

# Intuitiv fotografieren

Focusing als Methode der kreativen Bildgestaltung

von Tony Hofmann

## Qualität ist leicht zu erkennen, aber schwer zu beschreiben

Woran erkennen Sie eigentlich ein wirklich gutes Foto? Im ersten Moment scheint diese Frage trivial zu sein. Nehmen wir einmal an, ich würde Ihnen zwei unterschiedliche Fotos vom gleichen Motiv zeigen. Sie schauen sie kurz an, blicken ein paar Mal zwischen beiden hin und her. Und es dauert nur Sekunden, bis Sie die Qualität beider Bilder voneinander unterschieden haben: Sie erkennen es einfach.

Erst im Nachhinein ist es möglich, logische Kriterien dafür zu finden, warum Sie das eine Bild dem anderen vorziehen. Wenn ich Sie fragen würde, warum Sie sich so entschieden haben, würden Sie nach einiger Zeit des Nachdenkens z.B. antworten, Sie finden, das eine sei aus einer optimaleren Perspektive aufgenommen. Und sei auch etwas dunkler, als das andere, was dem Ganzen eine kraftvollere Stimmung verleihe.

Wenn Sie aber ganz ehrlich sind, erfolgt diese kognitive Unterscheidung erst nach dem Urteil, das Sie schon einen Augenblick zuvor aus dem Bauch heraus gefällt hatten. Fast so, als würden Sie nachträglich nach einer Rechtfertigung dafür suchen, warum Sie sich beim Betrachten des einen Bildes spontan ein wenig wohler, und bei dem anderen ein wenig unwohler gefühlt haben.

## Qualität lässt sich nicht aus Regeln erschaffen

Die Inhalte fotografischer Lehrbücher bleiben i.d.R. auf abgeleitete Fakten und Grundsätze beschränkt. Sie listen fertig durchformulierte,

kognitiv nachvollziehbare Regeln dafür auf, was ein gutes Foto ausmacht, und was nicht. Den impliziten, individuellen Bewertungsprozess, der dem im Einzelfall voraus geht, lassen sie außer Acht.

Für die Lehrbarkeit von Ästhetik hat dies weitreichende Folgen. Vielleicht fotografieren Sie ja selbst, und versuchen dabei auch ab und zu, ästhetische, vielleicht sogar künstlerisch anspruchsvolle „Werke“ zu kreieren. Vermutlich finden Sie dann klar benennbare Regeln über Bildaufbau, Belichtung, Aufnahmezeitpunkte und die technischen Möglichkeiten, die Sie haben, auch sehr hilfreich. Diese sind wie Krücken, mit denen Sie Laufen lernen können<sup>1</sup>.

Wahrscheinlich werden Sie jedoch in Ihrem Schaffen irgendwann an einen Punkt gelangen, an dem Sie bemerken, dass Fotos, die ausschließlich nach solchen ästhetischen Gesetzmäßigkeiten gestaltet wurden, immer noch ein wenig blutleer und konstruiert wirken. Wirklich gute Bilder gehorchen diesen starren Regeln nicht mehr, sondern führen darüber hinaus. Erst dann also, wenn Sie die Krücken wieder wegwerfen, und eigene Schritte gehen, erwachen Ihre Aufnahmen zum Leben.

Die Fotolehrbücher schweigen sich über diesen „magischen Augenblick“, in dem etwas ganz Neues und Eigenes entsteht, meist aus. Und das, obwohl ihn wohl jeder Fotograf, der sich

---

<sup>1</sup> Die Idee des „goldenen Schnitts“ ist ein gutes Beispiel dafür. Diese besagt (stark vereinfacht): setze das Hauptmotiv nicht in die Mitte des Bildes, sondern so, dass sich auf einer Seite etwa zwei Drittel des Bildes und auf der anderen Seite etwa ein Drittel befindet.

zumindest ein klein wenig in sein Handwerk vertieft hat, und dabei auch einen Hauch von künstlerischem Anspruch in sich trägt, durchaus kennt. Oft heißt es lapidar: das kommt dann schon ganz von selbst. Ich möchte Ihnen im Folgenden eine Möglichkeit zeigen, wie Sie dem, was da „ganz von selbst kommt“, die Schritte ins Leben ein wenig erleichtern können.

### **In Ihren körperlichen Empfindungen finden Sie die Eigenarten Ihrer Motive**

Der Schlüssel hierfür liegt in der Resonanz, die Sie, während Sie durch den Sucher Ihrer Kamera schauen, in Ihrer Körpermitte wahrnehmen können. Um diesen Gedanken zu verdeutlichen, lade ich Sie zu einem kleinen Experiment ein. Nehmen Sie sich hierfür etwas Zeit, vielleicht insgesamt drei oder vier Minuten.

