



Lyrimage
Photographique

Fotografie als
Kontemplation

In Kooperation mit



Impressum

Titel: Lyrimage Photographique – Fotografie als Kontemplation

Autor: Markus Spingler

Copyright: Fotografien und Texte Markus Spingler 2025, soweit beim Text nicht anders vermerkt.

Verantwortlich für den Inhalt und Vertrieb:

Markus Spingler
Schönblickstraße 9/1
71287 Weissach

Publikation: als PDF

Veröffentlichungsdatum: 7. Februar 2026, 1. Auflage

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Was ist der Unterschied zwischen Meditation und Kontemplation?	5
Was ist kontemplative Fotografie?	6
Worin liegt der Unterschied der kontemplativen Fotografie zu anderen Genres?	8
Wie wirkt die kontemplative Fotografie?	10
Die Praxis – wie kann man kontemplativ fotografieren?	14
Vorbereitung und Planung	14
Das Shooting	15
Die Selektion	17
Die Bildbetrachtung	18

Vorwort

Die meditative und die kontemplative Fotografie sind vermutlich so alt wie die Fotografie selbst. Sucht man im Internet, wird ihr Ursprung irgendwo zwischen dem 19. und 20. Jahrhundert verortet, wobei das 20. und das 21. Jahrhundert mit dem Auftauchen des Begriffs der meditativen oder kontemplativen Fotografie und den ersten Publikationen darüber in Verbindung gebracht werden.

Dieser Text erhebt nicht den Anspruch, ein Sachbuch über kontemplative Fotografie zu sein. Dieser Text ist ein einfacher Erfahrungsbericht darüber, wie mir diese Art des Fotografierens hilft, Gott näher zu kommen.

Noch ein Tipp zum Umgang mit diesem Heft: Nicht zu lesen ist entscheidend, sondern zu tun. Nicht nachzuahmen, sondern zu entwickeln.

Viel Freude beim Entdecken!

Was ist der Unterschied zwischen Meditation und Kontemplation?

In der Meditation geht es darum, planmäßiges, logisches und analytisches Denken in den Hintergrund treten zu lassen. Es geht darum, das Sein achtsam wahrzunehmen und im Augenblick Ruhe zu finden. Die Meditation richtet den Blick auf die Gegenwart und nimmt die Welt um und in einem wahr.

Bei der christlichen Kontemplation geht es hingegen darum, den Blick von sich und dieser Welt weg, hin zu einer spirituellen Dimension und damit Gott zuzuwenden.



Was ist kontemplative Fotografie?

Manche Meditationslehren konfrontieren ihre Anwender mit Widersprüchen. Auch in der kontemplativen Meditation gibt es einen.

Denn in der kontemplativen Fotografie geht es nicht darum, am Ende ein Bild in Händen zu halten. Mein Ziel ist nicht, zu fotografieren. Mein Ziel ist, für Gott empfänglich zu werden.

Fotografien – falls überhaupt welche entstehen – sind nur ein Nebenprodukt. Und später bestenfalls ein Gedankenanstoß.

Die Kamera und das Shooting dienen mir in der Phase des Fotografierens als Ablenkung. Sie helfen mir, die Gedanken loszulassen, die mich gefangen halten. Die kontemplative Fotografie hilft mir, frei zu werden für die Wahrnehmung des Augenblicks.

Der Anblick der Landschaft, des Lichts, des Himmels. Aber auch der Duft, die Geräusche, der Geschmack und die Haptik dessen, was mich umgibt. Das alles führt mich in die Welt, die ist, und befreit mich von der Welt, die war oder die sein wird. Ich erwache im Hier und

Jetzt. Dem einzigen Ort, an dem wir Menschen zu leben vermögen. So werde ich im doppelten Sinn des Wortes mit einer anderen Perspektive auf mein Leben beschenkt. Manchmal ergibt sich daraus ein Zwiegespräch mit Gott. Oder die ausbreitende Stille wird zu einem Lobgesang ohne Worte. So wie es in Psalm 65,2 heißt:

"Dir ist Schweigen Lobpreis, Gott".



Worin liegt der Unterschied der kontemplativen Fotografie zu anderen Genres?

Ein beispielhaftes und oft verwendetes Phasenmodell der Fotografie besteht aus der ...

- Ideenfindung: Der kreative Kern (Themenfindung, Botschaft ...)
- Vorbereitung: Die logistische Phase (Equipment, Genehmigungen ...)
- Durchführung: Das Shooting (Lichtführung, Perspektive ...)
- Nachbearbeitung: Die digitale Dunkelkammer (Selektion, Retusche ...)
- Präsentation: Der Abschluss (Publikation, Archivierung, ...)

