

Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit

Internetzeitschrift für Poesie- & Bibliothherapie,
Kreatives Schreiben, Schreibwerkstätten, Biographiearbeit,
Kreativitätstherapien, Kulturprojekte

Begründet 2015 von *Ilse Orth* und *Hilarion Petzold* und
herausgegeben mit *Elisabeth Klempnauer*, *Brigitte Leiser* und *Chae Yonsuk*

für das

„Deutsche Institut für Poesietherapie, Bibliothherapie, Sprachkultur
und literarische Werkstätten“

an der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien
und Kreativitätsförderung“ (EAG) in Verbindung mit der
„Deutschsprachigen Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie“ (DGPB)

Thematische Felder:

Poesietherapie – Poesie – Poetologie

Bibliothherapie – Literatur

Kreatives Schreiben – Schreibwerkstätten

Biographiearbeit – Narratologie

Narrative Psychotherapie – Kulturarbeit

Intermethodische und Intermediale Arbeit

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper, Hückeswagen
Heilkraft Sprache ISSN 2511-2767

Ausgabe 03/2019

Fotografie - eine Möglichkeit der Selbstanalyse

Bernd Knüdel, Monheim ...
(1995/Neueinstellung 2019)

* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper. Mail: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>). Erschienen in: *Integrative Therapie* 3-4-/95, S. 2118-316.

**Zusammenfassung: Fotografie - eine Möglichkeit der Selbstanalyse
(1995/Neueinstellung 2019)**

Der Verfasser beschreibt, wie er mit Hilfe der Fotografie seine subjektive Wahrnehmung schult und weiterentwickelt. Aus einem fotografischen Tagebuch während der Gestaltausbildung wird im Laufe der Zeit eine intensive Auseinandersetzung mit Lebenszusammenhängen und Kindheitserinnerungen. So entsteht mit Hilfe von Methoden der Gestalttherapie ein Verfahren der Selbstanalyse und der Selbsthilfe.

Schlüsselwörter: Phototherapie, Kreative Therapie, ‚*Integrative Therapie*‘, Selbstanalyse.

**Summary: Photography - a possibility of self analysis
(1995/readjustment 2019)**

The author describes the development and training of subjective perception by means of photography. His photographic diary during his Gestalt training develops into an intensive examination of the contexts of his life and his childhood memories. Photography and Gestalt methods combine to form a process of self analysis and self help.

Keywords: Photo therapy; creative therapy; ‚*Integrative Therapy*‘; self analysis.

Wie ich mein Thema entwickelte

Ich fotografiere sehr gern – schon mit 12 Jahren besaß ich eine einfache Kamera. Doch erst seit meiner Gestalt-Ausbildung und dem Beginn meiner Einzelanalyse-Stunden fing mein Fotothema an. Ich hatte mich in meiner Ausbildung für Blockanalysen an Wochenenden entschieden; sie hatten für mich den Vorteil, daß ich intensiv und ohne alltägliche Belastungen und Ablenkungen meine Stunden nehmen konnte. An einem Wochenende von Freitag bis Sonntag hatte ich sechs Einzelstunden. Dazwischen war viel freie Zeit für mich. Meine erste Analysestunde begann im Februar 1975 in Knechtsteden. Zu diesem Wochenende hatte ich zufällig meine Kameraausrüstung dabei.

Da ich nach meiner ersten Einzelstunde gerne für mich alleine sein wollte, um noch einmal über Inhalt und Ablauf meiner Stunde nach-zudenken, nahm ich meine Kamera und ging in den Knechtstedener Wald. Ich fotografierte sehr viel und kam nach mehreren Stunden Freizeit wieder zurück in meine zweite Analysestunde. In dieser Stunde wurde mein Fotospaziergang zum Thema und Inhalt meiner Arbeit. In Gedanken ging ich noch einmal den ganzen Weg und erlebte da plötzlich meine unterschiedlichen Gefühle, die ich vorher gar nicht so beachtet hatte. Ich sah noch einmal in Gedanken die zwei Blätter am Baum – in diesem Augenblick waren sie für mich einsame Blätter, denn ich war einsam, ängstlich und traurig. Ich kam mir sehr verloren vor und wußte zu Beginn meiner Analysezeit nicht, was vor mir lag und mich erwartete. Jetzt, beim nochmaligen Hinsehen in der Sitzung, wurden mir meine Gefühle bewußt, und ich sah sie erfaßt in meinem Bild mit den Blättern am Baum. In meiner Phantasie fotografierte ich auch noch einmal die knorrige, stämmige Wurzel im Wald von allen Seiten, und erst jetzt fühlte ich ganz bewußt, wie schön dieses Erkunden für mich war und wie zufrieden ich war, Zeit für mich zu haben.

So nahm ich eigentlich erst in der Therapiestunde einen vollständigeren Kontakt mit mir und mit dem auf, was in der Zwischenzeit in mir vorgegangen war, was ich fühlte und was mich bewegte. Ich hatte bis dahin Wesentliches bei mir übersehen und nun „nachentwickelt“. Das alles war ein Aha-Erlebnis für mich:

- Wie wenig habe ich vorher wahrgenommen!
- Was habe ich jetzt in der Analysestunde nachgeholt!



