

Claire Craig

Fototherapie

Kreative Fotoarbeiten mit
Jugendlichen, Erwachsenen und
alten Menschen

Deutschsprachige Ausgabe herausgegeben von Jürgen Georg



HUBER



Claire Craig
Fototherapie

Verlag Hans Huber
Programmbereich Gesundheit



Bücher aus verwandten Sachgebieten

Weitere Informationen über unsere Neuerscheinungen finden Sie im Internet unter: www.verlag-hanshuber.com oder per E-Mail an: verlag@hanshuber.com.

Claire Craig

Fototherapie

**Kreative Fotoarbeiten mit Jugendlichen,
Erwachsenen und alten Menschen**

Aus dem Englischen von Heide Börger

Verlag Hans Huber

Claire Craig, PhD, ist als Ergo- und Aktivierungstherapeutin tätig und auf die Arbeit mit Menschen mit einer Demenz spezialisiert.

Lektorat: Jürgen Georg, Gaby Burgermeister
Herstellung: Jörg Kleine Büning
Titelillustration: Harald Schröder, Wiesbaden
Satz: punktgenau gmbh, Bühl
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Druckerei Mack GmbH, 71101 Schönaich
Printed in Germany

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Anregungen und Zuschriften bitte an:

Verlag Hans Huber
Lektorat: Pflege
z. Hd.: Jürgen Georg
Länggass-Strasse 76
CH-3000 Bern 9
Tel: 0041 (0)31 300 45 00
Fax: 0041 (0)31 300 45 93
E-Mail: juergen.georg@hanshuber.com

Das vorliegende Buch ist eine Übersetzung aus dem Amerikanischen. Der Originaltitel lautet «Exploring the Self Through Photography: Activities for Use in Group Work» von Claire Craig.

© 2009. Claire Craig. This translation of Exploring the Self Through Photography: Activities for Use in Group Work is published by arrangement with Jessica Kingsley Publishers Ltd.

© der deutschsprachigen Ausgabe 2013. Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

1. Auflage 2013. Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-456-95095-2)

(E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-456-75095-8)

ISBN 978-3-456-85095-5

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	13
Einleitung	15
Teil 1	
1. Welche Vorteile bietet die Fotografie?	21
2. Welche Möglichkeiten bietet die Fotografie?	29
2.1 Die Fotografie fördert die Kommunikation	29
2.2 Die Fotografie kann eine Erinnerungshilfe sein	29
2.3 Die Fotografie stärkt das Selbstwertgefühl	30
2.4 Die Fotografie stiftet Zusammenhalt und fördert den Aufbau positiver Beziehungen	30
2.5 Die Fotografie als Mittel, um wichtige Informationen mitzuteilen	31
2.6 Die Fotografie unterstützt den Veränderungsprozess	32
2.7 Die Fotografie kann zu einem Hobby oder zu einem Interesse werden	32
2.8 Reflexion und professionelle Entwicklung	32
3. Eine Gruppe ins Leben rufen und moderieren	35
3.1 Welche Voraussetzungen muss ein Moderator erfüllen?	35
3.2 Am Anfang	36
3.3 Hinweise für den Einsatz der Übungen	37
3.4 Gruppenzusammensetzung und Mitgliederzahl	38
3.5 Die personelle Ausstattung	38
3.6 Die Ausrüstung	39
3.7 Die Auswahl der Kamera	42

3.8	Ort, Dauer und zeitlicher Ablauf	42
3.9	Der Ablauf der Sitzungen	43
3.10	Die Schaffung einer schützenden Atmosphäre	44
3.11	Persönlichkeitsschutz	45
3.12	Zu guter Letzt	47

