

SLOW-PHOTOGRAPHY

... wahrnehmen was ist

Michael Rieder

Dies ist meine ganz persönliche Interpretation
von Slow-Photography

Erste Version: November 2017

© 2017 Michael Rieder

Autor: Michael Rieder, Im Zelgli 2, CH - 8624 Grüt

www.slow-photography.ch

Fotos: Michael Rieder, (S.20: Silke Lüttmann)

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung der Texte, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Autors urheberrechtswidrig. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, die Verwendung in Kursunterlagen oder elektronischen Systemen.

Inhalt

Was ist Slow-Photography?	4
Reizüberflutung	6
Pausen zur Entschleunigung	7
Wozu die Kamera?	9
Wohin die Reise geht	9
Achtsamkeit & MBSR.....	10
Wie Du damit beginnen kannst	13
Inseln im Alltag	13
Den Fokus setzen	13
Hinsehen, betrachten & geniessen	14
Was sehe ich?	14
Das Schöne sehen	15
Dinge schön sehen	17
Kreative Bildgeschichten	17
Foto-Meditationen	18
Dein Beitrag an die Welt	18
Mehr als ein Hobby	19
Für wen ist Slow-Photography geeignet?	21
Was ist für Dich dabei?	22
Über mich.....	23

Was ist Slow-Photography?

Für mich bedeutet es in erster Linie Entschleunigung. Mehr Ruhe und Gelassenheit in mein Leben zu lassen. Mir Zeit ‚geben‘! Hierbei dient mir die Kamera als Werkzeug um dem Schönen auf kreative Weise näher zu kommen.

Slow-Photography ist eine „Lebenseinstellung“. Sie führt dich ins Hier & Jetzt, direkt in deine Mitte, entschleunigt auf kreative Weise und lehrt dich, dein Leben achtsamer zu gestalten ...

Im ‚normalen Leben‘ hingegen, habe ich den Eindruck, dass sich die Dinge eher beschleunigen. Überall wird Effizienz gesteigert. In der Privatwirtschaft, auf Ämtern, in Warenhäusern und in vielen anderen Lebensbereichen findet Gewinnoptimierung statt. Dies hat inzwischen ein Ausmass erreicht wo der Spielraum nach Oben immer kleiner wird, so scheint mir. Die Steigerung der Leistung in einer Aufwand/Ertrag Spirale gleicht einer Exponentialfunktion. Ich höre von Menschen, die an ihre Leistungsgrenzen stossen, sich überfordert oder ausgelaugt fühlen, irgendwann unzufrieden oder gar depressiv werden.

Viele Menschen rennen materiellen Ersatz-Befriedigungen hinterher und definieren sich nach ihrem sozialen Status. Vor diesem Hintergrund scheint mir wichtig, dass wir erkennen, wenn wir im Leben aus ‚der Bahn‘ geraten.



Reizüberflutung

Wenn wir mit unseren 5 Sinnen zu oft und zu vielen Eindrücken ausgesetzt sind, spricht man von Reizüberflutung. Dies kann sehr unangenehm und energieraubend sein. Rückzug und ‚sich verkriechen wollen‘ sind oftmals die Folge.

Bist Du hingegen alleine in der Natur unterwegs, an einem Ort der Dir gefällt, so kannst Du Deine Gedanken neu ordnen. Dieses Gefühl, wenn sich in der Stille meine Sinne wieder ‚öffnen‘, ist auch einer der Gründe, weshalb ich diese Art der Entspannung so liebe. Es führt mich in eine andere Welt – in meine ‚innere Welt‘. Im Hier und Jetzt angekommen, wahrnehmen was ist, ohne zu bewerten, verbindet mich mit meiner Mitte. Ein Gefühl der Leichtigkeit und der Verbundenheit mit allem was ist kommt in mir auf. Die Zeit scheint plötzlich unwichtig zu sein.