Abb. 1: Einsame Blätter

- Jetzt erst entdecke ich Gefühle (einsam, ängstlich, furchtsam, freudig, traurig, zufrieden)!
- Jetzt erst kann ich Gefühle aussprechen und im Beratungs-Prozeß erleben (Trauer, Zufriedenheit)!
- Jetzt erst bin ich vollständiger und bewußter!

Von diesem Aha-Erlebnis her hatte ich die Gewißheit, daß die Fotografie für mich eine Möglichkeit zum bewußteren Erleben ist. Deshalb habe ich mich nach dieser Stunde entschlossen, das Medium Fotografie weiter einzusetzen. So wie andere Ausbildungskandidaten sich nach einer Sitzung Notizen machen, andere ein Tagebuch schreiben oder wieder andere ihre Gefühle und Entwicklungen zur Stunde malen oder zeichnen, nahm ich nun meine Kamera und versuchte, nach jeder Stunde meine Situation fotografisch umzusetzen. Was ich gerade erlebte oder in den Stunden vorher gefühlt hatte, drückte ich in Fotos aus.

Die Einzel-Analyse-Stunden sind inzwischen beendet. Die Erfahrungen damit haben mir in meiner persönlichen Entwicklung sehr weitergeholfen. Von der Zeit der Einzelstunden ist für mich Priorität geworden, genauer wahrzunehmen, mit allen meinen Sinnen aufzunehmen und insbesondere auch genauer hinzusehen. Dabei hilft mir insbesondere die Fotografie – mit ihr habe ich eine ansprechende, manchmal auch anstrengende Schulung. Es ist auch heute noch ein ständiger und eigentlich nie zu Ende gehender Prozeß – in der Sprache der Fotografie: ein Entwicklungsprozeß. Die Fotografie gibt mir Erkenntnisse, die mir vorher nicht deutlich waren. Es entsteht eine intensive Kommunikation zwischen mir selbst und meinen fertigen Bildern. Zusätzlich ergeben sich über die Bilder viele Gespräche und Verbindungen zu anderen Menschen hin. Darüber hinaus sind die Bilder künstlerische Werke und auch Dokumentationen, die – aneinandergereiht – meine Entwicklung und Veränderung aufzeigen.

Meine persönlichen Entwicklungen während der Einzelanalysestunden habe ich inzwischen auch in meinen beruflichen Alltag integriert. So habe ich Möglichkeiten und Konzepte entwickelt, um die Fotografie einzusetzen:

- in der therapeutischen Einzelarbeit mit Klienten,
- als Medium in Therapie-Gruppen,
- mit vielfältigen Variationen in der pädagogischen Arbeit bei Kursen und Tagungen.

Im vorliegenden Aufsatz beschränke ich mich auf die Fotografie als eine Möglichkeit der Selbstanalyse.

Wahrnehmungsschritte in der Fotografie

Ich möchte nun eine Überleitung in meine visuelle Praxis wagen. Im folgenden werde ich einen alltäglichen Wahrnehmungsvorgang

beschreiben; und zwar möchte ich einen Fotospaziergang in der Natur in Zeitlupe darstellen. Das heißt, ich werde den Ablauf des Prozesses, wie er bei jedem Fotografieren geschieht, in seine Einzelschritte zerlegen und diese beschreiben. Ich greife dazu auf mein eigenes Erleben zurück. Nach dieser „Zeitlupe“ werde ich Bedeutungen und Schlußfolgerungen aufzeigen, die die einzelnen Schritte im Bewußtseitsprozeß, im Beratungsprozeß und Veränderungsprozeß einer Person haben können.

Sehen

Bei einem Fotospaziergang geht meine Aufmerksamkeit hin und her; ich nehme ganz allgemein mit meinen Augen die Landschaft wahr. Ich sehe die Steine und Untiefen auf dem Weg vor mir; links das große Kornfeld und rechts die Wiesen. Weiter hinten am Horizont sehe ich die Wolken, die heute besonders deutlich hervortreten. Die Sonne strahlt warm-rot und wird nicht mehr lange zu sehen sein. Die hügelige Landschaft wird von Licht und Schatten moduliert. Bäume und Büsche bewegen sich leicht im Wind.

Ansprechen lassen

Plötzlich fällt mir der große Baum im Hintergrund der Wiesen auf. Von früheren Spaziergängen kenne ich ihn schon, aber ich hatte ihn bisher noch nie beachtet – heute spricht er mich besonders an. Ich bin interessiert an ihm und gehe näher auf ihn zu. Meine Aufmerksamkeit ist jetzt nur noch auf ihn gerichtet. Er ist im Zentrum meines Sehens und meines Interesses.

Stehenbleiben

Ich bleibe stehen und lasse den Baum noch weiter auf mich wirken. Alles andere in der Landschaft tritt nun zurück. Vorher konnte ich mit meinen Gedanken und mit meinen Augen schweifen – nun ist alles in die Richtung des Baumes gelenkt.

