

Sehen

Sehschule - Arbeitsheft

Fotografieren beginnt nicht mit dem Auslösen
- sondern mit dem Sehen

Inhaltsverzeichnis

1. Sehen ist mehr als Schauen
2. Der erste Blick
3. Aufmerksamkeit lenken
4. Gewohntes neu sehen
5. Details und Zusammenhänge
6. Den eigenen Blick entwickeln
7. Vom Sehen zum Fotografieren
8. Übungen
9. Zum Abschluss

Dieses Heft begleitet die praktische Arbeit mit dem Thema Sehen. Es ist kein Lehrbuch und möchte keine vollständige Theorie des Sehens liefern.

Es soll dazu anregen, den eigenen Blick bewusster wahrzunehmen, genauer hinzusehen und vertraute Dinge neu zu betrachten.

Die folgenden Gedanken und Übungen sind dabei keine festen Regeln. Sie verstehen sich als Anregungen für die eigene fotografische Arbeit und als Einladung, das eigene Sehen weiterzuentwickeln.

1. Sehen ist mehr als Schauen

Fotografie beginnt nicht mit der Kamera. Sie beginnt mit dem Sehen.

Wir schauen jeden Tag unzählige Dinge an. Vieles davon nehmen wir wahr, ohne ihm wirklich Aufmerksamkeit zu schenken. Unser Gehirn erkennt bekannte Dinge schnell und ordnet sie ein.

Eine Straße bleibt eine Straße, ein Haus bleibt ein Haus, ein Baum bleibt ein Baum.

Für die Fotografie kann es interessant sein, diesen automatischen Blick für einen Moment zu unterbrechen.

Nicht nur zu fragen:

Was sehe ich?

Sondern:

Was nehme ich tatsächlich wahr?

Bewusstes Sehen bedeutet, sich Zeit zu nehmen und den eigenen Blick nicht sofort von dem bestimmen zu lassen, was wir bereits zu kennen glauben.

2. Der erste Blick

Wenn wir eine Situation betrachten, entsteht innerhalb kürzester Zeit ein erster Eindruck.

Vielleicht fällt uns eine Person auf, eine auffällige Farbe, ein heller Bereich oder ein ungewöhnlicher Gegenstand.

Dieser erste Blick ist nicht zufällig. Unsere Aufmerksamkeit reagiert auf Kontraste, Bewegungen, Größen, Helligkeiten und Dinge, die uns bekannt oder ungewöhnlich erscheinen.

Für die Fotografie ist deshalb interessant, den eigenen ersten Blick wahrzunehmen.

Was sehe ich zuerst?

Und:

Warum sehe ich es zuerst?

Manchmal lohnt es sich, danach bewusst weiterzusehen.

Was befindet sich daneben?

Was liegt im Hintergrund?

Was passiert am Rand des Bildausschnitts?

Oft wird es fotografisch interessant, wenn wir nach dem ersten Blick nicht sofort weitergehen, sondern noch einmal genauer hinsehen.

3. Aufmerksamkeit lenken

Wir können nicht alles gleichzeitig aufmerksam betrachten.

Unser Blick wählt aus. Er springt zwischen verschiedenen Bereichen und richtet sich auf das, was gerade interessant erscheint.

Beim Fotografieren können wir lernen, diese Aufmerksamkeit bewusster einzusetzen.

Wir können unseren Standpunkt verändern, näher herangehen, Abstand gewinnen oder den Ausschnitt verändern.

Dadurch verändert sich nicht nur das Bild.

Auch das, was wir sehen, verändert sich.

Ein kleiner Schritt zur Seite kann einen Hintergrund verschwinden lassen.
Ein anderer Blickwinkel kann zwei Dinge miteinander verbinden, die vorher
getrennt erschienen.

Sehen bedeutet deshalb nicht nur, mit den Augen hinzuschauen. Es bedeutet
auch, den eigenen Standort und damit die eigene Perspektive bewusst
wahrzunehmen.

4. Gewohntes neu sehen

Das Vertraute wird schnell unsichtbar.

Je häufiger wir etwas sehen, desto weniger Aufmerksamkeit schenken wir ihm.
Wir erkennen es bereits, bevor wir es wirklich betrachten.

Gerade darin liegt eine fotografische Möglichkeit.

Ein gewöhnlicher Ort muss nicht verändert werden, damit ein interessantes
Bild entsteht. Manchmal genügt es, ihn anders zu betrachten.

Was passiert, wenn wir näher herangehen?

Was sehen wir aus einer ungewohnten Höhe?

Was bleibt übrig, wenn wir nur einen kleinen Ausschnitt betrachten?

Ein bekannter Gegenstand kann plötzlich ganz anders erscheinen, wenn wir
ihn aus einer ungewohnten Perspektive betrachten.

Fotografie kann damit unseren eigenen Alltag verändern – nicht weil die Welt
plötzlich anders wird, sondern weil unser Blick auf sie genauer wird.

5. Details und Zusammenhänge

Bewusstes Sehen bedeutet nicht nur, kleine Dinge zu entdecken.

Ebenso wichtig ist es, wahrzunehmen, wie Dinge miteinander verbunden sind.

Ein Abstand zwischen zwei Gegenständen kann genauso interessant sein wie die Gegenstände selbst.

