

# Workshop für Intuitive Fotografie

Claudia Dreyße



# Workshop für Intuitive Fotografie

## **Fotografieren mit allen Sinnen.**

Gemeinsam neue Perspektiven entdecken.

Ich möchte mit euch zusammen fotografieren!

Intuitiv... aus dem Bauch heraus...

Lasst euch einfach treiben, ohne handwerklichen oder künstlerischen Anspruch, ohne Druck.

Wenn wir gemeinsam unterwegs sind, geht es darum, alles um uns herum möglichst bewusst wahrzunehmen, offen für sämtliche Eindrücke zu sein.

Wir tauchen ab.

Wir lassen uns treiben.

In meinem Workshop lernt ihr den Prozess der gezielten, bewussten Wahrnehmung kennen... Mit simpler Technik wie dem Smartphone fotografieren wir und halten die Eindrücke fest. Dabei steht die Fotografie nicht immer im Mittelpunkt.

Wir bewegen uns in unserem urbanen Umfeld -ohne weites Reisen- und betrachten und entdecken Orte neu.

Unser Ziel ist es dabei: Den Alltag durch die Fokussierung auf das Wahrgenommene einfach mal loszulassen und Ruhe und Entspannung zu finden.

Die entstandenen Bilder können besondere Momente, besondere Motive zeigen, an denen man sich grundsätzlich erfreuen kann. Sie sind aber auch in der Lage, positive Gefühle wachzurufen.

Nach dem Walk kommen wir noch einmal für einen Austausch in entspannter Atmosphäre zusammen.

Das gemeinschaftliche Erleben und Entdecken in kleiner Gruppe wirkt motivierend, fördert den Austausch und kann auch beliebig oft wiederholt werden.

Der Workshop soll aber vor allem dazu animieren, selbst loszuziehen und Foto-Spaziergänge zu unternehmen und dadurch Ausgleich und Abstand im Alltag zu finden.









© Anton Fas, 9 Jahre



© Gustav Fas, 13 Jahre





© Rita Schulte



© Rita Schulte



© Anton Fas, 9 Jahre



© Gustav Fas, 13 Jahre

# Workshop-Struktur

## 1. Grundprinzip:

- Intuitives Fotografieren
- Kein technischer oder künstlerischer Druck
- Bewusstes Wahrnehmen der Umgebung

## 2. Methodik:

- Einfache Technik (Smartphone)
- Gemeinsames Erkunden des urbanen Umfelds
- Fokus auf den Moment statt auf perfekte Fotos

## 3. Ziele:

- Entspannung und Achtsamkeit
- Loslassen vom Alltag
- Neue Perspektiven entdecken
- Positive Gefühle wecken

## 4. Soziale Komponente:

- Kleingruppenformat
- Gemeinsamer Austausch
- Motivierende Gruppendynamik

## 5. Nachhaltigkeit:

- Anregung zu eigenständigen Foto-Spaziergängen
- Wiederholbarkeit
- Integration in den Alltag als Ausgleich

## Erfahrungsberichte/Testimonials:

Gudrun:

„Erst dachte ich ja, ich könnte am Hafen nicht so gut zur Ruhe kommen wie in der Kleingartenanlage. Das stimmte aber gar nicht. Hat nur länger gedauert. Fühlte mich am Ende zufrieden, ausgeglichen, ruhig, fokussiert, gut gelaunt. Weil es so einen Spaß gemacht hat. **Und weil man an gar nichts anderes (Belastendes) mehr denken KANN, wenn man mit der Wahrnehmung voll bei etwaigen Motiven ist. Das Fotografieren hilft insoweit, ganz im Hier und Jetzt zu sein.** Nähme ich mir ohne Fotografieren vor, aufmerksam durch den Hafen zu schlendern, würde ich sicher mit den Gedanken immer wieder abdriften.“

Rita:

Ich fand es auch sehr schön.

Es ist sehr entspannend, sich auf etwas zu konzentrieren und zu fokussieren. **Es ist toll, wenn man einem Ort, den man eh schon sehr gern mag, viele Dinge entdeckt, die vielleicht vorher verborgen waren. Ich fand es sehr anregend, durch Claudia verschiedene Perspektiven zu entdecken, aus denen man ein Bild sehen kann.**

Sabine:

**Ich habe den ‚Foto-Spaziergang‘ als etwas Erfri-schendes erlebt. Währenddessen und danach habe ich mich wach, aufmerksam, klar, fröhlich, unbeschwert, kindlich ‚spielerisch‘, neugierig und zufrieden gefühlt.**

Der Beginn einer Überlegung dazu:

In dem Moment, in dem ich dem Objekt (= das, was ich betrachte) anders begegne als normalerweise, begegne ich auch mir selbst anders.



## **Claudia Dreyße**

Dipl.-Des. (Fotografie)

Dipl.-Ing. (Architektur)

Thielenstraße 35, 44369 Dortmund

Mobil: +49 177 6901586

Mail: [info@claudiadresse.de](mailto:info@claudiadresse.de)

**[www.claudiadresse-fotoworkshops.de](http://www.claudiadresse-fotoworkshops.de)**