Genaueres Hinsehen

Ich betrachte den Baum genauer. Ich sehe seine schweren Äste, vollgehangen mit einem Meer von Blättern. Ich sehe den starken Stamm, der diese Fülle trägt. Mich fasziniert, wie das Licht durch die Blätter flirrt. Mir fällt auf, wie prall das Laubwerk den Baum bekleidet. Aber ich registriere plötzlich auch, daß mich nicht nur der Baum allein anspricht. Unter ihm durch geht ein Weg, den ich nun auch genauer sehe. Er biegt sich am Baum vorbei und verschwindet hinter ihm in einer Mulde. In der Ferne sehe ich ihn wieder, wie er als zwei gekrümmte Trecker-Spuren den Hang hinaufläuft. In der Tiefe wird er dann ganz dünn und verläuft sich hinter dem nächsten Hügel.



Abb. 2: Baum und Weg

Pendeln

Nun pendelt mein Blick hin und her. Es ist nicht der Baum allein, der mich interessiert, auch nicht der Weg allein. Mehr vorne sehe ich den Baum und in der Tiefe den Weg. Meine Augen wandern zwischen diesen beiden vor und zurück – zwei verschiedene Elemente, doch für mich gehören sie irgendwie zusammen. Vor meinen Augen verschmelzen sie nun langsam zu einem Gesamtbild.

Komponieren

Nun nehme ich meine Kamera zur Hand und sehe „mein Bild“ durch den Sucher. Doch nun muß ich alles noch in einen Rahmen einfügen. Damit grenze ich noch einmal nach außen ab. Unwesentliches bleibt draußen. Das Ausgewählte wird noch einmal deutlicher – brillanter – durch den Sucher.

Entscheiden

Der Impuls, dieses Bild festzuhalten, kommt mir, und ich entscheide mich zum Foto.

Auslösen

Die Lichtverhältnisse sind gut, und so stimmen damit auch die technischen Aspekte. Ich halte nun mein Bild mit der Kamera fest. Damit bin ich sehr zufrieden und habe das Gefühl, daß ich etwas geschaffen oder festgehalten habe. Es ist eine einmalige Situation, die nur jetzt geschehen kann. Eine Stunde später – ja manchmal schon Minuten später – wäre die Situation anders gewesen, weil alle Beteiligten (Landschaft, Bäume, Wege, Wolken, Sonne, Lichtverhältnisse und ich als Person) sich verändert hätten.

Nachdem ich fotografiert habe, wendet sich mein Auge von meinem Motiv ab. Mein Blick geht wieder in die Breite und Weite, und die übrige Landschaft erscheint wieder. Baum und Weg treten mehr in den Hintergrund und sind nicht mehr so aktuell. Indem ich mich der gesamten Landschaft zuwende, ist es so, als käme ich aus einer intensiven Versenkung hervor. Nun wird mein Blick wieder weiter. Ich setze meinen Weg fort. Das fotografierte Bild ist jetzt auf dem Film latent vorhanden; d.h. noch nicht entwickelt.

Folgerungen für meine Selbstanalyse

Aus diesen Wahrnehmungsschritten in der Fotografie möchte ich nun Folgerungen für eine Selbstanalyse ableiten. Ich werde mich weitestgehend an mein eigenes Erleben halten und daraus Beispiele bringen. In meinen beruflichen Beratungs- und Therapieprozessen mit Klienten in der Einzel- und Gruppenarbeit habe ich Interventionen und Methoden entwickelt, die ich weiterführend einsetze. Da

Übergänge zu meiner Therapiepraxis fließend sind, werden einige weiterführende Interventionen und Methoden erwähnt, aber nicht umfassend behandelt.

Sehen: Sensibilisierung der Wahrnehmung

Mit meinen Augen bekomme ich Kontakt zu meiner gegenwärtigen äußeren Welt um mich herum. Kontakt und Wahrnehmung zu meiner Umgebung sind zusätzlich noch möglich mit meinen Ohren, meinem Geruchs- und Geschmackssinn und durch Berührung über meine Haut. Im Laufe unseres Lebens haben wir das Sehen nicht richtig oder nur oberflächlich gelernt, oder aber wir haben es durch schlechte Erfahrungen wieder verlernt. „Nicht hinsehen“, „Übersehen“ oder „Wegsehen“ sind Programme oder Verbote, die wir aus unserem Alltag kennen. Was uns unangenehm ist oder was uns weh tut, möchten wir nicht sehen und blenden es aus. Jeder kennt dies und hat damit seine eigenen Erfahrungen. Wenn ich mich mit meinen Bildern weiter beschäftige, übe ich zu verweilen, genauer hinzusehen und mein Augenmerk auf ganz bestimmte Dinge zu richten. Schon pure Beobachtung und Beschreibung kann zu veränderter Wahrnehmung führen und in der Folge zu anderer Einstellung und zu anderem Verhalten beitragen. Deshalb wünsche ich mir immer eine möglichst genaue Beschreibung der Szene. Auch wenn kein äußeres Bild, z.B. Foto, vorhanden ist, so haben wir doch alle ein inneres Bild, ein Erlebnis, Personen, Orte usw. „vor Augen“. In meiner Arbeit frage ich deshalb Klienten oft: „Was siehst du jetzt?“.