Teil 2

4. Bilder als Ausgangspunkte	51	
4.1	Übungen, die den Zusammenhalt der Gruppe stärken	52
4.1.1	Die Auswahl eines Bildes	52
4.1.2	Grundregeln für fotografische Aktivitäten	53
4.2	Übungen, die Sicherheit im Umgang mit der Kamera vermitteln	55
4.2.1	Die Kamera weiterreichen	55
4.2.2	Mit der Kamera unterwegs	56
4.2.3	Ein Beispiel, das zeigt, wie hilfreich Erfahrungen sein können	58
4.3	Übungen, die Spaß machen und Freude bereiten	58
4.3.1	Bilder, die sich bewegen	58
4.3.2	Rot fühlt sich an wie	60
4.4	Die Präsentation von Fotos	61
4.4.1	Die Größe spielt eine Rolle	61
4.4.2	Im Rahmen	63
4.4.3	Ein flüchtiger Blick	63
4.4.4	3-D-Bilder	64
4.4.5	Aufgehängt!	65
5. Bilder als Tor zum Reich der Fantasie	67	
5.1	Künstlerische Arbeit	68
5.1.1	Das Bild im Bild	68
5.1.2	Mosaike aus Bildern	71
5.1.3	Vergängliche Kunst	72
5.1.4	Bilderweiterung	73
5.1.5	Ein klassisches Gemälde bekommt einen modernen Look.	73
5.1.6	Gedichte fotografieren	74
5.1.7	Eine Geschichte in sechs Bildern	76
5.1.8	Verborgene Geschichten: Die Geschichte hinter dem Foto	78
5.1.9	Bilder als Charakterstudien	79
5.1.10	Geschichten erzählen in der Gruppe	80

5.1.11	Aufführung von Bildern	81
5.1.12	Superfähigkeiten	82
5.1.13	Fotografie und Musik	83
5.1.14	Klanglandschaft	85
5.1.15	Weitere Ideen: Bilder und Stoff	86
6. Bilder als Kommunikationsmittel		89
6.1	Evelyn	89
6.2	Jack	89
6.3	Einsatzmöglichkeiten der Fotografie	90
6.3.1	Wenn ein Bild mehr als tausend Worte sagt	91
6.3.2	Ich könnte schreien!	94
6.3.3	Innen und außen	95
6.3.4	Verkehrszeichen	97
6.3.5	Wie die Fotografie hilft, Emotionen zu deuten	98
7. Mit Bildern Kontakte knüpfen		101
7.1	Übungen	102
7.1.1	Dinge, die ich mag	102
7.1.2	Dinge, die ich am liebsten mag	103
7.1.3	Ein besonderer Ort	104
7.1.4	Beziehungen	105
7.1.5	Was du mir bedeutest	106
7.1.6	Ein Geschenk für dich	107
7.1.7	Eine besondere Erinnerung	108
7.1.8	Die Freunde auf einen Blick	109
8. Bilder als Anregung zur Reflexion		111
8.1	Übungen	112
8.1.1	Alles eine Frage des Blickwinkels	112
8.1.2	Ein besinnlicher Spaziergang	113
8.1.3	Sechs unterschiedliche Sichtweisen	115
8.1.4	Die Welt aus der Sicht eines anderen erleben	116
8.1.5	Sprechblasen: Momentaufnahmen	117
8.1.6	Das Ende verändern	120
8.1.7	Wenn ich damals gewusst hätte, was ich heute weiß	120
9. Bilder und Ich-Identität		123
9.1	Übungen	124
9.1.1	So bin ich	124
9.1.2	Der Inhalt meiner Tasche	125

9.1.3	Ein perfekter Tag	126
9.1.4	Wie ich die Welt sehe	127
9.1.5	Unterschiedliche Perspektiven	128
9.1.6	Wie andere mich meiner Meinung nach sehen	128
9.1.7	Schichten abtragen: Ein Fotoalbum entsteht	131
9.1.8	Selbstportraits	132
9.1.9	Karikaturen	133
9.1.10	Der Blick hinter die Fassade	135
9.1.11	Metaphern	135
9.1.12	Vermächtnis: Zeichen des Erfolgs	138
9.1.13	Bilder als Ausdruck von Zugehörigkeit	139
9.1.14	Nicht ohne mein	140
9.1.15	Licht und Schatten: Ein kurzer Einblick	141
9.1.16	Zimmer 101	143
9.1.17	Anzeigen	144
10. Bilder als Motoren der Veränderung		145
10.1	Übungen	146
10.1.1	Bilder, die Veränderungen widerspiegeln	146
10.1.2	Altes Selbst und neues Selbst	148
10.1.3	Ein Tag im Leben von	151
10.1.4	Ich wünschte, du wärst hier	152
10.1.5	Rollenspiel	153
10.1.6	Ballast	154
10.1.7	Abfallbeseitigung	155
10.1.8	Seine Gefühle verstauen – was draufsteht, ist drin	156
10.1.9	Winzige Schritte	157
10.1.10	Mein Leben als Buch	158
10.1.11	Neue Wege	159
10.1.12	Ziele setzen	160
10.1.13	Felsbrocken und Brücken	161
10.1.14	Der dienstbare Geist in der Flasche	166
10.1.15	Zehn Dinge, die ich tun möchte, bevor ich zu alt dafür bin	167
10.1.16	Schilder	167
11. Abschluss		169
11.1	Übungen	170
11.1.1	Es hat Spaß gemacht	170
11.1.2	Die zurückgelegte Reise	170
11.1.3	Was ich gelernt habe	171