Eine Überschneidung kann eine neue Form entstehen lassen. Zwei ähnliche Elemente können miteinander in Beziehung treten. Ein heller Bereich kann durch einen dunklen Bereich seine Wirkung verändern.

Manchmal liegt das Interessante deshalb nicht in einem einzelnen Motiv, sondern in dem, was zwischen den Dingen passiert.

Der Blick kann zwischen Vordergrund und Hintergrund wechseln.

Er kann Beziehungen entdecken, die zunächst nicht aufgefallen sind.

Je länger wir betrachten, desto mehr kann sichtbar werden.

6. Den eigenen Blick entwickeln

Bewusstes Sehen bedeutet nicht, irgendwann alles richtig zu sehen.

Jeder Mensch nimmt seine Umgebung anders wahr. Was einer Person sofort auffällt, kann für eine andere vollkommen nebensächlich sein.

Mit der Zeit können sich daraus persönliche Interessen entwickeln.

Vielleicht ziehen uns bestimmte Formen an. Vielleicht immer wieder bestimmte Orte, Lichtstimmungen, Strukturen oder Situationen.

Solche wiederkehrenden Interessen sind keine Schwäche.

Sie können Hinweise darauf geben, was uns fotografisch wirklich interessiert.

Der eigene Blick entsteht nicht plötzlich. Er entwickelt sich mit der Zeit – durch wiederholtes Betrachten, Fotografieren, Auswählen und Hinterfragen eigener Bilder.

7. Vom Sehen zum Fotografieren

Zwischen dem Sehen und dem Auslösen liegt eine Entscheidung.

Wir entscheiden, ob wir fotografieren. Wir entscheiden, wo wir stehen.

Wir entscheiden, was im Bild sein soll und was nicht.

Und manchmal entscheiden wir uns auch bewusst dagegen, ein Bild zu machen.

Die Kamera hält nicht einfach fest, was wir sehen. Sie zeigt einen Ausschnitt dessen, wie wir gesehen haben.

Je bewusster wir vor dem Auslösen betrachten, desto bewusster können unsere fotografischen Entscheidungen werden.

Fotografie beginnt deshalb nicht erst mit dem fertigen Bild. Sie beginnt in dem Moment, in dem wir etwas wahrnehmen und entscheiden:

Das möchte ich festhalten.

8. Übungen

Übung 1 – Langsam sehen

Suche dir einen Ort, an dem du normalerweise vorbeigehst.

Bleibe dort für einige Minuten stehen, ohne sofort zu fotografieren.

Betrachte deine Umgebung bewusst.

Was fällt dir zuerst auf?

Und was entdeckst du erst nach einiger Zeit?

Ziel: Den automatischen Blick verlangsamen.

Übung 2 – Der erste Blick

Gehe mit der Kamera durch deine Umgebung. Fotografiere das erste Motiv, das deine Aufmerksamkeit auf sich zieht, ohne lange nach einem besseren Motiv zu suchen.

Betrachte anschließend das Bild und frage dich:

Was hat meinen Blick dorthin geführt?

Ziel: Die eigene Aufmerksamkeit bewusster wahrnehmen.

Übung 3 – Ein Motiv, verschiedene Standpunkte

Suche ein Motiv und fotografiere es aus mindestens drei unterschiedlichen Positionen. Verändere dabei deinen Abstand, deine Höhe oder deine seitliche Position. Vergleiche anschließend die Bilder.

Was verändert sich durch deinen Standpunkt?

Ziel: Den Einfluss der eigenen Perspektive erkennen.

Übung 4 – Das Gewohnte neu sehen

Suche einen Ort oder Gegenstand, den du sehr gut kennst.
Fotografiere ihn so, dass er möglichst ungewohnt erscheint.
Verändere Ausschnitt, Abstand oder Perspektive.

Erkennst du den Gegenstand noch sofort?

Ziel: Vertraute Motive bewusst neu betrachten.

Übung 5 – Was liegt dazwischen?

Suche eine Situation mit mehreren Gegenständen oder Bildelementen.

Fotografiere nicht einfach die einzelnen Dinge. Achte auf die Beziehungen zwischen ihnen:

Abstände, Überschneidungen, Zwischenräume, Wiederholungen oder Gegensätze.

Was wird sichtbar, wenn du nicht die Dinge selbst, sondern ihre Beziehungen fotografierst?

Ziel: Zusammenhänge und Zwischenräume bewusst wahrnehmen.

9. Zum Abschluss

Sehen ist die Grundlage jeder Fotografie.

Bevor wir einen Ausschnitt wählen, eine Perspektive bestimmen oder den Auslöser drücken, haben wir bereits etwas wahrgenommen.

Je bewusster wir sehen, desto mehr Möglichkeiten können wir erkennen.

Dabei geht es nicht darum, ständig nach außergewöhnlichen Motiven zu suchen.

Oft genügt es, länger hinzusehen. Einen bekannten Ort noch einmal zu betrachten. Den eigenen Standpunkt zu verändern. Den Blick über das Offensichtliche hinauszuführen.

Mit der Zeit verändert sich dadurch nicht unbedingt die Welt, die wir fotografieren. Aber wir beginnen, sie anders zu sehen.

Und genau dort beginnt fotografische Entwicklung.