

Thema: Foto, Film, Fernsehen

Unsere Welt ist geprägt von Bildern, von Fotos, von Filmen, von »Medien«. Bei vielen Menschen nimmt das Sehen unter den fünf Sinnen eine besondere Stellung ein. Licht und Schatten, Farben, Augen-Blicke, Erinnerungen, die wie Moment-Aufnahmen sind – das alles beeinflusst uns und wir können Schönes und Abscheuliches darin sehen. In diesem Rundbrief gehen wir den Medien Film und Fernsehen ein wenig nach.

Impuls

Lesen Sie den Text am besten laut vor:

Bild für Bild
Laut für Laut
Augenblick für Augenblick

Erzählen
Geschichten
Gefühle

Nach und nach
Wieder und wieder
Nochmal und nochmal

Schauen und hören
Spulen und blättern
Bilder und Bilder

Mit der Linse
Halten wir fest
Was eigentlich vergeht

Fernsehen – Weitblick?
Kino – Abtauchen?
Album – Vergangenheit?

Halten wir fest
Was eigentlich vergeht
Und wichtig für uns ist

Erinnerungen teilen
Geschichten erleben
Neues erfahren
Wieder auftauchen

Johannes Braun

Impulsfragen

- ➔ *Gibt es ein Bild oder ein Fotoalbum, das Sie immer wieder hervorholen? Warum?*
- ➔ *Gibt es einen Film, der Sie fasziniert? Gibt es Videoaufnahmen Ihrer Kinder oder Enkel:innen, ihrer Eltern oder von Freund:innen? Was ist zu sehen?*
- ➔ *Welche Bilder gefallen Ihnen? Welche Fotos schauen Sie gerne an? Welche Erinnerungen sind für Sie mit Bildern verbunden?*

Anregung zum Austausch (Telefon oder Spaziergang)

*Rufen Sie eine*n Freund*in, eine*n Bekannte*n oder Verwandte*n an, mit der*dem Sie eine halbe Stunde telefonieren können – oder verabreden Sie sich zu einem Spaziergang.*

- ➔ *Erzählen Sie sich gegenseitig von einem (Kino-)Film, der Sie fasziniert hat.*
- ➔ *Tauschen Sie sich über Ihre »Erinnerungskultur« aus: Wo sind für Sie Orte zum Erinnern? Gibt es Fotoalben oder Filmaufnahmen aus Ihrer Familie, die Sie immer wieder hervorholen? Welche Erinnerungen aus Ihrem Leben möchten Sie nicht missen? ...*
- ➔ *Gibt es bestimmte Momente in Ihrem Leben, die Sie sich wie ein Foto eingepägt haben? Beschreiben Sie sich diese gegenseitig.*

Bedanken Sie sich fürs Zuhören und Erzählen und verabreden Sie sich zum nächsten Gespräch!

Anregung zu einer Gedächtnisübung: Buchstaben-Quadrat

Finden Sie die 16 Titel von deutschen Fernseh-Sendungen heraus, die sich im Buchstaben-Quadrat versteckt haben? **ACHTUNG:** Die Worte können von oben nach unten und von links nach rechts, aber auch kopfüber und rückwärts versteckt sein!

L	I	N	D	E	N	S	T	R	A	S	S	E	R	E	W	Q	I	U	D
P	I	O	U	I	Ü	J	H	G	F	E	T	L	A	R	E	D	F	D	I
G	D	D	A	E	H	V	X	C	B	M	N	Y	X	C	V	B	N	M	E
R	E	Z	R	Q	U	N	S	E	R	C	H	A	R	L	Y	W	S	R	S
O	Q	L	W	F	E	D	R	Z	T	U	I	O	Ü	P	Ä	L	S	L	E
S	K	Ö	K	F	C	E	B	C	H	A	R	I	T	E	N	M	A	D	N
S	V	T	V	I	V	R	Y	X	C	V	B	N	M	M	H	G	D	F	D
S	A	N	V	H	F	B	Q	W	E	U	T	T	Z	W	U	U	N	I	U
T	O	O	P	C	Ü	E	Ä	Ö	L	K	A	J	H	I	G	F	E	D	N
A	S	V	A	S	D	R	G	Y	C	X	T	V	N	L	B	N	T	M	G
D	R	E	E	M	W	G	Q	F	F	F	O	D	S	S	A	S	T	D	M
T	X	L	Y	U	C	D	M	O	N	B	R	V	C	B	F	G	E	H	I
R	J	L	K	A	G	O	H	H	J	J	T	Q	W	E	E	E	W	R	T
E	T	U	R	R	E	K	W	N	Q	Ü	P	O	I	R	U	V	Z	B	D
V	B	B	M	T	N	T	B	E	U	Z	T	R	J	G	D	F	G	H	E
I	A	R	S	S	D	O	F	I	G	H	J	K	L	Ö	Ä	Q	W	E	R
E	R	E	T	A	Z	R	U	R	I	O	P	Ü	A	S	D	F	G	H	M
R	J	D	K	D	L	Ö	Ä	A	Y	X	K	C	I	R	R	E	D	X	A
C	V	B	N	M	N	M	N	M	V	B	G	F	R	D	E	S	W	S	U
U	N	T	E	R	U	N	S	B	W	E	I	S	S	E	N	S	E	E	S

Anregung zu einer Gedächtnisübung: Schauspieler:innen

Ordnen Sie Vor- und Nachnamen dieser bekannten Schauspieler:innen zu!

