

Wie mir Meditation und Yoga bei der Fotografie helfen

Claudia Wiens

Sie fragen sich vermutlich, was Fotografie mit Meditation und Yoga gemeinsam haben soll. Das klingt im ersten Moment vielleicht ungewöhnlich. Tatsächlich ist es aber naheliegender, als man annehmen könnte. Keine Sorge, hierbei handelt es sich nicht um neuen Hipstertrend à la »tiefenentspannt mit der Kamera in der Hand«. Ich werde Ihnen in diesem Artikel von meiner persönlichen Erfahrung in den letzten 15 Jahren über die bereichernde Verbindung dieser unterschiedlichen Disziplinen erzählen.

Wie bin ich zu Meditation und Yoga gekommen?

Zuerst war die Fotografie in meinem Leben. Und im Rückblick kann ich sagen, dass das Fotografieren an sich und auch ganz besonders die Arbeit im Labor ein meditativer Akt war und ist oder zumindest sein sollte. Als ich 1995 als »Feste Freie« bei einer Dortmunder Tageszeitung anfang, habe ich noch auf Film fotografiert. Es gab kein hektisches Durchklicken durch die gerade aufgenommenen Fotos. Sie mit bekannten oder unbekannt Menschen irgendwo in der Welt sofort zu teilen, war eine Science-Fiction-Vorstellung. Das verlieh der Fotografie etwas Ruhiges. Ich konnte mich ganz auf mein Subjekt einlassen, ohne die Konzentration zu verlieren. Das war einer der Aspekte der Fotografie, der mir besonders gefiel. Es ist also nicht komplett überraschend, dass mir später auch Yoga und Meditation gefallen sollten und ich eine tiefe Verbindung zwischen diesen Praktiken entdeckte, die sich gegenseitig unterstützen.



Abb. 1: Der »Elephant Nature Park« im Norden Thailands wurde von der Thailänderin Lek vor gut 20 Jahren gegründet, um misshandelten und verletzten Elefanten Zuflucht zu bieten.

Zum Yoga bin ich unverhofft an einem ungewöhnlichen Ort gekommen: tief im Dschungel im Norden Thailands im Sommer 2003. Dort half ich in einem Park für gerettete Elefanten aus und arbeitete an einer Fotoreportage über die Situation der Elefanten in Thailand. Zwei Wochen teilte ich mir eine winzige, halbboffene, schlichte Bambushütte mit Wendy, einer US-Amerikanerin. 17 Elefanten, 17 Elefantenpfleger, eine Köchin und fünf freiwillige Helferinnen, mitten im Dschungel.

Wendy, mit der ich die Matratze teilte, machte jeden Nachmittag auf unserer Miniterrasse Yoga. Ab und an steckte ein Elefant seinen Rüssel durch die Bambusstöcke, um zu checken, ob wir wohl eine Banane für ihn hätten. Da wir mittags meistens nichts zu tun hatten und das Licht sich nicht zum Fotografieren eignete, ließ ich mich von Wendy dazu überreden, einfach mal beim Yoga mitzumachen. Ich entdeckte eine ganz neue Welt, die gar nicht so weit entfernt war von meiner geliebten

Wie mir Meditation und Yoga bei der Fotografie helfen

Fotografie. Behutsam führte sie mich auch an die Meditation heran und zu meiner Überraschung stellte ich fest, dass es dabei darum ging, zur Ruhe zu kommen und Konzentration und Wahrnehmung zu schulen. Tag um Tag bauten sich meine unterschwelligen Vorbehalte ab und ich realisierte, wie es mich beim Fotografieren unterstützte. Als ich später in Ägypten war, begann ich, mich intensiv mit Yoga und Meditation auseinanderzusetzen, um dann später sogar eine Ausbildung zur Yoga- und Meditationslehrerin zu machen. Seitdem begleiten Yoga und Meditation mich neben meiner Fotografie.

Was bringen Meditation und Yoga in der Fotografie?

Bei der Meditation und in der Fotografie geht es darum, den Moment zu spüren, im Hier und Jetzt voll da zu sein. Meditation hilft uns, Konzentration und Geduld zu schulen. Das sind essenzielle Qualitäten, um mit unserer Kamera den richtigen Moment einfangen zu können. Ebenso fördert Yoga in Verbindung mit bewusster Atmung diese Fähigkeit. Unser Atem ist immer gegenwärtig und die Konzentration darauf hilft uns, präsent zu bleiben und nicht mit jedem auftauchenden Gedanken irgendwohin abzuschweifen. Der Atem ist immer da ist. Atmung ist keine bewusste Entscheidung, die wir treffen können. Wenn man sich das deutlich macht und beginnt, den Atem zu beobachten, ist das meistens eine sehr spannende Erfahrung. Es macht uns

bewusst, dass wir leben. Ähnlich ergeht es uns mit dem Sehen. Unsere Augen nehmen konstant Informationen auf, aber nur selten halten wir inne, um diese wirklich zu einem Bild (einem möglichen Foto) zusammenzufügen. Oft passiert das Sehen nur nebenbei. Daher müssen wir das bewusste Sehen schulen.

