

Analogue Fotografie

Was hält mich gesund?

Ein Seminar im Recovery College

Einheiten	5 Sitzungen à ca. 90–120 Minuten
Zielgruppe	Menschen mit psychischer Erkrankung und alle Interessierten – offen, einladend, ohne Voraussetzungen
Vorkenntnisse	Keine – absolute Einsteiger:innen willkommen
Teilnehmende	Max. 6 Personen (um eine vertrauensvolle Atmosphäre zu ermöglichen)
Material	Einwegkameras oder einfache analoge Kameras, Fotolabor oder Entwicklungsservice
Kursleitung	Peer oder Fachkraft mit Fotografieerfahrung

Hintergrund & Konzeptidee

Analogue Fotografie ist ein handwerklich-sinnlicher Prozess: Man wählt bewusst aus, wartet auf das richtige Licht, drückt den Auslöser – und dann: Geduld. Das Ergebnis zeigt sich erst später, nach dem Entwickeln. Dieser Rhythmus ähnelt dem Weg der Recovery.

Im Mittelpunkt dieses Seminars steht die Frage: Was hält mich gesund? Die analoge Fotografie dient dabei als Werkzeug der Selbstwahrnehmung, des Ausdrucks und der Ressourcenorientierung – im Sinne des Recovery-Gedankens.

Recovery-Orientierung

Das Seminar orientiert sich an zentralen Prinzipien des Recovery College-Ansatzes:

- Selbstbestimmung: Teilnehmende entscheiden selbst, was sie fotografieren und was sie teilen möchten.
- Stärkenorientierung: Im Vordergrund steht, was gut tut – nicht was belastet.
- Gemeinschaft: Gemeinsames Erleben, gegenseitiger Austausch und Co-Kreation.
- Alltagsnähe: Fotografie als Werkzeug, das auch nach dem Seminar weitergenutzt werden kann.
- Gleichwertigkeit: Alle Erfahrungen sind gültig – es gibt keine richtigen oder falschen Bilder.

Lernziele

Am Ende des Seminars haben die Teilnehmenden...

- ...eigene Ressourcen und Kraftquellen im Alltag (fotografisch) erkundet und sichtbar gemacht.
- ...Grundlagen der analogen Fotografie kennen gelernt und praktisch erprobt.
- ...die eigene Aufmerksamkeit und Wahrnehmung gestärkt (Achtsamkeit durch das Sucher-Schauen).
- ...Freude an einem analogen, entschleunigten Prozess erlebt.
- ...sich in einer offenen, wertschätzenden Gruppe ausgetauscht und verbunden.

Seminareinheiten im Überblick

Einheit 1: Das analoge Auge entdecken

Inhalt: Kennenlernen, Einführung in die analoge Kamera, Technik ohne Druck: Blende, Zeit, Licht. Erste Fotos im geschützten Rahmen (z. B. im Raum oder Innenhof).

Was hält mich gesund: Neugier und Anfangsgeist – etwas Neues wagen, ohne perfekt sein zu müssen. Entschleunigung durch den analogen Prozess.

Einheit 2: Mein schöner Alltag

Inhalt: Hausaufgabe: Je 5–10 Fotos vom eigenen Alltag, die zeigen, was gut tut. Gemeinsames Entwickeln (oder Abgabe beim Service). Erstes Sichten und Staunen.

Was hält mich gesund: Ressourcenorientierung: Aufmerksamkeit auf das Positive lenken. Eigene Kraftquellen sichtbar machen und benennen.

Einheit 3: Bilder lesen, Bilder zeigen

Inhalt: Entwickelte Fotos werden (freiwillig) geteilt. Behutsamer Austausch: Was hab ich festgehalten? Was fällt mir auf? Einführung in Bildkomposition als Ausdrucksmittel.

Was hält mich gesund: Selbstwirksamkeit: Eigene Perspektive sichtbar machen. Gemeinschaft und gegenseitige Anerkennung.

Einheit 4: Was hält mich gesund – eine fotografische Spurensuche

Inhalt: Gezielter Fotoauftrag: Bilder zu den eigenen Gesundheitsquellen. Themen wie Natur, Verbindung, Bewegung, Stille, Kreativität – jede:r wählt selbst. Entwicklung und Betrachtung.

Was hält mich gesund: Zentrale Recovery-Frage wird visuell erkundet. Reflektion der eigenen Schutzfaktoren und Ressourcen.

Einheit 5: Unsere kleine Ausstellung

Inhalt: Gemeinsames Auswählen und Gestalten einer kleinen Ausstellung (intern oder öffentlich nach Wunsch). Abschlussreflexion: Was nehme ich mit? Feedback und Ausklang.

Was hält mich gesund: Selbstwirksamkeit und Stolz. Gemeinschaft und Sichtbarkeit. Abschluss des gemeinsamen Weges.

Methodische Hinweise

Das Seminar arbeitet durchgängig mit folgenden Prinzipien:

- Freiwilligkeit: Nichts muss geteilt oder erklärt werden. Jede:r bestimmt selbst, was öffentlich wird.
- Tempo: Analoge Fotografie erzwingt Langsamkeit – das ist therapeutisch wertvoll und kein Manko.
- Fehlerkultur: Unterbelichtete, unscharfe, „falsche“ Fotos können schön sein. Keine Bewertung.
- Peer-Aspekt: Wenn möglich: Ko-Leitung durch jemanden mit eigener Erfahrung.
- Niedrigschwelligkeit: Einwegkameras statt teurer Ausrüstung – alle können mitmachen.

Material & Kosten

Für die Durchführung werden benötigt:

- Einwegkameras (ca. 8–12 € pro Stück) oder gebrauchte analoge Kameras aus Tauschbörsen
- Entwicklungsservice (Drogerie, Fotolabor) – ca. 10–15 € pro Film inkl. Digitalisierung
- Drucke für die Ausstellung (einfacher Tintenstrahldrucker genügt)
- Karton, Klammern, Schnur für die Präsentation
- Ausreichend Zeit zwischen Einheit 1 und 2 zum Entwickeln (mind. 1 Woche)

*„Du musst nicht perfekt fotografieren. Du musst nur schauen.
Und genau das hält gesund.“*