Heike Berben **Hannelore** Lauterbach Eva **MARIO** Becker **Armin** Iris Speidel Heiner **BERGER** Waltz Wepper **Potente** Franka **Matthias** Jutta Rohde **Mattes** Christoph Buchholz Fritz Maria Adorf Ben **Schweighöfer** Moritz **Furtwängler** Kekilli **Elsner** Sibel Makatsch Senta Horst **Bleibtreu**

Anregung zu einer Achtsamkeitsübung: Kamerafrau / Kameramann

Wenn wir Fotos betrachten oder Filme anschauen, dann gibt es ausnahmslos eine Person, die mit den Bildern in Verbindung steht: den Kameramann oder die Kamerafrau. Hinter der Kamera steht ein Mensch, welcher den Bild-Ausschnitt bestimmt, die Schärfe einstellt, die Belichtung handhabt, hinein-zoomt oder schwenkt – und so den »Fokus setzt«. In dieser Achtsamkeitsübung geht es darum, dass Sie einmal – wie eine Kamerafrau oder ein Kameramann – achtsam den Fokus auf das bestimmen, was Sie sehen.

1. Eigenen Standort wählen

- Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie einige Zeit sein entspannt sitzen und schauen können (in der eigenen Wohnung, am Markt- oder Kirchplatz, im Park ...).
- Kommen Sie hier ein paar Minuten zur Ruhe, achten auf Ihren Atem, lassen die Gedanken kommen und gehen.

2. Bild-Ausschnitt wählen

- Lassen Sie nun ganz bewusst den Blick schweifen: nach links, nach rechts, oben, unten, geradeaus... bis Sie an einem Gegenstand oder in einer Richtung »hängen bleiben«.
- Wählen Sie nun dort ihr »Bild-Motiv«, also den Ausschnitt Ihres Blickfeldes, den Sie »ablichten«.

3. Betrachten

- Welche Farben sehen Sie? Welche Oberflächen und Bewegungen sind da?
- Schauen Sie einmal in Ruhe nur mit dem linken, danach nur mit dem rechten Auge.

4. Schatten und Licht

- Wie fällt das Licht auf Ihr Motiv? Verändert sich der Lichteinfall oder bleibt er gleich?
- Wo sind Schatten zu sehen? Was machen Licht und Schatten mit dem Motiv?

5. Wirken lassen

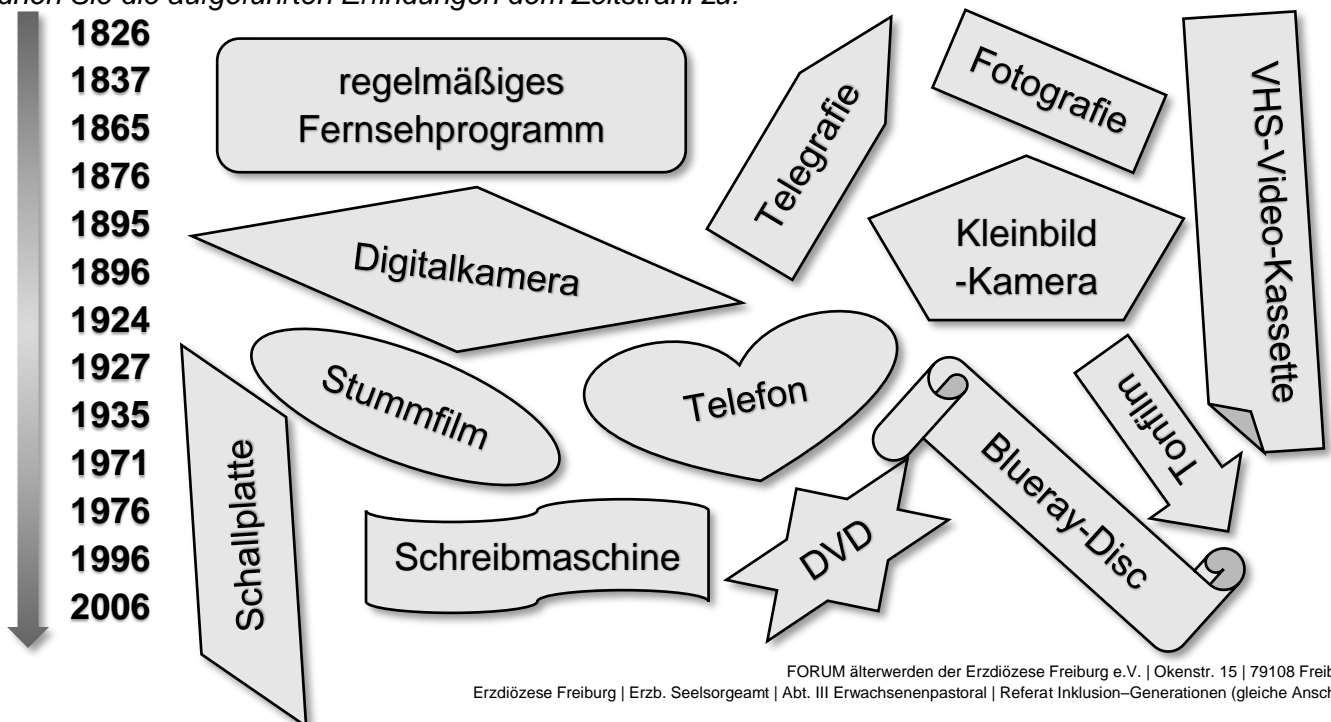
- Steigt beim Anblick Ihres Motivs ein Gefühl, ein Gedanke in Ihnen hoch?
- Nehmen Sie das Bild in sich auf.