In der kontemplativen Fotografie ...

- verzichte ich auf die Ideenfindung im Vorfeld.

- reduziere die Vorbereitung auf die Frage, wo ich fotografieren möchte.
- lasse mich auf dem Weg treiben und vertraue beim Shooting mehr auf die Intuition als auf handwerkliche Aspekte.
- und auch die Nachbereitung mit Selektion und Bearbeitung folgt anderen Regeln als in klassischen Genres.

Doch bevor wir uns anschauen, was konkret beim Fotografieren passiert, schauen wir uns noch an, wie und warum kontemplative Fotografie wirkt.



Wie wirkt die kontemplative Fotografie?

2009 kam eine Studie der University of California zu dem Ergebnis, dass Erwachsene US-Amerikaner jeden Tag im Durchschnitt 34 GB an Informationen durch Medienkonsum zu sich nahmen. Um diesen abstrakten Wert von 34 GB, zugegebenermaßen etwas plakativ, greifbarer zu machen: Wenn Du 34 GB in 100-seitige Taschenbücher packen möchtest, dann müsstest Du ungefähr 107.000 dieser Bücher drucken – und natürlich auch lesen. Jeden Tag!

Diese tagtägliche Informationsflut ist schon lange für viele zur Herausforderung geworden. Unser Gehirn leistet jeden Tag Schwerstarbeit.

Um das tun zu können, hat unser Gehirn vereinfacht gesagt zwei strategische Optionen. Die eine ist die Selektion, Filterung und Fokussierung. Es blendet manche Informationen schlicht aus. Das kennst du vielleicht von der morgendlichen Autofahrt in

die Arbeit, wenn du bei deiner Ankunft bemerkst, dass du von der Strecke scheinbar nichts wahrgenommen hast.

Die andere Strategie ist die Erhöhung der Verarbeitungsgeschwindigkeit. Unser Gehirn versucht, schneller zu werden, u.a. in dem es Dinge vermeintlich gleichzeitig tut. Dann sprechen wir von Multitasking. Eine Form der Informationsverarbeitung, die nachgewiesenermaßen unsere Fehlerquote um durchschnittlich 18 % steigert, während sie unsere Produktivität um bis zu 40 % senkt und unseren IQ um ca. 20 Punkte reduziert. Diese Form der Informationsverarbeitung ist sehr anstrengend und ineffektiv. Wobei sich manche daran gewöhnen. Dann empfinden sie diese Art von „Hochleistung“ plötzlich als normal. Manche sind sogar stolz darauf, möglichst viel gleichzeitig zu tun.

Und nun nehmen wir so ein Gehirn, das daran gewöhnt ist, permanente Höchstleistung zu erbringen, und setzen es in einen stillen Raum. Ohne Handy oder andere Ablenkung. Manche Teilnehmer meiner Fotokurse haben

mir gesagt, dass sie beinahe wahnsinnig werden, wenn sie Stille aushalten sollen.

Plötzlich werden diese Menschen in der Stille mit Gedanken regelrecht geflutet. In der Regel sind es zuerst Gedanken über Begebenheiten, die sie aktuell beschäftigen. Nach einer gewissen Zeit, falls diese Gedanken zu Ende gedacht werden können, kommen dann Erinnerungen an weitere Ereignisse und Themen, die vielleicht länger zurückliegen. Das Hirn beginnt damit, wenn man so will, die lange Liste der Erlebnisse abzuarbeiten, die man herunterpriorisiert und weggesperrt hat. Und diese Liste kann lang sein. Das alles stürmt auf einen ein, solange man versucht, still zu werden und „nichts“ zu denken. Und weil man es wegen all dieser Gedanken nicht schafft, nichts zu denken, wird man unruhig. Vielleicht sogar panisch, denn plötzlich drängen sich Dinge in den Vordergrund, die man lieber verdrängen will.

Man könnte es das „Ruhe-Paradoxon“ nennen: Unruhe entsteht durch Ruhe.

Diesen Punkt gilt es zu überwinden. Und dabei kann die kontemplative Fotografie helfen.

Wie kann das funktionieren? Indem wir unseren Geist behutsam auf die Ruhe vorbereiten. Ihn buchstäblich langsam in die Stille führen. Zum Beispiel mit Hilfe der Fotografie.



Die Praxis – wie kann man kontemplativ fotografieren?