In diesem friedvollen Zustand kannst du deine Umgebung anschauen, hinsehen wo immer es dich hinführt. Du lässt dich intuitiv leiten. Vielleicht entdeckst du Blumen in der Sommerwiese oder einen moosbewachsenen, alten Baumstrunk im Wald. Langsam streift Dein Blick über Objekte um Dich herum und nimmt einfach wahr. Was immer du entdeckst, wie gross oder klein es auch sein mag, wenn es deine Aufmerksamkeit gewinnt, hat es Dir etwas zu ‚sagen‘. Wenn es sich Dir einfach als Foto-Motiv anbietet, kannst Du die Botschaft ggf. auch zu einem späteren Zeitpunkt zu verstehen versuchen ...

Pausen zur Entschleunigung

Als menschliche Geschöpfe mit Körper, Geist und Seele sind wir darauf angewiesen, uns täglich auch Ruhephasen zu gönnen. Dazu hilft einerseits der gesunde, erholsame Schlaf in der Nacht, aber auch regelmässige Pausen tagsüber erlauben es uns, zur Ruhe zu kommen. Nicht nur unser Körper braucht Phasen zur Erholung, auch unser Geist und die Seele sollen sich regenerieren.

Als Kontrast und Gegenpol zu einer eher hektischen und impulsiven Welt stellt „Slow-Photography“ bewusst das Langsame in den Vordergrund.

Die korrekte Übersetzung von „Slow Photography“ wäre wohl *„Langsame Fotografie“*. Inzwischen steckt für mich jedoch noch weit mehr dahinter ...

Während wir uns im Alltag mit den Gedanken oft in der Zukunft oder in der Vergangenheit aufhalten, ist einer der zentralen Aspekte meiner Interpretation von Slow-Photography, dass man durch das bewusste Hin-Sehen umgehend in die Gegenwart versetzt wird, ins ‚Hier und Jetzt‘. Sehr oft hat dies bereits eine deutlich entschleunigende Wirkung und man fühlt sich sogleich entspannt.



Wozu die Kamera?

Solche Momente des tiefen, inneren Friedens gibt es auch ohne dass eine Fotokamera mit dabei sein muss. Die Kamera dient sozusagen als ‚Seh-Hilfe‘ die uns lehren kann, ohne Kamera achtsamer zu sehen. Es gibt ganz viel zu entdecken, wenn man nur den Blick und seinen Geist dafür öffnet! So wird die Kamera am Ende vielleicht nicht mehr wichtig sein um deine Welt, deine Realität und alles was ist, in einer Weise wahrzunehmen, dass man ihre Sprache versteht. Und wenn doch weiterhin auch Freude an besonderen Fotos besteht, begleitet dich die Kamera auf vielen grossen und kleinen Abenteuern.

die Kamera ist ein Instrument, das Menschen lehrt,
Dinge achtsamer zu sehen

Wohin die Reise geht

Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, zentriert sein, bei sich und auf seinem Weg sein, sind Attribute für mehr Lebensqualität. Slow-Photography schafft einen Raum um in die Stille zu kommen, ins Hier und Jetzt wo wir nicht nur Kraft schöpfen, sondern auch unsere Zukunft erschaffen und Entscheidungen treffen. Ein klarer Blick und ein erholter, wacher Verstand haben leichter Zugang zu inneren Ressourcen. Mit der reinen Absicht, mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Zentriertheit in dein Leben bringen zu wollen, legst du einen Grundstein zu

dieser besonderen Art, die Welt aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Diese Fähigkeiten der Achtsamkeit dann in den Alltag integrieren hilft, zufriedener, harmonischer und mit mehr Stabilität durchs Leben zu gehen.