Fast alle Bewegungen und Positionen im Yoga werden mit dem bewussten Ein- und Ausatmen verbunden, um Achtsamkeit und ein Gespür für den eigenen Körper und das Zusammenspiel zwischen Bewegung und Atmung zu entdecken und zu trainieren. Bei vielen Positionen benötigt man viel Konzentration und Aufmerksamkeit, um die Balance halten zu können. Ein unachtsamer Moment und das Gleichgewicht ist dahin – ähnlich wie in der Fotografie, in der die Kunst darin besteht, im richtigen Moment auf den Auslöser zu drücken. Diesen Moment findet man nur, wenn man mit ganzer Konzentration dabei ist. Yoga und Meditation eignen sich also als wunderbare Mittel, um Fähigkeiten wie Konzentration, Achtsamkeit und bewusstes Wahrnehmen zu fördern und damit kreative Prozesse in Gang zu setzen.

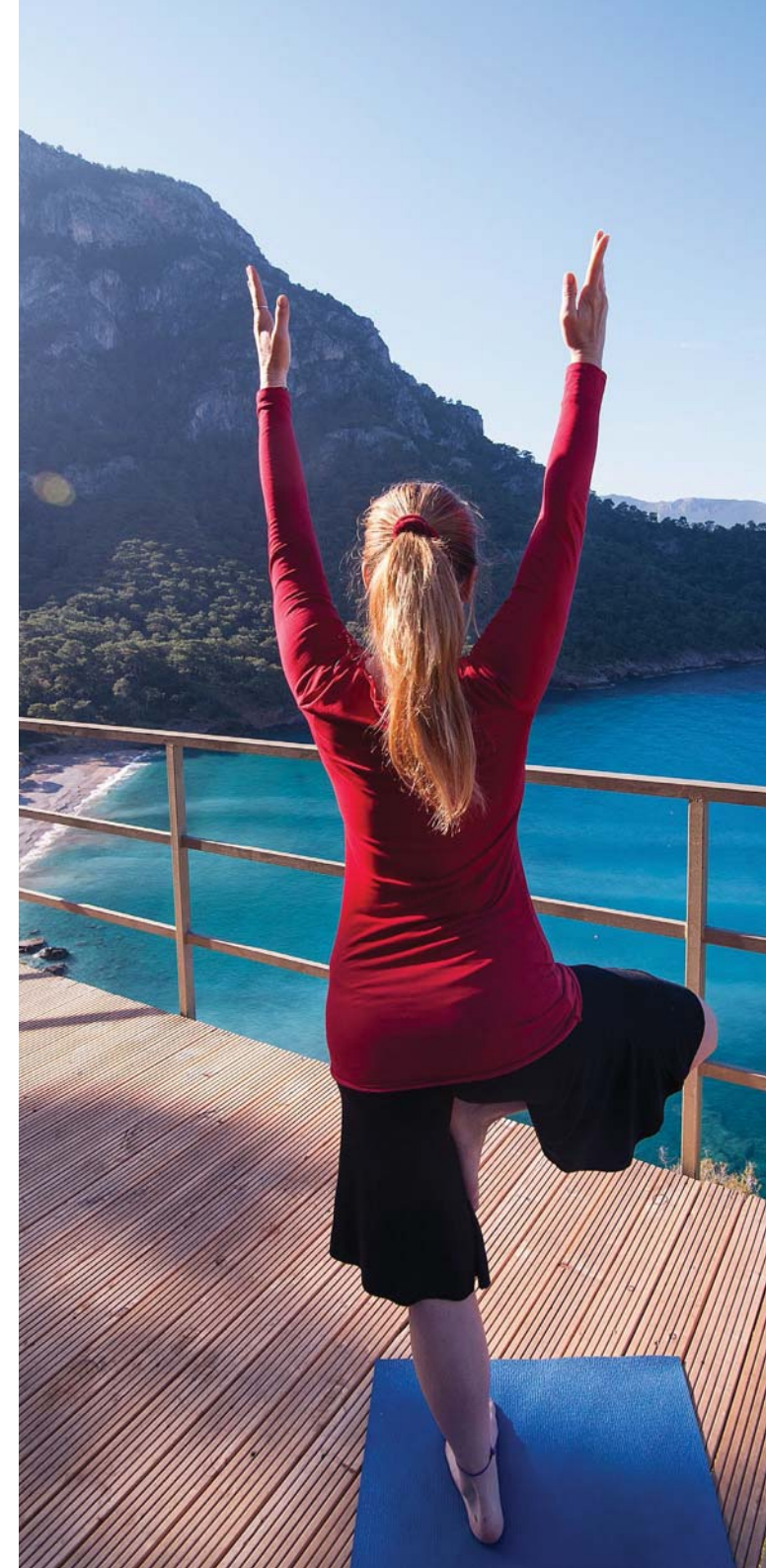


Abb. 2:
Claudia Wiens beim Yoga unter
freiem Himmel im Kabak-Tal in
der Südtürkei

