

Den lieben langen Tag lang werden wir in Zeitschriften, Büchern und im Internet mit einer Flut von atemberaubenden Fotos konfrontiert. Auf der Suche nach neuen Inspirationen führt das oft zum reflexartigen »Das muss ich auch mal machen.«

## Der Trick

Wenn Sie gerade mit dem Fotografieren angefangen haben, neigen Sie – vielleicht unbewusst – zum Kopieren oder Nachstellen von Fotos, die Sie besonders ansprechen. Dieses Kopieren hilft Ihnen bei der Entwicklung der unterschiedlichen Fertigkeiten, die man braucht, um wirklich »gute« Fotos machen zu können. Glücklicherweise kann alles digital abgewickelt werden. Probieren Sie unterschiedliche Sachen aus, und haben Sie keine Angst, »Fehler« zu machen, denn der digitale Papierkorb ist immer in der Nähe. Wenn Sie meinen, auf der Stelle zu treten, sorgt vielleicht ein Workshop für neue Impulse. Sobald Sie die Technik unter Kontrolle haben, wird es

Zeit, über die eigenen Grenzen nachzudenken. Egal wie schön die Fotos zu einem gewissen Zeitpunkt auch sein mögen, sind sie doch noch kein Spiegel Ihrer eigenen Persönlichkeit, sondern jener des Fotografen, dessen Arbeit Sie imitieren.

Die Gefahr, in diese Falle zu tappen, ist groß, denn wir sind einer kontinuierlichen Reizüberflutung durch fantastische Aufnahmen ausgesetzt, die uns manchmal vor Neid erblassen lassen. Schauen Sie sich mal gründlich bei Facebook oder anderen Plattformen um, die viele Fotos zeigen. Wie viele eigene »einzigartige« Fotos können Sie ausmachen? Nehmen Sie beispielsweise den Herbst. Mindest-



▲ Neue Kenntnisse und Inspirationen bei einem Workshop gewinnen. Foto: Bob Luijks



▲ Hätten Sie dieses Foto auch gerne gemacht? Ein wenig Neid ist durchaus verständlich. Vielleicht könnte Sie solch eine Aufnahme zu einem ganz anderen Herangehen motivieren. Eisvogel. Nijkerk, 7.8. 2006, 16.54 Uhr, Daan Schoonhoven; Canon EOS 20D mit EF 300 mm 1:4L USM + 1,4-fach-Telekonverter; 1/320 s, Blende 10, ISO 400



▲ Ausstellungen, Messen und Tagungen sind wertvolle Inspirationsquellen. Foto: Bob Luijks

tens die Hälfte der Herbstwaldaufnahmen der niederländischen Fotografen scheinen aus dem malerischen Waldgebiet Speulder- en Spriederbos zu stammen. Es sind wirklich hinreißende Motive, aber es gibt doch noch so viele andere Wälder. Oder was halten Sie von der Rothirschbrunft im Bereich Wildbaan im Nationalpark De Hoge Veluwe? Auch daran ist natürlich nichts auszusetzen, aber versuchen Sie, dem Thema Ihre persönliche Note zu verleihen. Wie klischeehaft die Locations auch sein mögen, es ist sicherlich möglich, mit einem unvergleichlich starken Bild nach Hause zu gehen!

### Vom Kopieren zum Inspirieren

Natürlich sind die meisten Fotografen nicht schon zu Anfang mit einem enorm starken, eigenen Stil gesegnet. Das sollte Sie aber nicht von Ihren fotografischen Aktivitäten abhalten oder Sie entmutigen. Sobald Sie die Grundtechniken beherrschen, können Sie anfangen, das Werk von erfahrenen Fotografen auch einmal mit anderen Augen zu sehen. Richten Sie Ihren Blick in erster Linie nicht auf die technischen (Exif-)Daten, sondern suchen Sie vor allem nach dem Grund dafür, warum manche Aufnahmen Sie ansprechen und andere Sie kalt lassen. Versuchen Sie herauszufinden, ob bei Ihrer Sicht der Dinge ein roter Faden zu entdecken ist. Dabei kann es um alle möglichen Aspekte gehen, wie:

- hell versus dunkel
- scharf versus unscharf
- kräftige Farben versus Pastellfarben
- Leere versus Fülle
- farbig versus farblos
- Totale versus Ausschnitt
- kontrastreich versus kontrastarm

Dieser rote Faden bildet Ihre persönliche Inspiration, denn Sie fanden die Beispiele attraktiv. Etwas schön oder hässlich finden ist eine persönliche Angelegenheit und sollte nicht als richtig oder falsch bewertet werden. Diese Inspiration müssen Sie selbstverständlich nicht nur in der (Natur-)Fotografie suchen, sondern Sie können sich auch von Gemälden und Musik anregen lassen.



▲ *Mit nur einer Handvoll Fotografen die Brunft der Rothirsche verfolgen statt auf der überfüllten Wildbaan im Nationalpark De Hoge Veluwe. Anstatt mit dem größten Teleobjektiv heranzuzoomen, habe ich hier bewusst auf einige Millimeter verzichtet, um den wunderschönen Himmel mit einzubeziehen. Weerterbos, 21.9. 2015, 6.48 Uhr, Bob Luijks; Canon EOS 5D Mark III mit Canon EF 70–200 mm 1:2,8L IS II USM auf 200 mm; 1/15 s, Blende 2,8, ISO 1000, vom Stativ*

### **Inspiration den eigenen Vorlieben anpassen**

In letzter Konsequenz sollte die Fotografie Sie selbst und nicht andere widerspiegeln. Ein drastisches Beispiel: Ihr Ding ist Heavy Metal, dröhnende Motoren und dunkle Farben in der Wohnung. Wahrscheinlich sind dann zarte, farbenfrohe Blumenmotive wirklich nicht Ihre Welt. Versuchen Sie diese Art von Fotos daher auch nicht nachzuahmen. Da Ihnen dafür einfach die Begeisterung fehlt, würde dabei nur eine mäßige Kopie herauskommen. Möglicherweise gab es für Sie einen interessanten Aspekt in den zarten, farbenfrohen Blütenarrangements, beispielsweise der Einsatz einer bestimmten Schärfentiefe. Nehmen Sie das (den roten Faden) als Inspiration mit, und passen Sie diese an Ihre Vorlieben an.

### **Immer weiter Neues ausprobieren**

Die Grundlage für eine lange Entdeckungsreise sind die Beherrschung der Technik und das Aufspüren der eigenen Interessen, ob von der Arbeit anderer inspiriert oder nicht. Diese Reise geht nie zu Ende. Sie werden kontinuierlich Reizen ausgesetzt, die Ihren Kurs während der Fahrt stets etwas korrigieren. Ein gelungenes Foto muss nicht immer einzigartig sein, solange es ansonsten zu Ihnen passt. Die Torte ist schon lange fertig, Sie müssen nur noch das Sahnehäubchen obendrauf setzen.

## Einschränkungen kreativ nutzen

*Marijn Heuts*

Bei der kreativen Naturfotografie können Sie sehr bewusst auf die Suche nach kreativen Bildern gehen, aber öfter, als man denkt, ergibt sich die Kreativität aus etwas, unter dem wir alle leiden: Einschränkungen.

Ist es nicht kaum zu glauben, dass Einschränkungen oft zu den schönsten Kunstwerken und Erfindungen führen können? Kinder in Entwicklungsländern basteln wunderschönes Spielzeug aus Abfallmaterial, wie Dosen. Menschen mit Downsyndrom kreieren besonders ansprechende abstrakte Kunstwerke. Musiker schreiben die

besten Stücke in oder direkt nach ihren schwierigen Lebensphasen. Bei Krieg und Nahrungsmittelknappheit lernen wir zu improvisieren und Ungewohntes zu essen. So funktioniert das auch in der Fotografie. Diese Einschränkungen lassen sich in allen möglichen Bereichen finden.