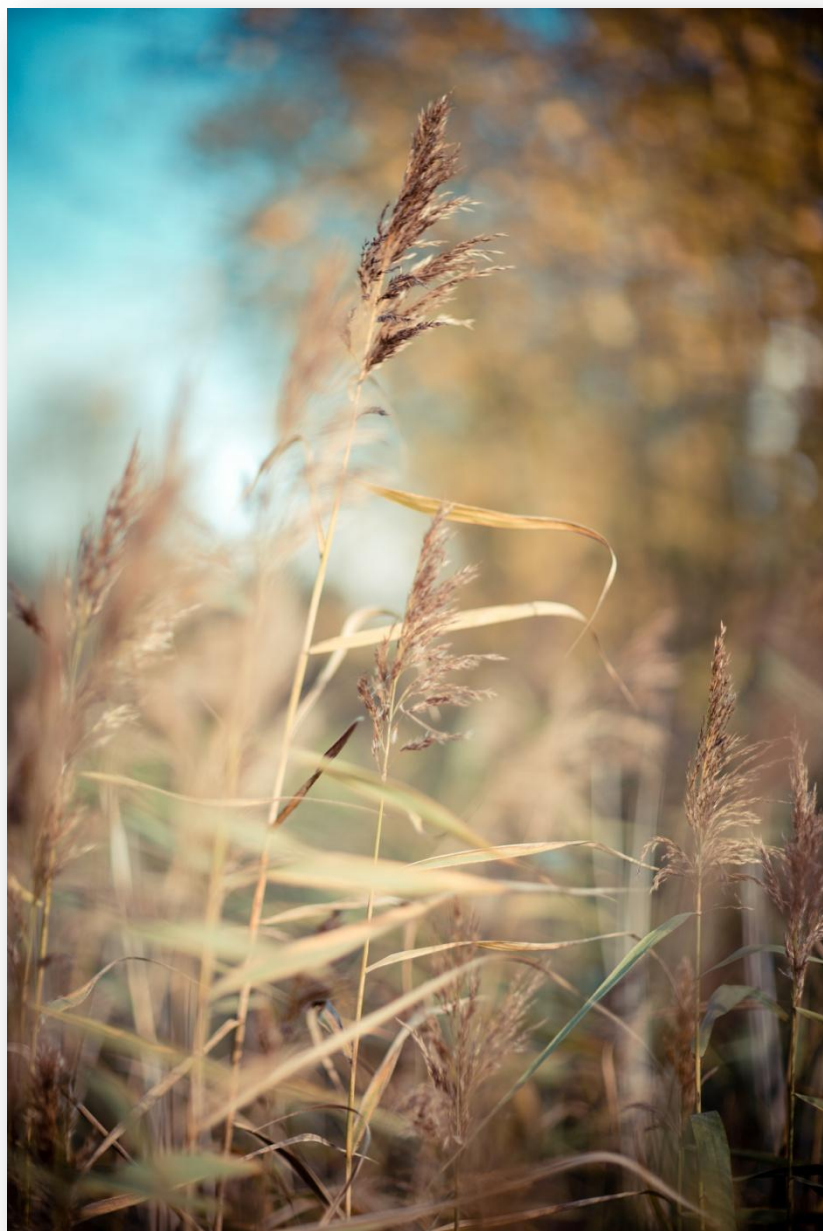
Achtsamkeit & MBSR

Das Thema Achtsamkeit stösst seit einigen Jahren bereits auf reges Interesse. Zur Entwicklung von Achtsamkeit selbst gibt es unterschiedliche Techniken die z.B. zur Stressbewältigung (MBSR nach Jon Kabat-Zinn) oder auch zur Burn-Out - und Depressions Prophylaxe eingesetzt werden. Hierbei bezieht sich der Begriff Achtsamkeit vor allem auf die Bewusstmachung des Körperbewusstseins, der Gedanken und Gefühle. Im Zusammenhang mit einer ethischen Lebensführung ist ‚Rückbesinnung‘ meines Erachtens eine mindestens genauso wichtige Komponente von Achtsamkeit.

Demnach ist Achtsamkeit auch:
„die Fähigkeit eines Menschen, sich geistig zu sammeln
und sich auf seine zentralen Werte und seine innere
Motivation zurückzubesinnen ...“

Anders als nur zur ‚Stress-Reduzierung‘ nutze ich auch den visuellen Aspekt von Slow-Photography, um *„den Blick auf die Dinge zu erweitern“*. Wahrnehmen was ist, auf den Grundprinzipien von Körper, Geist, Gefühlen und Ethik.