Ansprechen lassen: Bewusster werden für Signale und Impulse von außen und von innen

Außer dem Kontakt zu meiner gegenwärtigen, äußeren Welt habe ich mehr oder weniger Verbindung zu meiner inneren Welt. Das ist mein Körperkontakt, mein Herzschlag, mein Atem; das sind meine Spannungen und Verspannungen unter meiner Haut. Das sind aber auch meine Stimmungen, Gefühle und Emotionen, wie Freude, Trauer, Niedergeschlagenheit, Ausgeglichenheit, Wut usw. Jederzeit werde ich von dieser inneren Welt begleitet. Dabei besteht immer ein Dialog zwischen meiner Innenwelt und dem, was mich von außen umgibt, und umgekehrt. Wenn ich z.B. außen etwas Bestimmtes sehe, trifft es innen auf eine entsprechende Gestimmtheit. Andererseits läßt mich meine innere Gestimmtheit etwas ganz Bestimmtes – und nur das – außen sehen, obwohl doch bei so viel Außenreizen sehr viel mehr und anderes zu sehen wäre. Warum sehe ich in der Illustrierten immer nur die Essen-Reklame? Weil ich hungrig bin! Warum fällt mir im Straßenverkehr immer nur eine bestimmte Automarke in einer bestimmten Farbe auf? Weil ich mir genau diesen Autotyp in dieser Farbe kaufen möchte!

Diese Reihe ließe sich endlos fortsetzen; jeder kann sie mit eigenen Erlebnissen füllen. Durch mein Interesse und durch meine Bedürfnisse treten manche Dinge aus dem allgemeinen hervor und beschäftigen mich mehr. Nach den Wahrnehmungsgesetzen von *Wertheimer*, *Koffka* und *Köhler* werden sie zur „Figur“. Dabei nimmt aber jeder Mensch eine Auswahl vor, d.h. selektive Wahrnehmung. Weil viele Dinge unangenehm, schmerzlich und überfordernd sind, wählt der Mensch aus, läßt weg, blendet aus. Dabei kann es Verfärbungen, Verfälschungen, Verzerrungen, aber auch Vermeidungen und Veränderungen geben. Weil es mir innerlich schlecht geht und ich bedrückt bin, sehe ich auch die Welt draußen düster und verhangen, obwohl die Sonne hell und freundlich scheint. Umgekehrt kann das dunkelste und stürmischste Wetter draußen meine innere helle Stimmungslage nicht beeinflussen, weil ich heiter und ausgeglichen bin.

Stehenbleiben: Das vorherrschende Problem in den Vordergrund treten lassen, das Wichtigste soll zur Figur werden

Wenn es im vorherigen Abschnitt darum ging, bewußter zu werden für Signale und Impulse (das hieß beim Fotospaziergang, sich ansprechen zu lassen), so geht es nun darum, stehen zu bleiben. Das vorherrschende Problem, die Fragestellung, der Konflikt soll in den Vordergrund treten und Platz zum Gespräch bekommen. – In meinem „vollen Leben“ mit meiner großen Familie, meinen umfassenden beruflichen Anforderungen, meinem dicken Terminkalender usw. ist es nicht leicht, aus dem Alltag auszuscheren. So ist bei mir schon die Entscheidung zu einer Foto-Tour ein gutes Stück „Stehenbleiben“ und „Verbleiben“ und Ausscheren aus dem Alltagsstreß. Die Gefahr ist bei mir groß, vor lauter äußeren Wichtigkeiten mich selbst zu übersehen. Wenn ich allein und mit der Kamera draußen bin, finde ich wieder zu mir selbst. Ich werde ruhiger und gelassener, bekomme Humor und einen guten Glauben an mich selbst. Zusätzlich werden mir viele Aspekte in meinem Leben deutlicher und bewußter. So paradox sich dies anhört: „Stehenbleiben ist für mich ein erster Schritt zur Bewußtseinsbildung und zum genauen Hinsehen!“

Genauer hinsehen: Identifizierung mit mir selbst

In meiner Fotopraxis bin ich oft stehengeblieben und habe ein Motiv gesehen, ohne genau zu wissen, was mich daran fasziniert. Erst später habe ich mich mit Einzelheiten des Motivs beschäftigt und für mich genauer hingesehen. Alle Teile des Motivs haben eine Bedeutung für mich. So habe ich mit vielen Details meiner Bilder gesprochen, habe hin und her Dialoge mit Ästen, Blättern, Wegen, Gräsern, Steinen, Türen, Fenstern usw. geführt und mich mit Teilen meiner Bilder identifiziert.