11.1.4	Danke für die Erinnerung	172
11.1.5	Was ich dir wünsche	172
11.1.6	Abschlussfeier	173
12.	Die Schnittstelle zwischen dem persönlichen und dem professionellen Bereich	175
12.1	Die Fotografie in der Supervision	176
12.2	Personalentwicklung und Weiterbildung	178
12.3	Der Umgang mit starken Emotionen	179
	Schlussfolgerung: Ausblick	181
	Literatur	183
	Informationen und weiterführende Literatur	185
	Fototherapie	185
	Therapeutisches Schreiben	186
	Deutschsprachige Bücher	186
	Digitales Sammelalbum	186
	Literatur für Leser, die mit Menschen arbeiten, die Demenz haben	187
	Fotografie	187
	Digitale Fotografie	188
	Technische Aspekte der Fotografie	188
	Anhang 1	189
	Anhang 2	191
	Sachwortverzeichnis	207

*Für Neil und Eddie, die jeden Tag
zu einem wunderbaren Abenteuer machen.*

Danksagung

An diesem Buch haben viele Menschen mitgewirkt. Ich möchte mich deshalb bei allen bedanken, die mir geholfen haben, die Sprache der Fotografie zu entdecken: anfangs Jim, Carol und Trevor, dann Nicola und Paul, die mir erst unlängst in Erinnerung gerufen haben, wie wertvoll Bilder sein können. Ich schulde allen Dank, die an den von mir geleiteten Gruppen teilgenommen und bereitwillig ihre Fotos und Geschichten mit mir geteilt haben. Ebenfalls danken möchte ich den Mitarbeitern von Jessica Kingsley für ihre Beratung, Unterstützung und Geduld, insbesondere Lily Morgan für ihre wertvollen Hinweise, die geholfen haben, das Manuskript in seine endgültige Form zu bringen. Zu guter Letzt danke ich meiner großartigen Familie, die mich in der ganzen Zeit unermüdlich unterstützt und ermutigt hat. Ohne euch wäre dieses Buch nie entstanden.

Vorwort

Mein Großvater war Fotograf. An den Wochenenden war er meistens unterwegs und machte Fotos auf Hochzeiten und Taufen, um besondere Momente in der Geschichte einer Familie festzuhalten. Doch seine Arbeit war nicht auf solche Anlässe beschränkt. Abgesehen von den Bildern, die er auf Hochzeiten und Taufen machte, fotografierte er auch ganz Alltägliches: Gegenstände, bestimmte Orte, Menschen, sein erstes Fernsehgerät, den Inhalt des Kühlschranks, Autos, Züge, Busse, die Szene, als wir uns nach heftigem Schneefall den Weg aus dem Haus freischaufeln mussten. Diese Bilder ergaben eine Dokumentation des normalen Lebens und waren gerade wegen ihrer Alltäglichkeit etwas Besonderes.