Auf meinem Weg beginne ich mit achtsamem Atmen, Gehen und Wahrnehmen. Ich suche bewusst den Kontakt mit der Natur und öffne mich für Ihre Schönheit. Ist diese Haltung einmal zur Gewohnheit übergegangen, entwickelt sich auch eine veränderte Achtung vor dem Leben ganz allgemein. Man hört anderen aufmerksamer zu oder verhält sich bewusster im Umgang mit Konsumgütern. Ich denke, ohne ‚spirituelle Grundlagen‘ leben wir nur mit dem Wunsch, unseren privaten Vergnügungen zu frönen.



Wie Du damit beginnen kannst

Inseln im Alltag

Ein kleiner Spaziergang mit dem Hund, bewusst Musik hören, Yoga oder Meditation sind ‚Inseln zum Auftanken‘ und sich besser fühlen. Sie alle erfordern ein gewisses Mass an Selbstdisziplin, ES auch zu tun. Genauso verhält es sich mit anderen Aktivitäten. An manchen Tagen fällt es einem leichter, an anderen wiederum schwerer, sich aufzuraffen. Hierbei können Dir die begleiteten Slow-Photography Kurse dienen, indem sie Dir zum Beispiel eine Aufgabe mit auf den Weg nach draussen geben.

Den Fokus setzen

In der Hektik des Alltags sind wir oftmals nur fähig, Dinge flüchtig anzuschauen. Die Welt durch eine Kamera betrachtet führt uns zurück zum bewussten Betrachten eines Motivs. Plötzlich ist nur noch wichtig, was man in dem kleinen Sucherbild sieht und ‚einrahmt‘. Im Hier und Jetzt wird unmittelbar die gesamte Aufmerksamkeit gebündelt und auf das was vor einem liegt gerichtet. Das Fokussieren, Einstellen der Bildschärfe, ist ein wichtiger Schritt noch vor dem Betätigen des Auslösers an der Kamera. ‚Zufälligerweise‘ dient uns das Wort ‚Fokussieren‘ auch als Metapher zur mentalen Ausrichtung im Leben. Worauf legst Du Deinen Fokus?

Hinsehen, betrachten & geniessen

Wir schauen durch die Kamera und haben nur noch das Motiv vor Augen. Die übrige Umwelt wird ausgeblendet und entzieht sich dadurch automatisch unserer Aufmerksamkeit. Ich denke, Entschleunigung hat etwas mit der Art unseres Denkens zu tun und wie wir Impulse, welche uns ständig erreichen, interpretieren. Je weniger Eindrücke auf uns einprasseln, desto ruhiger werden wir! So lässt sich jedenfalls der entspannende Aspekt an Slow-Photography erklären

Je weniger Eindrücke auf uns einprasseln
desto ruhiger werden wir!

Was sehe ich?

Viele Menschen betrachten etwas, aber nicht alle sehen das Gleiche. Was ist es denn was ich sehe? Welche Motive lenken meinen Blick auf sich? Ein jeder Mensch ist von Dingen unterschiedlich angetan. Wir blicken bis zum Horizont und bleiben an unterschiedlichen Objekten hängen. Es ist, als wären diese Objekte absichtlich da um von Menschen entdeckt zu werden, die sie für sich erkennen und sich an ihnen erfreuen.