Abb. 3: Zur Ruhe kommen

Auch in meiner Einzel- und Gruppenarbeit lasse ich diese Dialoge führen. Aus einer „Such-Phase“ filtert sich dann etwas heraus, bekommt Konturen. Wenn jemand einen Fall schildert, ist es oft so, daß ich mich frage: „Was ist das Problem?“, „Worum geht es eigentlich?“. Nun kann ich stehenbleiben und mich dem Thema, der Frage, dem Konflikt, dem Ereignis usw. zuwenden. Beim genaueren Hinsehen wird noch einmal weiter ausgewählt und Wesentliches herausgefiltert. Unwesentliches ist jetzt ausgeklammert. Es wird deutlicher, worum es eigentlich geht. Das ist nun die Lernfrage oder das Thema. Im therapeutischen Geschehen kann ich fragen: „Was ist Ihnen jetzt das Wichtigste?“, „Was spricht Sie jetzt am meisten an?“, „Was ist jetzt Ihr Lernziel?“, „Wie ist jetzt Ihr Gefühl dabei?“

Wenn ich mit meiner Kamera unterwegs bin, frage ich mich: „Was ist jetzt mein Interesse? Welches Gefühl habe ich zur Zeit? Was beschäftigt mich?“ Diese Fragen dienen der Identifizierung mit mir selbst als Person. Das Thema (oder die Lernfrage) wird ein Teil von mir selbst. Indem ich mich damit auseinandersetze, gehe ich ganz darin auf und vergesse Zeit und Raum. Dadurch identifiziere ich mich mehr mit meinen Gefühlen.

Mir fällt immer wieder auf, daß Leute beim Fotografieren sehr großen Abstand zu ihrem Motiv halten. Fast in der Ferne haben sie z.B. ihren Partner „postiert“. Neben und hinter der Person sind unwichtige und belanglose Sträucher zu sehen. Sie lenken vom eigentlichen Motiv ab. Eine Nahaufnahme vom Partner würde dagegen so viel zeigen! Momentane Stimmungen würden deutlich – ein Glanz in den Augen, die Haut und Falten des Alters. Das darf wohl nicht sein! Bei so viel Abstand wird die Wirklichkeit einer Person nicht deutlich.

Ich glaube, daß viele Menschen Angst vor Nähe haben, und dies wird äußerlich sichtbar beim Fotografieren. So wird es dem Fotografen nicht möglich, zu sehen, was wirklich ist, und von der Seite des Fotografierten darf nicht gezeigt werden, wie seine Wirklichkeit tatsächlich aussieht. So wird Identifizierung vermieden! In meiner Einzel- und Gruppenarbeit achte ich deshalb besonders auf dieses Phänomen und ermuntere Teilnehmer immer wieder, „näher heranzugehen“ und „genauer hinzusehen.“

Im Laufe unseres Lebens haben wir durch Strafen, Verbote, widrige Umstände und andere schmerzliche Ereignisse gelernt, unangenehme oder vermeintlich unangenehme Gefühle zu vermeiden. Dieses Vermeidungsbestreben kostet Kraft und raubt viel Energiepotential, das uns für ein reichhaltiges und bewußtes Leben zur Verfügung stehen könnte. Diese vermiedene und damit von mir abgespaltene Energie muß erst wieder geweckt, zurückgeholt und integriert werden. Wir müssen im visuellen – wie auch im ganzheitlich, existentiellen Kontext unserer Sinne – wieder lernen, hinzusehen.

Pendeln: Integration aller Teile

In der Foto-Praxis kommt es immer wieder vor, daß ich mich nicht richtig entscheiden kann, was ich genau fotografieren will. Spricht mich der Baum an oder der Weg? Aber „irgendwie“ sind es beide, die zusammengehören. Sie bilden eine Ganzheit, und die läßt sich meistens nicht trennen in zwei verschiedene Fotos. Ich mache die Erfahrung, daß mir Polaritäten begegnen. Für mich waren im vorher beschriebenen Fotospaziergang der Baum der eine Pol und der Weg der andere Pol. Pole und Gegensätzlichkeiten gehören immer zusammen. Das ist nicht nur ein physikalisches Gesetz; groß und klein, hoch und tief, dick und dünn, schön und häßlich, Tag und Nacht, Sommer und Winter, Ruhe und Arbeit, Ordnung und Chaos sind einige tägliche Beispiele. Auch im psychischen Bereich begegnen uns diese Pole; Liebe und Haß, Zärtlichkeit und Härte, Wärme und Kälte, Geborgenheit und Verstoßen-sein, potent und schwach, müde und wach, Trauer und Freude sind Beispiele für den psychischen Bereich.

Die Pole sind unlösbar miteinander verbunden. Seelisch sind wir gesund, wenn eine Balance – Homöostase genannt – zwischen den Polen besteht. Jeder Pol – ob als Plus oder als Defizit – hat das Bestreben, zu einem Ausgleich zu kommen und damit seine Spannung zu eliminieren. Ich habe dabei immer das Bild eines Waage-Balkens vor Augen: Ausgeglichen und balanciert pendelt er satt in der Mitte hin und her. In ungesunden Situationen bleibt der Waage-Balken aber fast nur auf der einen Seite – oben oder unten. Wir kennen Menschen, „die bestehen nur aus Unruhe“ und haben „keine Ruhe“; andere sind „nur“ kalt und haben keine Wärme, oder andere sind „nur“ hart und haben keine Weichheit. Es kann aber auch umgekehrt sein, daß „nur“ Ruhe, Wärme und Weichheit vorherrschen. Manche sind „die Gemütlichkeit in Person“; aber wo bleibt ihre „Un-gemütlichkeit“? Viele sind „immer nur“ pessemistisch ... Das sind einige Beispiele für Ein-seitigkeit und Ein-poligkeit. Mein Ziel heißt: Integration aller Teile oder Integration von Polaritäten. Mögliche Ausgangsfragen sind: „Wofür entscheide ich mich jetzt?“, „Was ist mir jetzt wichtiger?“, „Wo ist die andere Seite?“, „Wie heißt mein Gegenpol?“