◀ Wenn Sie nur wenig Zeit zum Fotografieren haben, lohnt sich eine Beschränkung auf einfache und überall vorhandene Motive. Auch damit kann man, sogar relativ schnell, wunderbare Fotos machen. Uffelte, 7.3. 2010, 7.50 Uhr, Nel Talen; Canon EOS 5D Mark II mit Canon EF 100 mm 1:2,8L Makro IS USM; 1/200 s, Blende 6,3, ISO 200

### Einschränkung aufgrund schwachen Lichts

Wenn Sie zu wenig Licht haben, um Ihr Motiv scharf darzustellen, können Sie natürlich den ISO-Wert erheblich erhöhen, Blitzlicht verwenden (eventuell nur als Aufhellblitz) oder das Foto eben einfach nicht machen. Sie können sich auch bewusst für ein dunkleres Foto entscheiden, um die düstere Atmosphäre des Moments zu betonen. Oder Sie bringen bei einem sich bewegenden Objekt Dynamik ins Bild durch Mitziehen der Kamera, bzw. bei einem statischen Objekt durch Bewegen der Kamera. Vielleicht sprechen die Ergebnisse Sie nicht an, aber vielleicht tun sie es doch – und schon haben Sie eine neue Waffe in Ihrem kreativen Arsenal.

Wenn draußen starker Wind oder heftiger Regen wütet, können Sie sich noch einmal in Ihrem Bett umdrehen und schön liegen bleiben. Sie könnten sich aber auch aufraffen und gut eingepackt den Elementen trotzen, dabei sogar die Umstände zu Ihren Gunsten beeinflussen, um eine für Ihre Verhältnisse ungewöhnliche Auf-

◀ Bei starkem Wind können Sie probieren, die Bewegung mit einer kurzen Belichtungszeit einzufrieren. Sie können auch eine besonders lange Belichtungszeit wählen, um die Bewegung zu betonen. Das funktioniert beispielsweise gut bei stabilen Bäumen und Sträuchern, die noch voll belaubt sind. Die Stämme werden scharf abgebildet, während die Blätter durch die Windbewegungen farbige Schleier bilden. Beim Fotografieren in Schwarzweiß konzentriert sich die Aufmerksamkeit auf die Formen und verwischten Bildelemente. Eindhoven, 28.10. 2013, 16.10 Uhr, Gerard Schouten; Canon EOS 5D Mark II mit EF 17–40 mm 1:4L auf 21 mm; 1 s, Blende 18, ISO 50, Stativ, Neutraldichtefilter (3 LW)

nahme zu machen. Fotos von Vögeln, Säugetieren und Landschaften im Regen sind selten und eine originelle Ergänzung Ihres Portfolios, vor allem bei einem Wolkenbruch, und Sie können mit Blende und Belichtungszeit spielen, um die Tropfen wahlweise als Punkte oder Striche abzubilden.

### Einschränkung durch das Objektiv

Wenn Sie speziell für die Wildlife-Fotografie ausgestattet unterwegs sind und eine schöne Landschaft vor Ihrem Teleobjektiv auftaucht, könnten Sie sich über das Zuviel an Millimetern Ihres Teleobjektivs ärgern. Sie können sich aber auch entscheiden, einen charakteristischen, ansprechenden Ausschnitt aus der Landschaft herauszupicken und mit Ihrem Teleobjektiv eine intime Landschaftsaufnahme zu machen. Vielleicht befand sich diese noch gar nicht im Ihrem Portfolio, und Sie haben damit einen Schritt in Richtung mehr Variation gemacht.

Andersherum gilt das natürlich genauso. Wenn Sie nur ein relativ kurzbrennweitiges Teleobjektiv zur Verfügung haben, können Sie versuchen, sich auf Biegen und Brechen Ihrem Motiv zu nähern, und es damit massiv stören. Sie können auch versuchen, das Motiv als kleineres Element in Ihrem Bild zu positionieren, während Sie sorgfältig darauf achten, dass die ganze zusätzliche Umgebung optimal in Ihren gewählten Bildausschnitt passt. Dadurch trainieren Sie unbewusst und intuitiv Ihren Umgang mit Komposition, Formen und Linien. Vielleicht gefällt Ihnen das so gut, dass Sie Vögel und Säugetiere überhaupt nicht mehr bildfüllend fotografieren wollen.