Vorbereitung und Planung

Wir sind gewohnt, zu planen. Je detaillierter, desto besser. Unsere Abenteuerurlaube bestehen heute – wenn man der Werbung vertraut – aus gut organisierten Kreuzfahrten und Flugreisen, die minutiös vorbereitet und abgesichert sind.

Selbst bei Individualreisen bleibt für Spontaneität meist wenig Raum, weil die Unterkünfte auf der Reiseroute gefühlt schon Monate im Vorfeld geplant sein wollen. Sogar wenn man mit dem Wohnmobil reist.

Und auch in der Fotografie wird in der Regel geplant. Das reicht bei der „klassischen“ Landschaftsfotografie von der Location und dem Motiv über den Kamerastandpunkt, der Brennweite, Blende und Verschlusszeit, der Perspektive bis hin zur Jahres- und sogar Uhrzeit.

Bei der kontemplativen Fotografie überlege ich mir nur, wo ich fotografieren möchte. Das kann mit einer Anreise verbunden sein. Das kann aber auch einfach nur der Spazierweg hinterm Haus oder die Landschaft ein paar Kilometer entfernt sein. Die einfache Frage dabei ist: Wo zieht es mich hin? Der Rest wird sich ergeben.

Das Shooting

Während das klassische Shooting damit beginnt, dass ich die Kameraausrüstung auspacke und aufbaue, kann es bei der kontemplativen Fotografie sein, dass ich meinen Rucksack 15 Kilometer durch die Landschaft trage, ohne die Kamera einmal anzufassen. Es geht nicht um das Bild. Es geht um die Wahrnehmung und Achtsamkeit dessen, was um mich ist. Und es geht darum, nicht zu denken. Laufen, schauen, fühlen, riechen, spüren. Mehr ist da zunächst nicht. Das Grübeln über das, was war, oder das Vorausdenken über das, was kommt, verliert sich im Anblick der Natur um mich. Mein Weg

führt mich nicht nur tiefer in die Landschaft, sondern vor allem tiefer in eine innere Ruhe. Wo ich bleiben will, setze ich mich, lasse meine Umgebung auf mich wirken. Genieße goldenes Licht, sanften Wind und erdigen Duft. Ich nehme mir Zeit, zuzuschauen, wie sich die Welt um mich entwickelt. Ein paar Minuten aufmerksamen Betrachtens vermögen das Bild einer Landschaft grundlegend zu verändern. Nicht nur durch das wechselnde Licht oder den Zug der Wolken. Auch durch die Veränderung der eigenen Wahrnehmung.

Wenn mich eine Szenerie fasziniert, packe ich die Kamera aus. Lass mich im ersten Augenblick nicht von Fragen nach Bilddiagonalen oder dem goldenen Schnitt leiten, sondern einfach von meiner Intuition. Das erste Bild entsteht aus dem Bauch, nicht aus dem Kopf. Dann versuche ich, zu verstehen, welches Element dieser Szene meine Aufmerksamkeit erregt hat. Danach mag es sein, dass ich mir darüber Gedanken mache, wie ich mein Motiv noch besser in Szene setzen könnte. Ich experimentiere mit

unterschiedlichen Perspektiven, Kamerastandpunkten, Brennweiten, Blenden und Verschlusszeiten. Und auch dieser Prozess führt mich weiter weg von der Gedankenmühle des Alltäglichen hinein in die Ruhe des Augenblicks. So lasse ich es geschehen, bis ich den Eindruck habe, dass es an der Zeit ist, weiterzuziehen.

So einfach und reduziert ist das Shooting in der kontemplativen Fotografie.

Die Selektion

Wieder zurück lade ich die Bilder von der Kamera herunter. Selektiere, lösche die Schlechten, verschlagworte die „Guten“.

In der klassischen Landschaftsfotografie beginne ich dann mit der Bewertung und anschließend mit der Nachbearbeitung.

In der kontemplativen Fotografie verzichte ich auf die Bewertung. Manchmal – jedoch eher selten – gehe ich nach der Selektion direkt in die Bildbetrachtung. Oft liegen aber auch

Tage, Wochen, Monate, manchmal sogar Jahre dazwischen.

Wenn man jedoch die Zeit hat, zum Beispiel im Rahmen einer Reise, bietet es sich an, zumindest den letzten Tag der Reise zu nutzen, um mit den Bildern zu arbeiten und mit der Bildbetrachtung zu beginnen.

Die Bildbetrachtung

Für die kontemplative Bildbetrachtung nutze ich zwei alternative Vorgehensweisen.