Komponieren: Kreativ neue Wege suchen, verändern, gestalten

Das anschließende Komponieren meines Motivs ist noch einmal eine Phase der aktiven Gestaltung. Ich habe jetzt „mein Bild“ gefunden und identifiziere mich schon sehr damit. Jetzt muß ich mein Motiv noch in einem Rahmen plazieren. Der Sucher meiner Kamera ist mein gegebener Fotorahmen. Er grenzt das Motiv ein, hebt es hervor und schneidet es nach außen hin von Störendem und Unwesentlichem ab. Er unterstreicht noch einmal das, was ich mit dieser – und nur mit dieser – Auswahl sagen will. Das alles setzt aktive

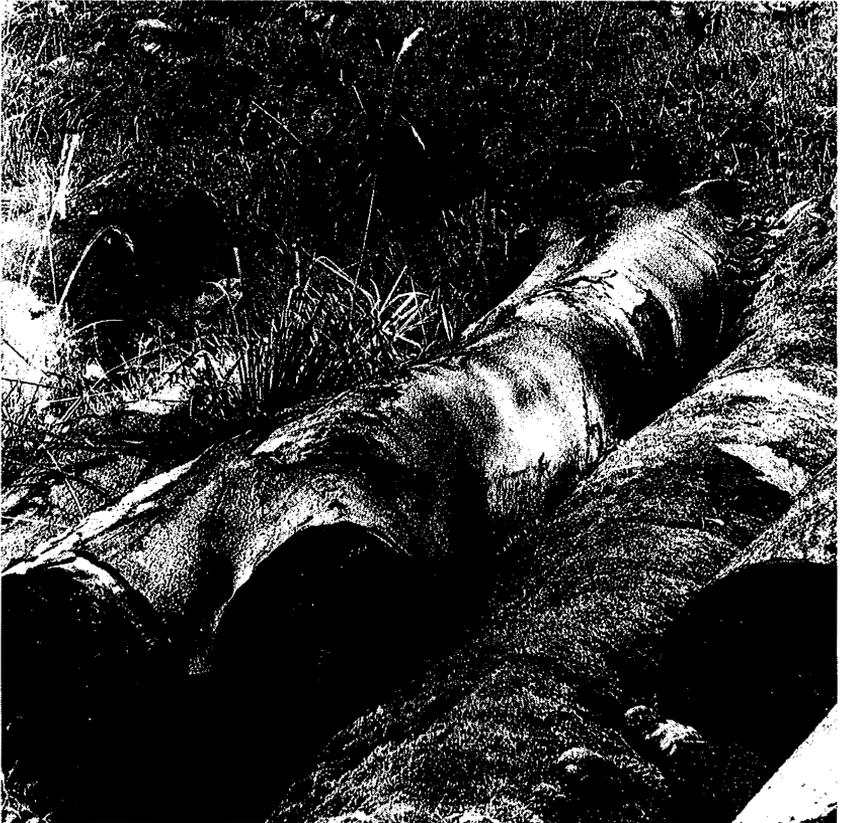


Abb. 4: Gefällt und eingebettet

Gestaltung voraus und heißt, kreativ nach optimaler Aussage forschen.

Für mich selbst oder auch in der Therapiepraxis bedeutet dies, Alternativen zu durchdenken, Phantasie zu ermöglichen, frei zu werden von alten Fesseln, altem Denken, alten Lebensgewohnheiten. Eingefahrene Verhaltensweisen werden überprüft und können – vielleicht erst einmal in der Phantasie – durchgespielt werden. Diese Phase ist oft eine zuerst mühsam beginnende, dann immer lebendiger und lustvoller werdende Zeit. Nachdem eine Blockierung überwunden ist, fließen neue Ideen: Wie kann ich einen Schritt anders gehen? einen Konflikt anders gestalten? mein Leben verändern?

Entscheiden: Akzeptanz der momentanen Situation

Wenn ich mich in der Fotografie entschieden habe, ein Motiv festzuhalten, akzeptiere ich eine momentane Situation. Diese Situation ist immer eine vorläufige, weil ich davon ausgehe, daß sich alles entwickelt, daß alles im Leben „fließt“. Aber ich habe mich entschieden und stehe zu meinem Bild. Das ist ein wichtiger Schritt, eine gute Entscheidung, ein Standpunkt. Auch wenn in meinem Motiv Trauer, Wut, Ratlosigkeit, Chaos ausgedrückt werden, so stehe ich mit meinem Bild erst einmal dazu und akzeptiere es. Vielleicht hatte ich diese Tatsachen noch weitgehend geleugnet oder steckte in einer Sackgasse und wußte nicht weiter. Nun stelle ich mich der Situation und verweile durch meine Entscheidung zum Foto bei meinem Bild. So ist es möglich, eigene Fähigkeiten und Stärken zu entdecken, und darüber lassen sich Lösungen herausarbeiten.