Diese Situation gilt auch für den Fall, dass Sie das richtige Objektiv haben, aber auf scheue Tiere oder Tiere an schwer zugänglichen

Stellen stoßen. Sie können sich auch selbst bewusst herausfordern, indem Sie nur ein einziges Objektiv in Ihre Tasche stecken und damit an diesem Tag alles fotografieren müssen. Überraschende Ergebnisse sind Ihnen sicher.

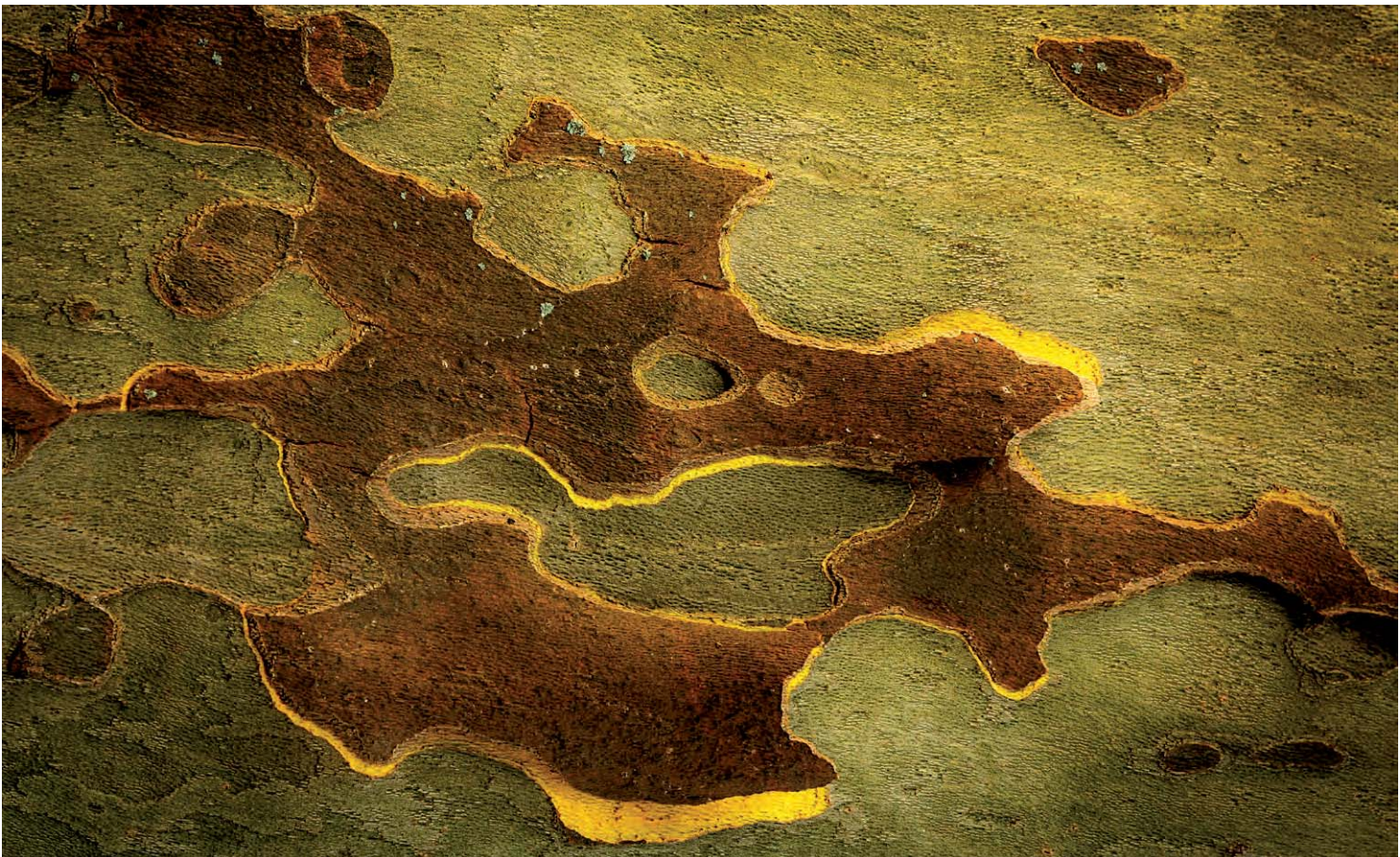
### **Einschränkung aufgrund fehlender Kenntnisse**