Was ich sehe

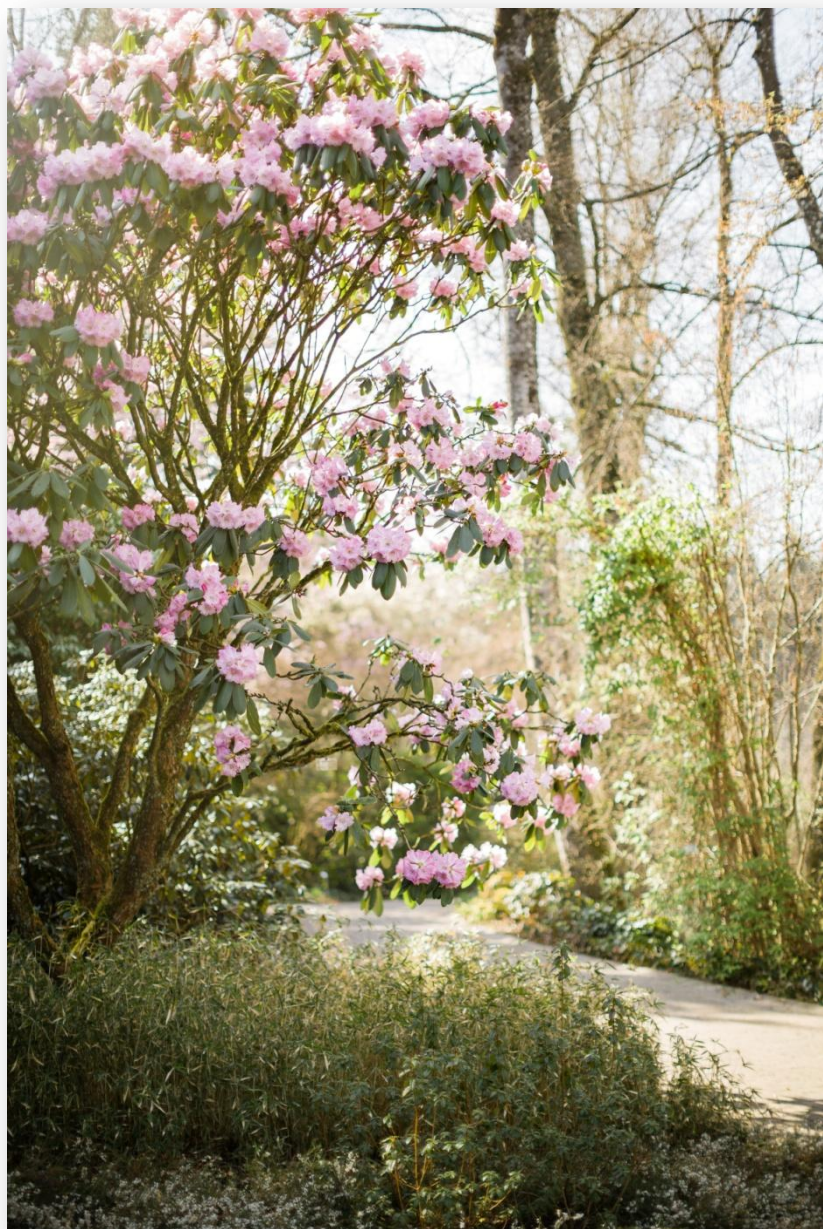
Eine Besonderheit von mir ist es, Dinge ‚schön zu sehen‘. Ich liebe die schönen, ästhetischen und harmonischen Dinge! Da

ist auch viel Schönheit in den vermeintlich ‚weniger schönen Dingen‘ enthalten. Seit Jahren schon bin ich gerne draussen in der Natur und lasse mich von ihr inspirieren. Ich sehe das Ganze, das Grosse und auch das ganz Kleine. Die sogenannten Details werden wohl als erstes übersehen. Was für ‚Details‘ hast du kürzlich wahrgenommen?

Das Schöne sehen

Wir sind sicherlich in der Lage, schöne Dinge auch mit flüchtigen Blicken zu erkennen und ihnen damit einen Bruchteil unserer Zeit zu schenken. Wenn wir jedoch z.B. unseren Blick bewusst auf das Schöne lenken, spielt der Faktor Zeit keine wichtige Rolle mehr und es öffnet sich ‚ein Raum‘, der es erlaubt, Dinge einfach auf sich wirken zu lassen und sich daran zu erfreuen.

Was ist denn überhaupt ‚das Schöne‘? Schönheit ist weder eine rein objektive, noch eine rein subjektive Eigenschaft. Sie liegt irgendwo dazwischen. Die moderne Forschung scheint Platons Ideen über das Schöne zumindest teilweise bestätigen zu können. Demnach ist etwas schön, wenn dessen Teile in harmonischen Propositionen zueinander und zum Ganzen stehen. Diese Erkenntnisse führen mich in die Welt der Zahlen, Geometrie und auch zur Musik. Frequenzen und Schwingungen in harmonischen Verhältnissen zueinander ...