Bei der ersten suche ich schon während der Selektionsphase ein Bild, an dem ich „hängen“ bleibe, und betrachte es einen Augenblick. Ich höre in mich hinein und hin und wieder formt sich ein Gedanke in mir, der für mich zu diesem Bild passt und den ich niederschreibe.

Dann nehme ich das nächste Bild und so weiter. So gehe ich meinen Weg ein zweites Mal, um herauszufinden, was Gott mir erzählen will. Das passiert direkt vor dem

Bildschirm und eignet sich, wenn man nicht ganz so viel Zeit zur Verfügung hat, oder auch, wenn das Shooting schon länger zurückliegt. Also zum Beispiel am Ende des Jahres als Rückblick. Auf diese Weise erinnere ich mich an die Momente, die mir Gott geschenkt hat.

Die zweite Vorgehensweise bedarf mehr Vorbereitung und dauert länger. Und sie erfordert einen Rückzugsraum der Stille. Für diese Art der Bildbetrachtung drucke ich die zehn besten Bilder eines Shootings, eines Urlaubes, eines Jahres ... auf 10 x 15-cm-Papier aus.

Dann notiere ich mir eine Fragestellung, die mich momentan beschäftigt. Anschließend setzte ich mich in einen stillen Raum mit den Bildern. Ich mache eine ca. 10-minütige Meditationsübung, angelehnt an das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit von Ignatius von Loyola.

Dabei betrachte ich zwei Minuten mit offenen Augen den Raum. Betrachte die Umgebung und werde mir über "die Ruhe in den Dingen" bewusst, die sich in diesem Raum befinden.

Ich lasse mich anstecken von der stillen Passivität der Gegenstände um mich, nehme wahr, was ich sehe, ohne darüber nachzudenken. Dann schließe ich die Augen und lasse die Orte meiner Bilder noch einmal in fünf Minuten Revue passieren. Kann ich mich an den Duft in der Nase, die Sonne auf der Haut, die Geräusche der Umgebung erinnern? Wenn ja, spüre ich hinein. Wenn nein lasse ich die Bilder los wie Luftballons, die davon schweben, oder Papierschiffe, die man auf einen Fluss setzt und davon schwimmen lässt. Nach dieser Phase werde ich noch ungefähr zehn Minuten vollkommen passiv und versuche, selbst mit dem Denken aufzuhören. Schleicht sich ein Gedanke ein, betrachte ich ihn kurz vor meinem geistigen Auge wie die Bilder zuvor. Aber ich denke ihn nicht weiter. Ich heiße ihn willkommen und verabschiede ihn sogleich wieder, wie einen guten Freund, den man auch einmal wortlos weiterschicken darf, weil er versteht, dass man gerade Bedeutenderes zu tun hat.

Fällt mir dieser Teil der Übung schwer, spreche ich still ein einfaches, kurzes, sich

wiederholendes Gebet: "Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich über mich." Es soll mir helfen, mich zurück auf den Weg in die Stille zu machen.

Nach dieser Übung nehme ich die Bilder und blättere sie mit der Überlegung durch, welches der Bilder mit meiner Fragestellung zu tun haben könnte. Dabei „denke“ ich nicht, sondern entscheide aus dem Bauch. Bilder, die mich nicht ansprechen, sortiere ich aus. Mit denen, die verbleiben, wiederhole ich die Selektion. Solange bis maximal 3 Bilder übrigbleiben.

Nun betrachte ich die Bilder in drei Schritten:

- Ich schreibe nieder, was ich darauf sehe.
Ein Baum, ein Weg, eine alte Hütte
- Ich frage mich, was die Elemente, die ich wahrgenommen habe, mit meiner Fragestellung zu tun haben könnten.
Welche Assoziationen wecken sie in mir?
Welche Analogien schenken sie mir?
Welche Emotionen lösen sie aus? Auch das schreibe ich nieder.

- Am Ende versuche ich das, was ich notiert habe, zusammenzufassen. Diese Zusammenfassung reduziere ich wieder und wieder, werfe Unwesentliches weg, ersetze unpräzise Begriffe und reduziere so, den Text auf das absolut Notwendige. Bei dem Versuch der maximalen Fokussierung lasse ich auch manche Widersprüche oder Ungereimtheiten zu. Nutze sie, um mich, und manchmal auch andere, bei einer späteren Betrachtung zu Widerspruch zu provozieren. Denn im Widerspruch lernen wir zu denken.

Dann schließe ich mit einem Gebet, das auch still sein kann. Für diesen Teil der Übung sollte man sich mindestens 30 Minuten Zeit nehmen.

Weitere Infos über Lyrimage unter
www.lyrimage.com