Schließen Sie nach dem Lesen dieses Abschnitts die Augen. Atmen Sie ein paar Mal durch. Dann stellen Sie sich vor Ihrem inneren Auge ein Foto vor, das Sie sehr gelungen finden. Dabei ist es egal, ob Sie selbst dieses Foto gemacht haben oder jemand anders. Verweilen Sie einfach einen Augenblick bei sich selbst und fragen Sie Ihr Bauchgefühl nach einem wirklich gelungenen Bild (manchmal dauert es eine halbe oder eine Minute, bis ein inneres Bild in Ihrer Vorstellung auftaucht). Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit über Ihrem Brust- und Bauchraum schweben, und warten Sie, geduldig und in einer neugierigen Haltung. Was auch immer aufgetaucht ist, versuchen Sie nicht, es zu verändern. Vergegenwärtigen Sie sich dieses Foto immer genauer vor Ihrem inneren Auge, und achten Sie auf Ihr Bauchgefühl. Malen Sie das Bild in seinen Details immer weiter aus, und bemerken Sie dabei die feinen Empfindungen, die Sie in Ihrer Körpermitte wahrnehmen. Diese Empfindungen sind oft sehr vage, und manchmal auch ein wenig unbehaglich. Sie sind anfangs eher unscheinbar, so als wären sie „ganz normal“, und gar nicht weiter beachtenswert. Genau diese filigranen Gefühle,

diese feinen Stimmungen im Bauchraum, die mit dem Foto zu tun haben, meine ich.

Verweilen Sie einfach eine Weile mit der Aufmerksamkeit bei Ihrem Erleben. Versuchen Sie, die Empfindungen noch ein wenig genauer, noch ein wenig deutlicher wahrzunehmen. Machen Sie sie in Ihrem Gewahrsein „noch ein bisschen größer“, so als würden Sie sie mit der Lupe betrachten.

Versuchen Sie dann behutsam, Worte zu finden, die diese Empfindungen, die etwas mit dem Bild zu tun haben, beschreiben könnten. Vielleicht nehmen Sie in Ihrer Körpermitte eine „aufgeregte Stimmung“ wahr, oder etwas „Ruhiges“, eine „Spannung“ oder etwas „Drückendes“, ein „brennendes Gefühl“, etwas „Ängstliches“ oder ein „blaues Gefühl“, etwas „Verbotenes“, „Helles“ oder etwas völlig anderes. Manchmal passt ein Wort auch nicht gleich; dann wird das Gefühl in Ihrem Inneren vielleicht wieder undeutlicher. Oder Sie spüren ein deutliches „Nein, das ist es noch nicht“. In diesen Fällen suchen Sie einfach noch ein bisschen weiter... vielleicht fällt Ihnen noch etwas Passenderes ein.

Zum Abschluss dieses Experiments fragen Sie in Richtung Ihrer Körpermitte, ob es gerade eine Kleinigkeit gab, die ein wenig neu oder wichtig für Sie war.

### **Aus der Resonanz entstehen Ideen für neue, bessere Fotos**

In den feinen Empfindungen, die Sie eben selbst probierhalber wahrgenommen haben, liegt die Quelle für kreative Ideen jeglicher Art. Wenn Sie das nächste Mal die Atmosphäre eines bestimmten Motivfeldes, das Sie fasziniert, fotografisch festhalten wollen, nehmen Sie sich doch mal ein wenig mehr Zeit als sonst. Atmen Sie durch, und versuchen Sie, immer bevor Sie den Auslöser betätigen, erst einmal eine Minute lang Ihre körperlich spürbare Resonanz ganz deutlich wahrzunehmen. So ähnlich, wie in dem kleinen Experiment, das Sie eben schon „im Trockenen“ durchgeführt haben.

Sie können dies tun, indem Sie z.B. alle kleinen Linien, Knicke, alle Rundungen und Formen, alle Farben und alle hellen und dunklen Stellen, die Sie durch den Sucher erblicken, einzeln mit dem Blick abtasten. *Ah ja, diese Kurve fühlt sich irgendwie ... weich ... schummrig ... angenehm an. Und dieser Knick dort hinten ... der ist irgendwie auch merkwürdig. Der fühlt sich in meinem Bauch an, als würde da ein kleiner Stachel sitzen, der mich nicht in Ruhe lässt. Und die dunkle Stelle hier vorne, im Schatten... ich weiß auch nicht... die ist irgendwie ... wie ein gähnender Schlund. Nein, das passt noch nicht. Eher wie ein ... tiefer Zaubersbrunnen. Ja, das passt.*

Sie können der Resonanz, die dabei möglicherweise immer deutlicher spürbar wird, auch direkt Fragen stellen, z.B.:

- Was ist für mich das „Gesamtgefühl“ dieses Motivfeldes? An welchen Stellen im Bild nehme ich „diese Stimmung da draußen“ besonders deutlich wahr?
- An welcher Stelle spüre ich dieses „Angenehme“ am meisten?
- Zwischen welchen Stellen im Bild empfinde ich eine Spannung?
- Wohin könnte ich mich als nächstes wenden?
- Was von dem, was ich sehe, passt nicht so richtig dazu?
- Welche Farben fallen mir besonders auf? Was ist die Gefühlsqualität, die für mich darin steckt?

Achten Sie bei all dem immer auf neue Fotoideen, die aus der Resonanz heraus (manchmal ganz plötzlich und unerwartet) auftauchen. Folgen Sie diesen „intuitiven Bildentwürfen“ und Handlungsimpulsen. Lassen Sie sich auf diese Weise einfach von Idee zu Idee treiben, und machen Sie einige eher „skizzenhafte“ Fotos, ohne diese vorschnell zu bewerten. Lassen Sie sich vor allem von Ihrer Neugier leiten.