Auslösen und dann ...



Abb. 5: Durchblick und Ausblick

Offen-Sichtlich-keit

Im späteren Labor-Prozeß des Entwickelns und Vergrößerns der Filme und Bilder geschieht nochmal eine wichtige Verarbeitung und Überprüfung mit Hilfe des fertigen Bildes. Die Bilder entwickeln sich vor meinen Augen, und ich kann sie immer wieder sehen. Ich bin zu Hause noch einmal mit meiner Situation konfrontiert. Dabei kann ich nacherleben, wie es zur Zeit der Aufnahme war und wie es jetzt ist. Es ist ein Anstoß zu nochmaliger Auseinandersetzung oder Veränderung im Alltag. Ich kann überprüfen, ob noch Reste offen sind. Das Foto dient mir oft auch zur Meditation, um nachzusinnen und nachzudenken. Zusätzlich lassen sich die Fotos mit den Händen begreifen, und sie sind im handwerklichen und künstlerischen Sinne mein Produkt oder meine Schöpfung. Sie geben mir einerseits viel Befriedigung und wecken andererseits Ideen, Kreativität und Potentiale in mir, die auf „Entwicklung“ und „Vergrößerung“ warten.

Ich bin immer sehr gespannt und neugierig bei der Entwicklung eines Films. Auf meinen Filmen sind selten Sachaufnahmen, die man jederzeit wiederholen oder reproduzieren kann, sondern es sind Erlebnisse, die einmalig und unwiederbringlich sind. Eine Unachtsamkeit im Labor, ein Fehler mit den Chemikalien zerstört meinen Film.

Mit dem fertigen Bild wird mir die alte Wirklichkeit während der Aufnahme wieder sehr lebendig. Ich sehe Einzelheiten des Fotos (den Baum und den Weg), und meine alten Gefühle werden wieder wach. Ich durchlebe diese Situation noch einmal wie damals – die Stimmung am Ende des Tages, die Ruhe, meine Nachdenklichkeit, der schwere Baum, der tiefe Weg, meine Zufriedenheit. Mit dem Betrachten des Fotos werden Erinnerungen aktiviert, die zum Teil schon wieder vergessen waren.

Neben dem Erinnern beginne ich aber auch zu vergleichen. Ich vergleiche die Aufnahmesituation mit meiner jetzigen Situation. Wie ging es mir damals? Was bewegte mich? Was habe ich mir vorgenommen oder geplant? Und wie geht es mir jetzt? Was hat sich von damals bis heute verändert? Was ist eventuell noch nicht geschehen? So schlage ich eine Brücke zwischen meiner Vergangenheit und meiner Zukunft. Es beginnt eine neue Betrachtungsweise. Und nicht zuletzt freue ich mich auch an dem fertigen Bild. Ich habe ein Werk in der Hand, das von mir geschaffen ist. Es läßt sich begreifen. Es kann gerahmt und „edel“ präsentiert werden. Es kommt auf wertvolles Fotopapier, wird archiviert, von mir signiert und bekommt einen Titel oder einen „Namen“. Es ist zum Vorzeigen und Mitteilen. Es läßt sich an Freunde verschenken – und schenkt selbst eine Menge Zufriedenheit.

Somit sind Fotos auch eine Begegnungsmöglichkeit mit anderen Menschen. Ich trete mit meinen Bildern in einen Bezug und in eine

Kommunikation zu anderen Menschen. Ich lasse mit meinem Produkt meine Gestimmtheit und viel Intimität erkennen und verrate viel von meinem persönlichen Hintergrund. Ich muß entscheiden, wem ich meine Bilder zeigen will und mit wem ich darüber reden will, denn ich oute mich mit dieser Art der subjektiven Fotografie. Die Selbstanalyse mit Hilfe der Fotografie ist für mich persönlich schon eine Selbstverwirklichung. Im Gespräch mit anderen wird die Selbstverdeutlichung noch verstärkt. „Wie, du machst solche Bilder?!“ ist oft ein Ausspruch oder eine Frage.

Da meine Bilder mit Gefühlen verbunden sind, sind es beseelte Bilder mit einer hohen Aussage, sie sprechen zu mir und zu anderen. So haben sie einen hohen Aufforderungscharakter zum Mitteilen, zum Kontakt, zum Vorzeigen von Details und zur Kommunikation. Durch das Betrachten und Besprechen ergibt sich immer wieder ein Bezug zum Leben und zum Austausch von Lebenserfahrungen.