Haben Sie die Prinzipien der Belichtung noch nicht im Griff, oder müssen Sie schnell auf eine plötzliche Chance reagieren? Dann besteht die Gefahr, dass Sie viel zu dunkle oder viel zu helle Fotos machen. Sie können diese entweder löschen und hoffen, eine zweite Chance zu bekommen, oder Sie versuchen, noch etwas aus den Fotos herauszuholen. Wenn man bei der Bearbeitung den Schwarzpunkt eines viel zu hellen Fotos korrigiert, erhält man ein High-Key-Ergebnis, das sich manchmal als sehr ansprechend entpuppt. Das erste Mal geschieht

das aus Versehen, beim nächsten Mal verwenden Sie diese Technik eventuell schon ganz bewusst. Das gilt auch für dunkle Aufnahmen, die mit ihrer düsteren Dominanz eine geheimnisvolle Atmosphäre erzeugen. Außerdem werden Sie sehen, dass viele störende Details durch die Dunkelheit nicht ans Licht kommen. Was hindert Sie daran, künftig bewusst um einige Blendenstufen unterzubelichten, um diesen Effekt zu erzielen?

### **Einschränkung aufgrund von Zeitmangel**

Wenn Sie neben Ihrer Arbeit, Familie oder anderen Pflichten nur wenig Zeit zum Fotografieren haben, werden Sie gezwungen, mit Ihrer Zeit kreativ umzugehen. Erstellen Sie beispielsweise eine Liste mit einfachen Motiven in Ihrer Nähe, wenn Ihre Zeit knapp ist, Sie aber doch Ihrer Leidenschaft frönen wollen. Dazu könnte Folgen-



▲ Ein Parkplatz voller prächtiger Platanen. Nicht gerade ein prickelndes Motiv, aber perfekt geeignet für diesen einen Tag, wo Ihre Zeit knapp bemessen ist. Eine Liste mit derartigen Motiven in der Umgebung sollte jeder haben. Valkenswaard, 23.7. 2015, 20.10 Uhr, Marijn Heuts; Canon EOS 5D Mark III mit Canon EF 70–200 mm 1:2,8L IS II USM + 1,4-fach-Telekonverter Extender EF auf 240 mm; 1/25 s, Blende 16, ISO 1600



▲ Ein absoluter Glückstreffer. Zu wenig Licht, um das Mähneschütteln des Löwen einzufrieren, aber die Verschlusszeit, die maximal noch aus der freien Hand möglich war, ergab dieses Bild. Besonderer Dank gebührt dem rechten Löwen, der schön stillhielt. Diese Technik kommt ins kreative Federmäppchen und ist weitere Versuche wert – beim nächsten Mal dann bewusst. Kenia, 2.11. 2015, 16.52 Uhr, Marijn Heuts; Canon EOS 5D Mark III mit Sigma 150–600 mm 1:5–6,3 DG OS HSM Sports auf 420 mm; 1/25 s, Blende 6,3, ISO 6400

des gehören: Bäume mit faszinierender Borke, Herbstfarben in der Straße, fließende Gewässer oder Eisblumen auf einem parkenden Auto – Motive, die Sie normalerweise vielleicht nie fotografieren würden, weil Sie sie für nichtssagend halten. Haben Sie diese Liste schon abgearbeitet oder nicht? Ziehen Sie dann einfach los, und öffnen Sie sich allem, was Ihnen begegnet. Wenn Sie nicht mit einer klar umrissenen Idee unterwegs sind, kommen Sie oft mit Fotos nach Hause, mit denen Sie sich selbst überraschen.

### **Einschränkung aufgrund der Location**

Erlauben Ihnen Ihre Arbeitssituation oder Ihr Budget keine regelmäßigen Auslandsreisen? Dann können Sie neidisch die Bilder anderer Leute beäugen. Sie können aber auch ein ausführliches Portfolio

eines Naturschutzgebiets oder einer Tierart in Ihrer Region anvisieren. Durch das gründliche Eintauchen in eine Materie können Sie eine viel größere Intensität erreichen als jemand, der ständig seine Foto-Locations wechselt und mit einer losen Sammlung schöner Bilder ein Feuerwerk an Höhepunkten erzeugt.