Dinge schön sehen

Wenn es denn so einfach wäre, würden Menschen stets dieselben Dinge als schön empfinden. Dennoch lässt sich daraus ableiten, dass z.B. auch ein welkes Blatt eines Baumes Schönes in sich trägt. Man braucht bloss aufmerksam hinzuschauen. Die schönen Seiten an Dingen erkennen und sehen können lässt sich wunderbar durch die Fotografie trainieren.

Nach einigen Jahren und unzähligen Foto-Spaziergängen wurde mir klar, dass ich mein ‚Hin-Schauen‘ genau darauf trainiert habe. Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf das Schöne in den Dingen und liebe die Harmonie die man darin sieht. Darüber hinaus bin ich der Ansicht, dass sich ‚das Schöne‘ den Menschen auf eine sehr individuelle Art und Weise zeigt.

Kreative Bildgeschichten

Slow-Photography hat auch eine sehr kreative Seite um Ideen und Inspirationen mit den eigenen Foto-Kreationen oder Zeichnungen umzusetzen. Ein Tagebuch in Bildern Deines ganz persönlichen Weges, oder z.B. Dein Lieblingsbild der ganzen Welt zeigen, im Internet als Blog oder auch bloss Zuhause an der Wand präsentiert. Ich drucke einige meiner Fotos auch selber auf Papier. Persönliche Jahreskalender eignen sich z.B. gut um Freunden zu schenken. Meines Erachtens lohnt es sich, einige der schönsten Bilder auf Papier zu bringen oder andere Produkte damit herzustellen. Diese dann in den Händen zu halten ist einfach toll!

Foto-Meditationen

Die eigene Wahrnehmung über unsere 5 Sinne hinaus erweitern und den ‚Botschaften‘, welche uns begegnen, zuhören. Der Moment wo wir unserer Intuition Raum geben und unseren Gedanken oder inneren Bildern lauschen. Diese Art unterwegs zu sein öffnet den Zugang zu uns selbst, zu unserem höheren Selbst. Das Leben, ja die Welt, spricht mit uns – hören wir ihr doch einfach mal neugierig zu.

Als Foto-Meditation bezeichne ich die Erfahrungen die ich erlebe wenn ich bewusst mit Slow-Photography unterwegs bin.