Ich wuchs also umgeben von Fotos auf. Ihre visuelle Sprache wirkt vertraut und inspirierend auf mich. Als ich dann meine Arbeit als Beschäftigungstherapeutin aufnahm, erschien es mir ganz natürlich, die Fotografie als eine von vielen sinnvollen Tätigkeiten in meine Arbeit zu integrieren. Ich hatte folgenden Gedanken: Der fotografische Prozess war nicht nur ein beliebtes Freizeitvergnügen und Hobby, sondern auch eine Möglichkeit, Kontakt zu anderen aufzunehmen, Gleichgesinnte kennenzulernen und neue Beziehungen zu knüpfen. Wenn dies alles im Rahmen einer Gruppe stattfand, wären diese Beziehungen noch enger und hätten eine positivere Wirkung. Das Aufnehmen und Zeigen von Bildern schuf eine ganz neue Sprache, die nicht auf Worte angewiesen war. Die Gruppenteilnehmer hätten so die Möglichkeit, ihre Erfahrungen auszutauschen und zu verarbeiten. Mit Fotos ließen sich Hoffnungen und Erwartungen für die Zukunft konkret benennen und darstellen sowie lang gehegte Vorstellungen hinterfragen. Die Betrachtung der Welt durch eine Linse konnte den Gruppenteilnehmern helfen, Bekanntes neu zu sehen, eine andere Sicht auf Ereignisse zu gewinnen und so neue Erkenntnisse über sich und andere zu erlangen. Auf der Grundlage dieser neuen Erkenntnisse wäre es möglich, positive Veränderungen zu planen und herbeizuführen.

Im weiteren Verlauf meiner Karriere habe ich meine Kamera in vielen verschiedenen Settings eingesetzt. Bei meiner Arbeit in der Erwachsenenbildung habe ich den fotografischen Prozess in kurze Kurse eingebaut, die das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl der Teilnehmer stärken sollten. Darüber hinaus habe

ich die digitale Fotografie in folgenden Bereichen genutzt: in Alphabetisierungskursen für Erwachsene, in der Gemeindearbeit mit Asylsuchenden, jungen Müttern und Eltern mit behinderten Kindern, im Rahmen meiner klinischen Arbeit mit Menschen mit Demenz und ihren Betreuern, in Gruppen für Menschen mit Depressionen, chronischen Krankheiten und Lernbehinderungen. In all diesen Fällen hat sie den Umgang mit körperlichen und emotionalen Schmerzen unterstützt. Ich war beeindruckt von der Vielseitigkeit des fotografischen Prozesses als Mittel, um sowohl über Veränderungen nachzudenken als auch diese herbeizuführen. Mir persönlich hat dieser Prozess zu neuen Erkenntnissen über meine Praxis verholfen, und im Rahmen der Supervision hat er sich als sehr hilfreich erwiesen.

Es war mein Anliegen, das Potenzial dieses Mediums Menschen zu vermitteln, die die Fotografie entweder bereits nutzen oder daran interessiert sind, sie zur Reflexion und Selbsterforschung einzusetzen. Mit den Übungen in diesem Buch habe ich selbst gearbeitet. Der Text ist zwar primär auf die Arbeit mit Gruppen zugeschnitten, aber alle Übungen lassen sich leicht abwandeln und für die Arbeit mit Einzelpersonen oder für persönliche Zwecke verwenden. Vielleicht lesen Sie das Buch, weil Sie es für Ihre Arbeit mit Gruppen oder für Ihre persönliche und professionelle Entwicklung einsetzen wollen. In beiden Fällen hoffe ich, dass es Ihnen Lust macht, die Ideen zu überprüfen, zu experimentieren, nach neuen Erkenntnissen zu suchen und das Potenzial dieser visuellen Sprache als Medium des Wandels und des Wachstums zu entdecken.

Einleitung

Wir leben in einer zunehmend visuellen Kultur. Tagtäglich überfluten uns Bilder am Fernsehen, in Büchern, Zeitschriften, Zeitungen, auf Werbeplakaten und im Internet. Sie erschließen uns die Welt und führen uns an Orte, die wir nicht einmal im Traum aufsuchen würden. Manchmal geben sie uns einen Einblick in andere Lebenswirklichkeiten, zeigen uns andere Lebensstile und bewirken, dass wir zufriedener oder unzufriedener mit dem sind, was wir haben. Sie machen es möglich, die Vergangenheit zu überdenken und die Gegenwart zu dokumentieren. Pink schreibt:

Bilder sind überall. Sie dominieren unsere wissenschaftliche Arbeit, unsern Alltag, unsere Gespräche und Träume. Sie sind eng verknüpft mit unserer Identität und Geschichte, unserem Lebensstil sowie unserer Kultur und Gesellschaft und mit unserer Wahrnehmung der Geschichte, des Weltalls und der Wahrheit.
(Pink 2001, S. 17)