Einschränkungen sorgen dafür, dass Sie – auch als Fotograf oder Fotografin – vertrautes Terrain verlassen und neue Wege einschlagen müssen, um sich auf ein bisher unbekanntes Terrain vorzuwagen. Damit können Sie sich von Ihrem Tunnelblick lösen und bekannte Dinge aus einer erfrischend neuen Perspektive betrachten. Einschränkungen sollten Sie nicht bekämpfen, sondern begrüßen und für Ihre Zwecke nutzen!



Flow ist der Zustand, in dem scheinbar alles von selbst geht, ganz mühelos. Dieser Begriff wurde von dem Psychologen Mihály Csíkszentmihályi geprägt. Während seiner Forschungstätigkeiten über den Zustand des Seins, in dem Spitzenleistungen stattfinden, machten Menschen ihm gegenüber folgenden Aussagen: »Es war, als ob ich schwebte«, »Ich wurde von einer höheren Macht getragen«. Daher nannte er diesen besonderen Bewusstseinszustand »Flow«.

Im Flow ist alles im Gleichgewicht, alles harmonisiert miteinander. Sie sind ganz im Hier und Jetzt und fühlen sich sehr wachsam. Sie gehen ganz in dem auf, was Sie tun, und fühlen sich dabei komplett eingebunden. Sie fühlen sich eins mit der Natur. Es ist der Zustand, der über das bloße Denken hinausgeht: Ihr Herz ist offen, und die kreative Lebensenergie kann ungehindert strömen.

Spitzenleistungen im Sport geschehen aus einem Flow heraus. Grundlage für wichtige Erfindungen ist der Flow, und große Künstler haben ihre besten Werke in diesem Zustand erschaffen.

Der Flow hängt eng mit der persönlichen Entwicklung und einer Herausforderung zusammen. Wenn man immer auf dieselbe Art und Weise Fotos macht, wird man nicht herausgefordert und kommt nicht in den Flow. Wenn Sie jedoch etwas Neues entdecken wollen und der Schwierigkeitsgrad und Ihre Fertigkeiten als Fotograf im Gleichgewicht sind, dann haben Sie einen optimalen Ausgangspunkt, um in den Flow zu kommen.

Sie werden merken, dass Sie auch Zugang zum Flow bekommen können, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit immer mehr vom Tun auf das Sein verlagern. Dann sind Sie für alle Ereignisse offen. Sie können besser fokussieren und werden mehr sehen. Sie

werden herausgefordert und werden eine stärkere Verbundenheit mit Ihrem Motiv empfinden.

### Gehirnwellen-Frequenzbereiche

Wenn Sie zielgerichteter hinschauen, gibt es nicht nur viel mehr zu entdecken, sondern das Fotografieren selbst macht auch viel mehr Freude. Sie finden mehr innere Ruhe. Und dann findet auch etwas in Ihrem Kopf statt. Normalerweise befinden sich die Frequenzen Ihrer Gehirnwellen im Beta-Bereich (14–40 Hertz). Ihre linke Gehirnhälfte ist dann dominierend und das Denken spielt die tonangebende Rolle. Wenn Sie innerlich ruhig sind, befinden sich die Frequenzen Ihrer Hirnwellen im Alpha- und hohen Thetabereich (4–7 Hertz). Dann dominiert Ihre rechte Gehirnhälfte, die für Ihr Gefühl verantwortlich ist. In diesem Bewusstseinszustand können Sie Zugang zum Flow bekommen.

► *Wenn Sie immer auf dieselbe Art und Weise fotografieren, können Sie nie einen kreativen Flow erleben. Buchen, Eschen und Birken. Deventer, 14.11. 2011, 13.49 Uhr, Arno ten Hoeve; Canon EOS 1D Mark IV mit Canon EF 300 mm 1:2,8L IS USM + 2,0-fach Telekonverter auf 600 mm; 1/10 s, Blende 25, ISO 500*