In der vollkommenen Stille hört man die ganze Welt

Kurt Tucholsky

Dein Beitrag an die Welt

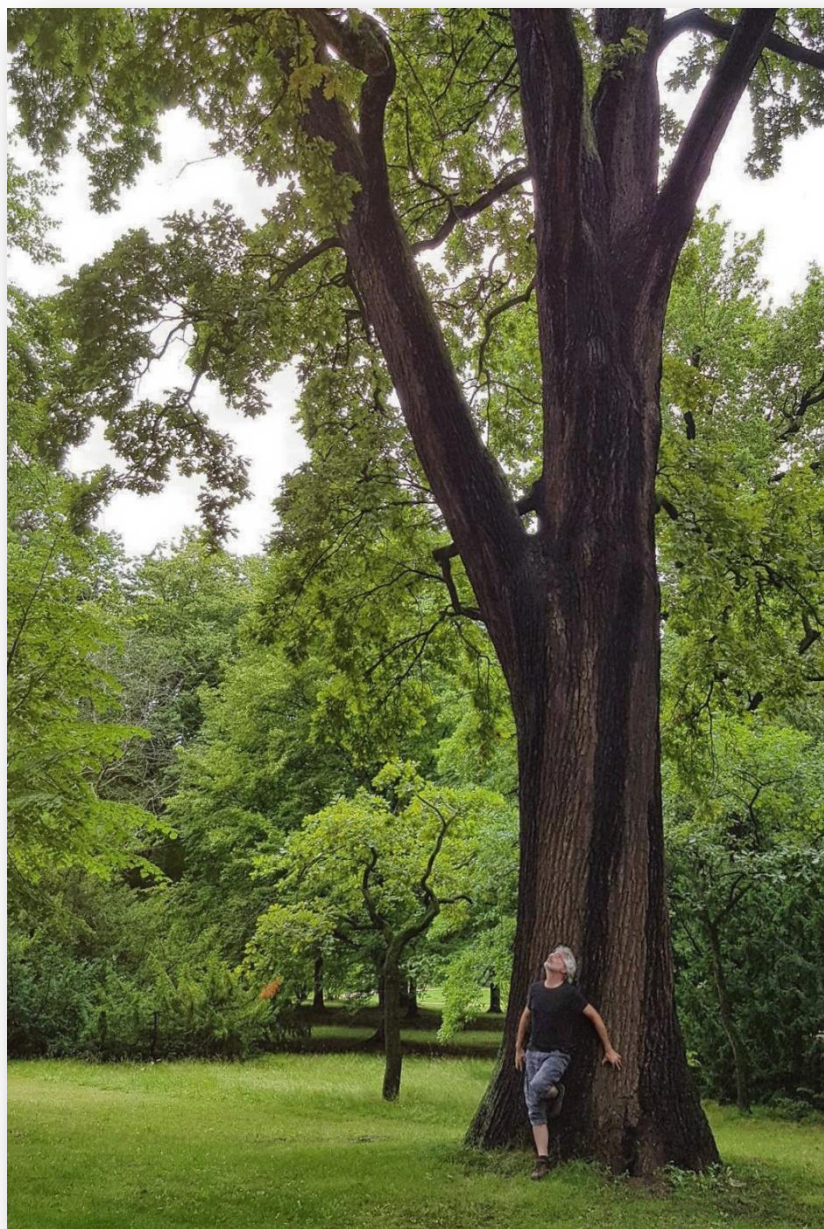
Ich glaube, dass der Sinn des Lebens hauptsächlich darin besteht, sich selber glücklich zu machen. Als Folge und Konsequenz daraus leiste ich ganz automatisch einen persönlichen Beitrag an die Welt und helfe bestenfalls mit, sie ein bisschen besser zu machen. Wie das geht? Nun, ein glücklicher, selbstbestimmter Mensch handelt aus seinem Innersten heraus, folgt seinem Herzen und liebt was er macht bzw. macht was er/sie liebt. Allein schon die grosse, positive Ausstrahlung wirkt ansteckend und inspirierend. Die eigene Wirkung auf andere Menschen ist nicht zu unterschätzen!

Mehr als ein Hobby

Fotografieren ist inzwischen ein Volkssport geworden. Die technischen Errungenschaften, gepaart mit der enormen Miniaturisierung von Geräten, macht jeden Handy Besitzer zum Hobby-Fotografen. Diverse Apps erlauben es einem zudem auf einfache Weise dem Bild einen Look zu verpassen. Dadurch, dass immer mehr Menschen immer mehr fotografieren bekommt das Bild allgemein einen höheren Stellenwert in unserer Gesellschaft. Einigen bereitet es Freude, im Internet zu bloggen, Tagebuch zu führen oder einfach ihre Fotos zu zeigen. So lässt sich die Frage nach dem Sinn von Fotos nachvollziehbar erklären.

Das Schöne zeigt sich im Licht der Erkenntnis

Slow-Photography, und die hier beschriebenen Denkanstöße zur Philosophie, können dazu eingesetzt werden, um mit der Kamera als unseren ständigen Begleiter, bewusst Bilder zu machen, Dinge aufzeigen oder kleine ‚Reportagen‘ erstellen. Den Ideen sind keine Grenzen gesetzt. Du bist, wie wir alle, Zeitzeuge und hast deine ganz persönliche Wahrnehmung und Realität. Teile sie, wenn Du magst ...



Für wen ist Slow-Photography geeignet?

Slow-Photography ist für jede(n) geeignet der/die sich auf dem Weg zu einem bewussteren und selbstbestimmteren Leben befindet!