Wie mir Meditation und Yoga bei der Fotografie helfen

Den ganz besonderen Moment einfangen zu können, erfordert Konzentration und Geduld. Qualitäten, die in unserer schnelllebigen Welt inzwischen oft zu kurz kommen: schnell das Smartphone raus aus der Tasche, – oder am besten nonstop in der Hand halten – es auf sich oder andere richten, Autokorrektur, einen hübschen Filter drüberjagen und dann sofort in den sozialen Medien teilen, bevor man überhaupt reflektieren konnte, was man fotografiert hat und warum. Nicht sehr kreativ und schon gar nicht meditativ. Wie viele Momente verpassen wir, weil wir gedankenverloren auf unser Smartphone starren, ohne unsere Umgebung wirklich *wahrzunehmen*, wirklich zu *sehen*?

Wie lässt sich das nun konkret auf die Fotografie übertragen?

Ich liebe die Street-Fotografie. Besonders in den zehn Jahren, in denen ich in Ägypten lebte, habe ich mich intensiv diesem Genre gewidmet. Es gibt dort reichlich Licht, fast keinen Regen und unzählige Motive – man muss sie nur einzufangen wissen. Für ein Fotoprojekt habe ich mich über mehrere Wochen hinweg immer wieder mit meiner Kamera viele Stunden in einem Stadtviertel aufgehalten, das nur aus Autowerkstätten besteht. Dort findet man alle Ersatzteile jeglicher jemals produzierten Autos. Viele davon hängen sehr dekorativ an Hauswänden, fast wie Kunstinstallationen. Es wird geschraubt, gelacht, gefeilscht, Tee getrunken, und manch ein Mechaniker hütet nebenher ein paar Schafe.



Abb. 3: Bulaq ist ein Stadtteil im Herzen Kairo, der nur aus Autowerkstätten und Ersatzteilschuppen besteht.

Die Kunst für mich bestand nun darin, als blonde, offensichtlich westliche Frau mit meiner Kamera unsichtbar zu werden. Mein Ziel war es, die ganz besonderen Momente einfangen zu können. Oft verbrachte ich vollkommen bewegungslos ein, zwei Stunden in der Hocke, an eine Wand gelehnt, nur wenige Meter von einer Werkstatt entfernt. Ich beobachtete das Treiben, die Männer bei der Arbeit, die Kunden, völlig darauf konzentriert, zu sehen und den Moment zu fühlen. Genauso wie bei einer Meditation, ganz ruhig, nur mit offenen Augen und dem Finger ununterbro-

chen auf dem Auslöser, um im richtigen Moment ein Foto machen zu können. Die Männer vergaßen nach einiger Zeit meine Anwesenheit, ich wurde eins mit der Wand. Es ist ein magischer Moment, wenn man diesen Punkt der inneren Ruhe und gleichzeitig erhöhten Konzentration erreicht. Alle Sinne, nicht nur das Auge, sind wachsam, Bilder entstehen im inneren Auge, ich nehme Licht und Schatten, Farben, Linien ganz deutlich wahr. Der Bildaufbau passiert fast von ganz alleine. Ich bin absolut im ›Flow‹, alles fließt. Und dann kommt der richtige Moment, die hundertstel Sekunde, in der ein-

Wie mir Meditation und Yoga bei der Fotografie helfen

fach alles stimmt. Bereits beim Drücken des Auslösers weiß ich, dass es mir gelungen ist, diesen Moment für die Ewigkeit einzufangen. Genauso fühlt es sich beim Meditieren oder Praktizieren von Yoga an, wenn auf einmal die Stimmen wie »Was esse ich heute abend?« und »Ich muss noch meine Mutter anrufen« oder das Jucken der Nase und der Schmerz im rechten Knie verschwunden sind. Die totale Präsenz und gleichzeitig ein In-sich-Ruhen ist ein wunderbarer Zustand.

