld. Ich begegne meinen Hindernissen, lerne, sie nicht zu fokussieren, und eröffne mir damit einen Zugang zu Präsenz. Ganz bei dem sein, was ich gerade tue: manchmal entspannt, öfters unruhig, widerständig, flackernd oder müde. Alle Färbungen sind möglich.

Traditionell haben die verschiedenen Schulen Kontemplation in ganz unterschiedlichen Disziplinen gelehrt: Bogenschießen, Kalligraphie, Ikebana oder die aufmerksame zeremonielle Bewirtung eines Gastes in der Teezeremonie. Allen gemeinsam, so kann man sagen, ist zu Beginn die Wiederholung einfacher

Übungssequenzen und der stillen Selbstbeobachtung darin. Gelingt mir die Verbindung zum gegenwärtigen Moment? Schweife ich ab? Unser Gehirn ist je nachdem, wie wir unseren Alltag verbringen, geübt, sich zu konzentrieren oder aber sich abzulenken. Ariadne von Schirach spricht davon, dass wir »auf historisch neue Weise von uns abgelenkt« sind. Die eigentliche Übung ist, immer wieder zurückzukehren zur Tätigkeit, zu dem Empfinden, zur Sinneserfahrung. Wir üben, unsere Aufmerksamkeit gerichtet zu halten und uns dabei nicht anzustrengen. So fliegt der Pfeil in voller Ausrichtung, die Kalligraphie gelingt in schönem Schwung, das Blumengesteck bringt harmonisch den Charakter der Pflanzen zur Geltung und in der Fotografie ist die Direktheit der Wahrnehmung kraftvoll und elegant abgebildet. Das Üben wird belohnt mit gutem Gelingen, die Dinge fallen wie sie sollen.

Keine Zeit?

Unmittelbares Sehen empfindest du als etwas Besonderes, wofür du dir in deinem Alltag Zeit einräumen musst, indem du zum Beispiel einen Spaziergang mit deiner Kamera machst? Wir sehen jedoch ständig. Es bedarf keiner extra Zeit und keines Spaziergangs.

Hilfreich ist die Bereitschaft, für kleine Momente dem Sehen Vorrang zu geben, in die Entdeckungsfreude einzutauchen. Die Haare der Person vor uns an der Supermarktkasse zu betrachten, das Licht an Gleis 9 Köln Messe/Deutz, den Regen auf der Windschutzscheibe gefärbt von den Rücklichtern im Stau, die Reflektion auf einer Fassade, bevor ich das Gebäude betrete.

Entweder-oder & Sowohl-als-auch

Der Alltag ist gerade herausfordernd und die Kamera dadurch nicht so greifbar. Du fühlst dich gedanklich absorbiert oder deine Arbeit ist anstrengend. Freunde oder Familie brauchen deine Aufmerksamkeit. Gesundheitliche Probleme belasten dich. Wir finden uns oft in Entweder-oder-Situationen wieder. Die Belastungen scheinen frische Wahrnehmung und ihren Ausdruck mit der Kamera auszuschließen. Könnte es in Bezug auf deine sinnliche Wahrnehmung nicht Sowohl-als-auch heißen?

Als ich mit meiner Schwiegermutter (94) einige Dinge in ihrer Wohnung ausräumte, weil für sie ein Umzug bevorstand, hatte ich meine kleine Kamera dabei. Diese ist für sie kaum wahrnehmbar, ich kann das Auslösegeräusch ausstellen, und so durfte ich zwischendurch fotografieren, ohne die alte Dame zu irritieren. Entstanden sind für mich Bilder, die eher leise sind, ihre Umgebung zeigen und mich beim Betrachten verbinden mit der Vergänglichkeit dieses Augenblicks.

Eine Freundin liegt gerade im Krankenhaus und hat ihre Kamera nah dabei. Auf Facebook sehe ich die Bilder ihrer neuen Welt. Ich fühle mich ihr verbunden und bewundere ihre Offenheit, trotz ihrer Einschränkungen und Sorgen neugierig zu sein.

Kamera mitnehmen oder nicht?

Ist deine Kamera so groß, dass du immer entscheiden musst, ob du sie mitnimmst oder nicht? Verkaufe sie oder verschenke sie an jemanden, der sich darüber freut, und leiste dir eine neue, kleine kompakte Kamera. Kontemplative Fotografie hat den Klang von mühelos, einfach und leicht umsetzbar.

