

---

## Kapitel 1

# Einführung: Was erwartet Sie in diesem Buch?

Was hat die Psychologie mit der Fotografie zu tun? Und warum schreibt ein Psychologe ein Buch für Fotografinnen und Fotografen? Ein Fotograf (folgend verweise ich aus stilistischen Gründen nur die männliche Form, meine aber natürlich sowohl Fotografin als auch Fotograf) möchte Emotionen einfangen oder ausdrücken, eine Geschichte erzählen, auf etwas hinweisen, jemanden anrühren, vielleicht auch das Wesen eines Menschen einfangen oder einfach nur Fotografien erzeugen, die schön sind, die etwas beim Betrachter auslösen, Fantasien wecken. All dies hat mit Psychologie zu tun. In diesem Buch geht es deshalb um die Psychologie der Fotografie. Also unter anderem darum, eine Person so zu fotografieren, dass ihr Wesen oder besser ein Wesenszug oder eben eine dominante Emotion deutlich wird. Einen Moment einzufangen, der so nicht mehr herstellbar ist, aber gleichzeitig auch »die ganze Geschichte« zu erzählen – das ist es, was Menschenfotografie für mich ausmacht. Man könnte es auch »psychologische Portraitfotografie« nennen. Dazu bedarf es Ruhe, Entschleunigung, Achtsamkeit, Fokus und die Konzentration auf den Prozess.

Worin unterscheiden sich Fotografien, die uns anrühren und etwas bewirken, von solchen, die das nicht tun? Diese und andere Fragen beschäftigen mich seit vielen Jahren. Als Psychologe und leidenschaftlicher Fotograf bin ich darum bemüht, einen Menschen in seiner Gesamtheit wahrzunehmen und abzubilden. Nicht das Äußere ist dabei entscheidend, sondern vor allem das Wesen, die Persönlichkeit, die Ausstrahlung. So kann jemand vor Energie sprühen oder wie abgestumpft, erstarrt wirken; sich verbergen oder präsent sein, sich mit herausgestreckter Brust und erhobenem Kinn präsentieren oder eben mit herabhängenden Schultern und nach unten gerichtetem Blick. Manche Menschen wirken fragil, sensibel, andere »ordentlich«, stabil. Selbstverliebte Menschen erscheinen vielleicht befremdlich,

dominante Personen lösen eventuell erst einmal Angst aus. All dies bietet ein wahrhaft spannendes Feld an fotografischen Darstellungsmöglichkeiten! Man muss nur »Sehen lernen«. Als Psychologe arbeite ich zudem oft mit Patienten, die psychische Probleme haben. Einige dieser Patienten fotografiere ich auch (siehe Leica Fotografie International (LFI) Blog: »When feelings going crazy: Link <https://lfi-online.de/ceemes/de/blog/>). Das erfordert ein ganz besonderes Gespür für die Persönlichkeit und Geschichte dieser Menschen. Kann man die Seele, das Wesen fotografieren, den wahren Menschen zeigen? Geht so etwas in zwei Minuten, wie ein bekannter Fotograf behauptet?

Zudem versuchen Fotografen manchmal, gefällige Portraits zu erstellen. Dies ist jedoch nicht mein Ziel und hierzu werden Sie in diesem Buch wenig finden. Sie werden in diesem Buch auch keine Hinweise zur Technik der Portraitfotografie finden. Stattdessen möchte ich Mut machen zu Portraits, sei es im Studio oder auf der Straße, die einfach, aber nicht immer attraktiv und doch schön sind. Es geht in diesem Buch um das »Sehen«, aber auch um das sensible Coachen des Models, auch darum, wie man kreative Prozesse verstärkt, und um das Erschaffen, wie ich es nenne, wahrhafter, ehrlicher, einfacher, aber trotzdem intensiver, oder sagen wir »psychologischer Portraits«. Die Intensität der Beziehung, die sich während einer Portraitsitzung einstellt, wenn man psychologisch herangeht, ist zudem etwas zutiefst Befriedigendes. Das kann ein Portrait des Partners sein, aber auch ein Projekt, in dem es ganz allgemein um Menschen und ihr Lebensumfeld geht, oder eben die Straßenfotografie. Im Kapitel Kopf oder Bauch geht es vor allem darum, wie viel Kopf (Planung, Vernunft, Information) oder Bauch (Intuition, Emotion, Empathie) ein Fotograf benötigt, um relevante Fotos zu kreieren. Sie können sich testen, sind Sie ein Kopf- oder Bauchfotograf? Was bedeutet das eine und was das andere? Wie wichtig ist die Balance zwischen Kopf und Bauch? Die Kapitel zur Kreativität und Mindfulness räumen mit Mythen auf und zeigen Ihnen, gespickt mit vielen praktischen Tipps und Übungen, wie Sie Ihre Kreativität und Achtsamkeit steigern können. Hierzu finden Sie auch eine Vielzahl von Links zu Internetseiten und Buchempfehlungen. Weiterhin gehe ich auf das Gear Acquisition Syndrome (GAS, dt.: die Gier, Kameras und Objektive kaufen zu müssen) ein (inkl. Test) und beschreibe, wie sich das überwinden lässt. Im letzten Kapitel geht es dann darum, wie sich die Fotografie therapeutisch nutzen lässt, und zwar sowohl in der Begegnung mit sich selbst als auch im Sinne der Hilfe für andere.

Dieses Buch wird Sie dann inspirieren, wenn Sie sich als Fotograf weiterentwickeln möchten, speziell wenn Sie planen, sich selbst mehr einzubringen und den fotografischen Prozess zu entschleunigen und zu vertiefen. Außerdem wird es Ihre Portraitfotografie auf einen anderen Level bringen.