Diese Bilder sind alles andere als neutral. Immer wenn wir einem Foto begegnen, geschieht etwas mit uns, bewusst oder unbewusst, während wir Stellung beziehen zu dem, was wir sehen und es im Kontext unserer eigenen Erfahrungen und Erinnerungen bewerten. Die Bilder wirken auf uns ein, vielleicht identifizieren wir uns mit ihrem Inhalt oder konstruieren unsere Version der Geschichte, die sie erzählen, und wenden uns dann anderen Dingen zu. Aber das Foto hat auf körperlicher, mentaler oder emotionaler Ebene Spuren hinterlassen. Je nachdem, ob wir mit Zustimmung oder Ablehnung darauf reagieren, verändert es uns und unsere Ansicht über die Welt, und die Rolle, die wir darin spielen oder gespielt haben, ist eine etwas andere als vor der Begegnung mit dem Bild.

Wir sind auch ein Teil dieses visuellen Dialogs durch die Fotos, die wir aufnehmen und zu Hause aufhängen, am Arbeitsplatz auf unseren Schreibtisch stellen oder in unserer Geldbörse, Brieftasche oder auf unserem Handy mit uns herumtragen. Diese Bilder vermitteln wichtige Botschaften über unsere Werte und unsere Identität und verraten, was wir anderen über uns mitteilen und welches Gesicht wir der Welt präsentieren wollen. Unsere Bilder sind wertvoll, indem sie

die Vergangenheit mit der Gegenwart verbinden und eine konkrete Manifestation unserer Existenz darstellen. Berman schreibt: «Wir wollen unsere Erinnerungen für immer bewahren: Allein der Besitz unserer Fotos gibt uns das Gefühl, alles unter Kontrolle zu haben.» (Berman 1993, S. 4).

Es gibt viele Möglichkeiten, unsere Erinnerungen zu bewahren. Mit der Erfindung der Digitalkamera sind Bilder leichter zu haben als jemals zuvor, und sie sind immer griffbereit. Wir können Bilder auf einen Computer überspielen, ihre Größe und ihr Format verändern und sie über das Internet einer stetig wachsenden Gemeinschaft zugänglich machen. Die Folge davon ist, dass das Fotografieren nicht mehr auf besondere Gelegenheiten beschränkt ist.

Angesichts der Vielschichtigkeit der Fotografie erscheint es nur natürlich, das Potenzial des fotografischen Prozesses auch therapeutisch nutzen zu wollen. Die Idee, die Fotografie zur Unterstützung der persönlichen Entwicklung einzusetzen, ist nicht neu. In Kanada und Amerika wurde unter der Bezeichnung «Fototherapie» von Weiser (1993) und Krauss (Krauss und Fryrear 1983) erstmals ein entsprechender Ansatz nach den Grundsätzen für Beratung und Psychotherapie entwickelt. Dabei wird der fotografische Prozess als Mittel eingesetzt, um die Vergangenheit zu überdenken, Zugang zum Unbewussten zu finden und eine Verbindung herzustellen zu «unbewussten und tief verschütteten Erinnerungen, Gedanken und Gefühlen, die [...] mit sprachlichen Mitteln allein nicht erreichbar wären» (Weiser 1999, S. xiii). Im Vereinigten Königreich standen Spence und Martin (1985) an der Spitze einer parallelen Entwicklung. Leser, die mehr über diesen Ansatz wissen möchten, finden am Ende des Buches eine Liste mit Informationen und weiterführender Literatur.

Die in diesem Buch beschriebenen Ideen basieren nicht auf einer psychotherapeutischen Tradition, die Spezialkenntnisse voraussetzt. Die Übungen sollen vielmehr den Selbsta Ausdruck fördern, einen Ansatzpunkt für die Kommunikation bieten und helfen, Denkprozesse zu strukturieren sowie Veränderungen in die Wege zu leiten und zu dokumentieren. Sie stellen ein äußerst wirksames Hilfsmittel im Prozess der Selbsterforschung und Reflexion dar, der die persönliche Entwicklung unterstützt. Daher sind sie eine Bereicherung für die von Sozialarbeitern, Beschäftigungstherapeuten, psychiatrischen Pflegepersonen, Lehrern, Menschen, die mit Jugendlichen arbeiten, Aktivitätskoordinatoren und anderen Fachleuten im Bereich der helfenden Berufe verwendeten kreativen Tätigkeiten. Auch in speziellen Techniken ausgebildete Berater und Psychologen können sie für ihre Tiefenarbeit einsetzen.