Lies etwas

Lesen ist eine gute Möglichkeit, dich zu verbinden. Mich motiviert es sehr, meine Kamera wieder in die Hand zu nehmen. Lies einzelne Kapitel dieses Buchs. Schau auf meinem Blog (<https://miksang-fotografie.de/>) vorbei. *Opening the Good Eye*, ein Buch mit Zitaten von Michael Wood, kannst du als E-Book bekommen. Vielleicht ist es anregend für dich, es auf dem Rechner zu öffnen und einzelne Zitate zu lesen.

Vergiss deine Ambitionen

Nutze die kontemplative Fotografie als Methode, dich zu entspannen, und nicht als neue Gelegenheit, Leistung zu zeigen in Form von besten Ergebnissen.

Den kontemplativen Ansatz vortäuschen

Ich kenne selbst viele, viele Tricks und Widerstände gegen Übungen. Und ich kenne eine Vielzahl an Gedanken, warum ich diese nicht machen möchte. Es gibt so viele Gründe, wie es unterschiedliche Persönlichkeiten gibt.

Ach nee, ich mache sie später.

Ich bin heute nicht in Stimmung.

Ich muss immer wieder aufspringen von dem Platz, an dem ich mich niedergelassen habe, und erst mal etwas anderes machen.

Das dauert mir jetzt zu lange, ich will raus, ich muss mich bewegen.

Ich entspanne mich ja sowieso bereits, wenn ich die Kamera in der Hand spüre. Ich brauche diese Übungen (heute) nicht, denn ich fühle mich ausreichend kreativ und aufmerksam.

Es entspricht sowieso meiner Art zu fotografieren.

Ich habe den Ansatz gut verstanden, das Buch gelesen, im Internet viele Bilder gesehen.

Wenn ich die Übung in der Öffentlichkeit mache, dann fühle ich mich beobachtet und die anderen denken, ich bin merkwürdig.

Um es deutlich zu sagen: Ohne meditative Übungen ist deine Fotografie keine kontemplative Fotografie! Wir schlagen im Training eine Reihe von Sehübungen vor. Eine Zeit stiller Meditation kann auch Ähnliches bewirken an Präsenz und Da-Sein, an Verbundenheit mit dem Ort und Moment – an intensiven Sinneserfahrungen.

Du vertiefst dein Lauftraining nicht, indem du beim Laufen zuschaust, und du erlebst auch nicht den Glücksmoment, oben zu sein ohne die Herausforderung einer Bergwanderung.

Okay, diese Beispiele hinken vielleicht, denn sie könnten sich leistungsorientiert anhören. Die Betonung liegt auf Übung, freudvoller Übung. Ich erinnere mich, als Kind pfeifen geübt zu haben. Tagelang auf dem Weg vom Kindergarten nach Hause. Dieser Weg ist in meiner Erinnerung zutiefst damit verbunden. Es war offensichtlich für mich selbstverständlich, dass ich das üben muss, um es zu können. Meine Großmutter hatte es mir verboten, denn das sei nichts für Mädchen, und das steigerte meine Motivation! Ich habe mich daran erfreut, dass es immer ein bisschen besser wurde. Verbunden mit diesem Üben erinnere ich übrigens dieses langsame Nach-Hause-Stromern und die Hände überall entlangstreifen zu lassen. Den Pferden noch ein bisschen zuzuschauen, obwohl ich wusste, dass ich nicht zu spät nach Hause kommen sollte.

Das Übungsfeld unserer Tage ist, Stille zu empfinden, zu schöpfen. Diese Stille ist übrigens immer relativ. Sie hat nichts mit einem grundsätzlich entschleunigten, entrückten, verlangsamten Lebensstil zu tun. Ich kann auch aus einem hohen Tempo heraus plötzlich anhalten und völlig präsent sein. Das ist eine Frage der Erfahrung. Für die meisten bedeutet dieser Stopp im Tempo jedoch eine Art inneren Nachlaufens. Sie fliegen nur über das, was sie sehen, als würden sie ein Buch durchblättern und nicht wirklich aufschlagen und lesen. Als würde die Köstlichkeit der Sprache sie gar nicht erreichen können. Du kannst Stille üben, wie ein Kind Dinge übt. Ein bisschen sture Wiederholung ist hilfreich.

Fotografiere aus der Stille heraus!