Sie richtet sich auch an Menschen, welche mit einem oder mehreren dieser Punkte in Resonanz treten;

- Ich habe Freude am Fotografieren
- Ich entwickle mich fotografisch gerne weiter
- Ich möchte meinen Blick für das Schöne schärfen
- Ich liebe es mit meiner Kamera spazieren zu gehen
- Ich wünsche mir mehr Ruhe & Gelassenheit
- Ich möchte achtsamer & bewusster leben
- Ich möchte meine Wahrnehmung erweitern
- Ich möchte mir eine Ruheinsel schaffen
- Ich wünschte mir ein neues Hobby
- Ich möchte in meinem Tempo unterwegs sein
- Lebensqualität ist mir wichtig
- Mehr Zeit mit mir selbst verbringen
- Meinem Leben eine erfüllende Richtung geben
- Freude am kreativ-Sein empfinden
- Ich liebe die Natur

Was ist für Dich dabei?

Die Zeit mit Dir ist der besonders wertvolle Teil. Wenn Du möchtest, kannst Du Deine Erfahrungen und Bilder auch mit anderen teilen. Finde heraus, was Dir mehr zusagt. Slow-Photography bietet:

- Slow-Photography.ch Web-Site
Mein Web-Auftritt mit praktischen Ideen zur Steigerung von Lebensqualität durch Entschleunigung und achtsamer Fotografie
- Online-Kurse
*Foto- und Slow-Foto-Kurse zum Selbststudium
Einführung in die Slow-Photography als Online-Kurs*
- Facebook-Gruppe
eine geschlossene Plattform zum Austausch mit Anderen, Bildbesprechungen, Fotothemen und Erfahrungen teilen
- Regelmässige Inspirations-Letters
eMail-Briefe mit Ankündigungen und Inspirationen
- Slow-Photo-Walks
*2-4 stündige Photo-Walks in der Natur mit Gleichgesinnten
Diese finden ca. alle 6 Wochen statt und helfen, mehr Routine beim Fotografieren zu erlangen.*

Über mich

Freude an der Fotografie hatte ich bereits als Teenager. Die starke Verbundenheit mit der Natur ist in den vergangenen Jahren noch gewachsen. Sie hilft mir, zu mir selber zu kommen und mich auf das was „zählt“ zu besinnen! Auch ich bin auf dem Weg, mein Leben bewusster und authentisch zu leben. Raus aus der Komfortzone - das Leben fliessen lassen und mich zu entfalten, so dass es mir besser entspricht. An meinen beinahe täglichen ‚Foto-Meditationen‘ kann ich wunderbar auftanken.

Mein Wunsch ist, den Menschen Slow-Photography näher zu bringen. Inspiration und Anreize dafür zu geben, ebenfalls Zeit mit sich und ‚dem Schönen‘ zu verbringen. Ich freue mich sehr, wenn ich durch mein Angebot, mit Photo-Walks oder mit den Aktivitäten auf Facebook etc. anregende Beiträge dazu leiste.

Menschen ganzheitlich wahrnehmen liegt mir sehr. Durch meine Ausbildung zum Cert. Integral Coach kenne ich zudem hilfreiche Tools, die ihnen in bestimmten Lebenssituationen helfen können, mehr Klarheit zu erlangen. Zu meinen Stärken gehören Einfühlungsvermögen, Geduld, Ausdauer, Loyalität und Intuition. Meine Lebensphilosophie ist eine ‚spirituelle‘. Ich glaube an geistige Gesetzmässigkeiten, an Reinkarnation und dass wir unser Leben mit unseren Gedanken selber erschaffen.

Slow-Photography ist eine Lebenseinstellung! Ich freue mich, wenn auch Du Dich davon inspirieren lässt ...

Wenn Du Lust auf mehr hast, oder einfach an dem Thema dran bleiben möchtest, kannst Du mich wie folgt kontaktieren;

✉ info@slow-photography.ch

☎ ++41 79 504 30 37

Ausserdem findest Du mich auf folgenden Plattformen:

- ✓ <https://www.facebook.com/MichaelRiederPhotography>
- ✓ <https://www.facebook.com/SlowPhotography.ch>
- ✓ https://www.instagram.com/michael_rieder
- ✓ <https://twitter.com/@MichaelRiederCH/>
- ✓ <https://ch.linkedin.com/in/michaelriederphotography>

herzliche Grüsse

M. Rieder

Michael Rieder