6. Auslösen / Erinnern

- Atmen Sie nun tief ein und wieder aus. Blinzeln Sie einige Male langsam. Nehmen Sie das Bild im Innern mit.
- Entfernen Sie sich nun wieder vom ausgewählten Sitzplatz.

Anregung zu einem Zuordnungs-Spiel: Erfindungen

Ordnen Sie die aufgeführten Erfindungen dem Zeitstrahl zu!



Anregung zu einer Bewegungs-Übung: Zeitlupe, rückwärts, schneller!

Bei Filmen kann man verschiedene Geschwindigkeiten einstellen. Überlegen Sie sich einen (alltäglichen) Bewegungsablauf, den Sie in der Gruppe vorstellen (oder allein oder zu zweit). Dann nehmen sie diesen Bewegungsablauf und versuchen ihn in den folgenden Geschwindigkeiten durchzuführen.

! Achten Sie darauf, dass sie die Bewegungen nicht zu schnell machen und machen Sie nur Bewegungen, die Ihnen körperlich guttun. **!**

A	B	C
ZEIT-LUPE	RÜCKWÄRTS	SCHNELLER
Der Bewegungsablauf wird deutlich langsamer ausgeführt.	Der Bewegungsablauf wird in umgekehrter Reihenfolge der Bewegungen ausgeführt.	Der Bewegungsablauf wird (etwas) schneller ausgeführt. Eventuell vorsichtig steigern.

Beispiele für Bewegungsabläufe: Zähneputzen, Bügeln, Golfabschlag, Kartoffeln schälen, ein Buch lesen, sich anziehen, Joggen, Aufstehen ...

Ein Gedanke »zum Mitnehmen«

»Man sollte alle Tage wenigstens ein kleines Lied hören, ein gutes Gedicht lesen, ein treffliches Gemälde sehen, und, wenn es möglich zu machen wäre, einige vernünftige Worte sprechen.«

Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832)

Lösungen:

L	I	N	D	E	N	S	T	R	A	S	S	E							D
										E	T	L	A	R	E	D	←		I
G																			E
R	Z				U	N	S	E	R	C	H	A	R	L	Y		S		S
O	L	F		D													S		E
S	Ö	F		E		C	H	A	R	I	T	E					A		N
S	T	I		R													D		D
S	N	H		B					T			W					N		U
T	O	C		E					A			I					E		N
A	V	S		R					T			L					T		G
D	E	M		G		F			O			S					T		M
T	L	U		D		O			R			B					E		I
R	L	A		O		H			T			E					W		T
E	U	R		K		N						R					↑		D
V	B	T		T		E						G							E
I	R	S		O		I													R
E	E	A		R		R													M
R	D	D				A			K	C	I	R	R	E	D	←			A
		↑		↑		M													U
U	N	T	E	R	U	N	S	↑	W	E	I	S	S	E	N	S	E	E	S

Buchstaben-Quadrat

Hinweis: Titel, die rückwärts oder von unten zu lesen sind, sind mit einem Pfeil in die entsprechende Leserichtung gekennzeichnet!

Schauspieler:innen (sortiert nach

Nachnamen A bis Z): Mario Adorf, Iris Berben, Senta Berger, Ben Becker, Moritz Bleibtreu, Horst Buchholz, Hannelore Elsner, Maria Furtwängler, Sibel Kekilli, Heiner Lauterbach, Heike Makatsch, Eva Mattes, Franka Potente, Armin Rohde, Matthias Schweighöfer, Jutta Speidel, Christoph Waltz, Fritz Wepper.

Erfindungen

1826 Fotografie; 1837 Telegrafie; 1865 Schreibmaschine; 1876 Telefon; 1895 Stummfilm; 1896 Schallplatte; 1924 Kleinbild-Kamera; 1927 Tonfilm; 1935 regelmäßiges Fernsehprogramm; 1971 Digitalkamera; 1976 VHS-Video-Kassette; 1996 DVD; 2006 Blu-ray-Disc.