Wenn andere Personen ihre Gefühle und Eindrücke zu meinen Bildern mitteilen, muß das noch lange nicht mit meinen Hintergründen und Stimmungen übereinkommen. So gibt es auch viele spannende und kontroverse Gespräche, und mir ist bei diesen Dialogen erst etwas deutlich geworden, was ich vorher noch gar nicht so gesehen hatte und doch eine hohe Bedeutung für mich hatte – ich hatte es bis dahin „übersehen“. Eine Bebilderung ist die Dokumentation eines aktuellen biografischen Zustandes. So verdeutlicht eine Bebilderung über eine längere Zeiteinheit eine Entwicklung, Veränderung und Reifung in konzentrierter Form. Es entwickelt sich eine eigene (An-)Sicht der Dinge und des Lebens in Form von Fotografien.

Ich habe viele Jahre die Natur und Umgebung zu meinem Motiv gemacht und damit in der beschriebenen Weise meine Selbstanalyse gemacht. Erst relativ spät bin ich dazu gekommen, mich selbst als Person „in den Blick bzw. ins Objektiv zu nehmen“. Vorher waren es Objekte. Neu ist jetzt, daß ich immer wieder versuche, mich selbst zu fotografieren. Seit zwei Jahren muß ich aus Altersgründen eine Lesebrille tragen. Zuerst habe ich mich geschämt und konnte mich nicht richtig sehen und zeigen. Meinen Bart, den ich seit vielen Jahren trage, habe ich abgeschnitten, um mich mit dem Gesicht und der Persönlichkeit „dahinter“ auseinanderzusetzen. Jeder sieht täglich in den Spiegel, doch das ist nur funktional, um sich zu rasieren, zu kämmen, zu schminken. Doch damit geschieht noch kein Blick zu der Persönlichkeit hin. Mit meiner Kamera, einem Stativ und einem Fernauslöser habe ich viele spannende Bilder von mir gemacht. Es sind Bilder von meinem Gesicht, von meiner Gestalt und von Bewegungen.

Das Gesicht ist das Zentrum der Persönlichkeit; mein Gesicht ist eine faszinierende Lebenslandschaft: Lachen und Weinen, Ruhe und Anstrengung... alle Gefühle drücken sich in ihm aus. Meine Lebensgeschichte steht in meinem Gesicht – oder ich fotografiere Augen-

blicke. Meine Gestalt ist unverkennbar und einmalig; meine Haltung, mein Gang, meine äußere Erscheinung, meine innere Ausstrahlung, meine Verletzungen und Wunden ... meine Lebensphasen erkenne ich in meiner Gestalt, und ich kann sie fotografieren. Meine Bewegung sagt viel über mich aus.

Woher komme ich und wohin gehe ich? Wie kann ich in einem gestalteten Selbstporträt mein Lebenstempo und meine Lebensdynamik darstellen, oder wie gestalte ich fotografisch Bilder von Ruhe- oder Energiphasen, von Veränderlichkeit oder Entwicklung, von Begegnungen und Beziehungen, von Sicherheiten und Unsicherheiten? Das ist eine kurze Aufzählung, wie ich mich als Person in den Blick nehmen kann, wie ich damit Selbstanalyse betreiben kann und wie ich kreativ und mit Lust und Spaß meine Persönlichkeit entdecken kann.

In meiner pädagogischen und therapeutischen Praxis sind das für mich die lustvollsten Seminare, wenn ich mit einem kompletten Fotolabor mit einer Gruppe zusammen Naturbilder aufnehme, entwickle, vergrößere und bespreche; und ganz besonders spannend wird es, wenn sich TeilnehmerInnen – wie oben beschrieben – selbst fotografieren und sich später mit ihren großen Bildern und ihrer Person auseinandersetzen.

Wer bin ich? Wie bin ich? Wie sehe ich aus? Was weiß ich von mir? Vieles habe ich durch meine Selbstanalyse mit meinen Bildern von mir erfahren. Vieles ist mir deutlich geworden durch meine Gestaltausbildung und durch andere Ausbildungen. Ich blicke klarer und habe mehr „Durchblicke“, weil mich das Leben gezeichnet hat. Vieles ist mir deutlich geworden durch Erfahrung und Praxis. Doch mein Lieblingsbild ist immer noch ein Baum: Er steht im Schnee, ist im dichten Nebel kaum zu erkennen, ist filigran wie eine zarte Radierung, und das Foto heißt: Ich bin eine Ahnung!



Abb. 6: Ich bin eine Ahnung.

Zusammenfassung

Der Verfasser beschreibt, wie er mit Hilfe der Fotografie seine subjektive Wahrnehmung schult und weiterentwickelt. Aus einem fotografischen Tagebuch während der Gestaltausbildung wird im Laufe der Zeit eine intensive Auseinandersetzung mit Lebenszusammenhängen und Kindheitserinnerungen. So entsteht mit Hilfe von Methoden der Gestalttherapie ein Verfahren der Selbstanalyse und der Selbsthilfe.

Abstract: Photography – a possibility of self analysis

The author describes the development and training of subjective perception by means of photography. His photographic diary during his Gestalt training develops into an intensive examination of the contexts of his life and his childhood memories. Photography and Gestalt methods combine to form a process of self analysis and self help.

Key words: Photo therapy; creative therapy; Integrative Therapy; self analysis.

Anschrift des Verfassers:

Bernd Knüdel
Treptower Str. 29
40789 Monheim.