Alle Übungen in diesem Buch setzen Empathie und die Fähigkeit voraus, aufmerksam zuzuhören und Fragen behutsam zu stellen. Es geht nicht darum, Menschen einzuschätzen oder sie in Situationen zu bringen, in denen sie sich nicht mehr wohl fühlen; es wird vielmehr darauf vertraut, dass die Ideen auf verschiedenen Ebenen wirken und der Begleiter die Übungen entsprechend seinen Fähigkeiten, seiner Selbsteinschätzung und seiner Kompetenz einsetzt.

In dem Buch geht es nicht um die technischen Seiten der Fotografie oder darum, wie man schöne Fotos macht. Wenn Sie es lesen, begeben Sie sich auf eine visuelle Selbstentdeckungsreise, die Sie mit den Menschen teilen können, mit denen Sie arbeiten. Dabei können Sie ihnen erklären, wie sie mithilfe ihrer Kamera die Welt anders betrachten, mehr über sich erfahren und die ersten Schritte in Richtung Veränderung unternehmen können.

Hinweise für die Arbeit mit dem Buch

Die Fotos waren im ästhetischen Sinn sicher nicht als schön zu bezeichnen. Das einzig Auffällige an den Bildern war lediglich ihre Alltäglichkeit. Ein Betrachter hätte sie wegen ihrer Nichtigkeit womöglich gar nicht wahrgenommen, aber wenn man Harry bei der Arbeit erlebt hatte, gesehen hatte, wie sehr er sich konzentrierte, die einfache Bedienungsanleitung für die Kamera immer wieder las, dann bekamen die Fotos einen völlig anderen Stellenwert und eine ganz neue Bedeutung. Jedes Detail auf den Bildern war bewusst geplant und durchdacht. Ich hatte jeden Moment gebannt verfolgt, und durch diesen Prozess hatten wir erkannt, worauf es uns beiden ankam. Die Farbfotos waren daher viel mehr als ein Endergebnis, ein Produkt, das von anderen bewundert werden sollte; sie waren vielmehr eine Verkörperung unserer Reise und der Beziehung, die sich im Laufe der Zeit zwischen uns entwickelt hatte.

(Craig 2005, S. 3)

Ich hoffe, Sie möchten dieses Buch lesen, weil die Idee bei Ihnen Anklang findet, mithilfe der Fotografie die Selbsterforschung und persönliche Entwicklung der Menschen zu fördern, mit denen Sie arbeiten. Sie können die Übungen entweder für Gruppen verwenden, die sich in einem therapeutischen Kontext ausschließlich mit Fotografie beschäftigen, oder bestimmte Übungen in laufende Sitzungen einbauen. Das Buch ist zwar auf den Einsatz der Fotografie in der Gruppenarbeit zugeschnitten, aber alle Übungen können leicht abgewandelt und für die Arbeit mit Einzelpersonen oder im persönlichen Bereich verwendet werden.

Der Text besteht aus zwei Teilen. Teil 1 skizziert die potenziellen Vorzüge des Ansatzes, stellt die Methoden vor und erläutert die benötigten Materialien und die praktischen Dinge, die bei der Einrichtung und Begleitung entsprechender Gruppen zu beachten sind. Thematisiert werden außerdem die ethischen Aspekte des fotografischen Prozesses und die Maßnahmen, die gewährleisten, dass die Teilnehmer geschützt werden. Teil 2 stellt verschiedene Themen und entsprechende Vorschläge für die Übungen vor. Geschichten, die zeigen, wie die Vorschläge praktisch umgesetzt werden, ziehen sich durch den gesamten Text.

Innerhalb der einzelnen Kapitel werden verschiedene Übungen für die Arbeit mit der Kamera vorgestellt. Auch hier wird kurz beschrieben, wie jede Übung