### **Der Zauber steckt im Detail**

Mit der Zeit wird sich vielleicht eine ganz bestimmte Stelle in Ihrem Blickfeld herauskristallisieren, zu der Sie mit Ihrer

Aufmerksamkeit immer wieder, „wie von einem Magneten“, hingezogen werden. Vermutlich spüren Sie diffus: da ist irgendwas, ohne dabei das „irgendwas“ genau benennen zu können.

Sie können jedoch versuchen, das „irgendwas“ behutsam einzukreisen. Alles, was Sie dazu brauchen, ist Ihr Bauchgefühl als „Geigerzähler“, der Ihnen ganz genau Auskunft darüber gibt, ob Sie sich dem „irgendwas“ annähern (dann wird es „wärmer“) oder ob Sie sich davon entfernen (dann wird es wieder „kälter“). Sortieren Sie anhand dessen systematisch einzelne „kalte“ Objekte aus Ihrer Bildzusammenstellung aus. Und im Gegenzug versuchen Sie, die ganz charakteristischen Details der „warmen“ Objekte immer klarer auf Ihr Bild zu bekommen.

Treten Sie dazu z.B. einige Schritte nach links, rechts, vor oder zurück. Gehen Sie um Ihr Motiv herum, oder wählen Sie die Froschperspektive, zoomen Sie, und warten Sie bestimmte, optimale Aufnahmezeitpunkte ab, so dass das Typische immer deutlicher und reiner hervortritt. Halten Sie nur noch das „Aller-Wesentlichste“ oder die „pure Essenz“ Ihres Motivs auf den Bildern fest.

### **Dran bleiben ist wichtiger als die Resultate**

In besonderen Momenten spüre ich selbst nach einer solchen Phase des Immer-Genauer-Werdens manchmal plötzlich ein lösendes Gefühl: jetzt hab ich's! Meist geht dies mit einem erleichternden Atemzug einher, und ich lehne mich innerlich zurück. Die Anspannung fällt von mir ab, und ich bin oft auch ein bisschen glücklich darüber, dass ich gerade etwas Wesentliches festgehalten habe.

Vielleicht kennen Sie solche Augenblicke ja auch. Wichtiger für Ihren eigenen künstlerischen Prozess ist jedoch, dass Sie immer weiter machen, dran bleiben, und mutig sind. Mit der Zeit werden Sie feststellen, dass das genaue Hinspüren immer mehr dazu führen wird, dass ihre Fotos eine ganz eigene, persönliche Note bekommen. So werden aus einst einfachen „Urlaubsfotos“ mit der Zeit individuelle Kunstwerke.

### **Lassen Sie sich nicht irritieren**

Mutig zu sein heißt auch, dem, was die Betrachter Ihrer Bilder „schön“ finden, nicht zu viel Bedeutung zuzuschreiben. Wenn Sie mit Hilfe Ihres Bauchgefühls Aufnahmen gestalten, achten Sie vor allem darauf, was sich für Sie selbst stimmig und gut anfühlt.

Neben unserem eigenen Qualitätsempfinden existieren immer auch eine Reihe von Bild-Stereotypen, die wir meist unbewusst in unsere Gestaltung mit einbeziehen, ohne so recht zu bemerken, dass wir dies tun. An diesen Vor-Bildern orientieren wir uns dann ebenso, wie an unserem eigenen Gespür, wenn wir ein Bild komponieren. Beispiele für solche Bild-Ideale sind Palmen am Strand, lachende Kinder, ein glückliches Hochzeitspaar, ein Weg, der sich in die Ferne schlängelt, ein verwittertes Fischerboot im Hafen, schnelle Autos, schlanke junge Frauen und sportliche Männer, ein Sonnenuntergang am Meer, ein kleines Haus mit rauchendem Schornstein und so weiter. Was diese Motive gemeinsam haben, ist der

Geschmack von Idylle, Gesundheit und Glück, der darin verborgen liegt.

Auch wenn viel Fleiß und Können dazu gehört, derartige Idealbilder aus der „schmutzigen“ Realität herauszuschälen, ist das, was sich für die eigene Intuition „richtig“ anfühlt, manchmal etwas ganz anderes. Ich möchte Ihnen deshalb von Herzen Lust machen: lassen Sie sich nicht irritieren, wenn sich die Bilder, die aus Ihrem tiefsten Inneren heraus entstehen, zunächst ganz seltsam und „unschön“ anfühlen! Nur über das „Unschöne“ finden Sie hin zu einer tieferen, lebendigeren Art von Schönheit, welche die Seele Ihrer Motive in ihrer ganzen Vielschichtigkeit sichtbar werden lässt.



**Tony Hofmann**  
*Dipl.-Psychologe,  
Webdesigner und Fotograf*  
[www.TonyHofmann.de](http://www.TonyHofmann.de)  
[mail@tonyhofmann.de](mailto:mail@tonyhofmann.de)