Einfühlsame Achtsamkeit und Menschen fotografieren

Bei der Meditation und beim Yoga lernt man, mit sich selbst besser in Kontakt zu kommen. Bei vielen Übungen werden die Sinne sensibilisiert und man lernt, den eigenen Körper wirklich zu spüren – sich selbst so anzunehmen, wie man ist, ohne zu bewerten. Ich muss mich selber spüren können, um andere Menschen erspüren und mich voll auf sie einlassen zu können. Und das wiederum ist die Voraussetzung dafür, ausdrucksstarke, berührende Porträts zu fotografieren. Ich muss Gesichtsausdrücke und Körpersprache interpretieren können, in manchen Situationen sogar sehr schnell, um einschätzen zu können, ob sich dieser fremde Mensch auf der Straße von mir fotografieren lassen möchte. Diese Verständigung ist komplett ohne Worte möglich, wenn ich in der Lage bin, mit Augen, Gesichtsausdruck und Körper zu kommunizieren. Dafür muss ich mich selbst gut kennen und wissen, wann ich wie auf andere

Menschen wirke. Wenn ich Ruhe, Offenheit und Wärme ausstrahle, überträgt sich das auf die Menschen, die ich fotografieren möchte, und eine nonverbale Verbindung entsteht, die es mir ermöglicht, ein intimes, Nähe ausstrahlendes Porträt aufzunehmen.

Ich habe eine zeitlang Menschen fotografiert, die in Kairo im Hotel leben. Die Rezeptionistin Noha stellte für mich die Kontakte zu den Langzeitbewohnern

her und wir hatten oft sehr viel Spaß miteinander. Eines Nachmittags saß ich ihr gegenüber gedankenversunken auf einem Stuhl an der Rezeption. Beide saßen wir friedlich schweigend lange Zeit da. Die Nachmittagssonne wanderte langsam um die Ecke und tauchte Noha in ihrem Sessel in wunderbar goldenes Licht. Ich hatte nicht geplant, sie zu fotografieren, aber der Moment war einfach zu perfekt. Ich hob meine Kamera



Abb. 4: Noha ist so viel mehr als nur Rezeptionistin in einem kleinen Backpacker-Hotel, sie hilft den Gästen mit vielen Tipps, sich im oft chaotischen Kairo zurechtzufinden.

Wie mir Meditation und Yoga bei der Fotografie helfen

und löste aus. Noha blieb genau so, wie sie war. Weder in ihrem Gesicht noch in ihrem Körper bewegte sich ein Muskel – sie war völlig entspannt und eins mit sich selbst. Wir waren gemeinsam in völliger Ruhe und Entspannung.

Nicht immer hat man so viel Zeit. Oft muss es schnell gehen und gerade in solchen Momenten ist es

umso wichtiger, ruhig und offen bleiben zu können. Ebenso, wie sich Ruhe überträgt, übertragen sich auch Hektik und Nervosität. Bei einer Reportage für ›Geo‹ über Frauen und Demokratie in Tunesien trafen wir zufällig auf eine Hirtin. Wir hatten vielleicht 15 Minuten für ein Interview und Fotos, falls die Hirtin dazu bereit war. Das konnten wir vorher natürlich nicht wissen.

Während des Interviews ›scannte‹ mein inneres Auge die Lichtverhältnisse und erarbeitete einen möglichen Bildaufbau, während ich gleichzeitig beim Interview zuhörte, um mich in diese Frau einfühlen zu können. An ihrer Körperhaltung konnte ich ablesen, dass sie eine starke Frau war, die stolz darauf ist, was sie tut. Das sollte in meinen Fotos dann auch zum Ausdruck kommen. Um fremden (und auch bekannten) Menschen die Befangenheit vor der Kamera zu nehmen, muss ich mich selber zurücknehmen können und die besagte Ruhe ausstrahlen. Je weniger ich wild rumgestikuliere und versuche, die Situation zu dominieren, desto mehr kann sich die andere Person mit ihrer Energie ausbreiten und wirklich so sein, wie sie ist. So entstand das Porträt dieser Hirtin. Ich habe keinerlei Anleitung gegeben, sondern sie nur gebeten, sich so zu präsentieren, wie sie möchte, dass ich sie fotografiere.



Abb. 5:

Die Hirtin Juma lebt in einem tunesischen Dorf ganz in der Nähe jenes Ortes, an dem im Dezember 2010 die Jasmin-Revolution begann. Ihre Gesichtstätowierungen bekam sie nach der Hochzeit, doch diese Tradition ist nun so gut wie ausgestorben.

Geistesgegenwart

Wenn ich im Thesaurus unter ›geistesgegenwärtig‹ nachschlage, bekomme ich folgende Vorschläge: beachtlich, einfallsreich, liebenswürdig, reaktionsfähig. Das scheinen mir sehr passende Adjektive für die Fotografie in Krisensituationen, beim Sport, bei sonstigen Veranstaltungen und natürlich auch auf der Straße. Besonders in Krisensituationen, bei Sportveranstaltungen oder auch auf Konzerten stehen wir oft unter großer Spannung. Der Körper produziert mehr Adrenalin als in ruhigen Momenten, was uns aufputscht und lebensrettend sein kann, falls wir uns in Sicherheit bringen oder flüchten müssen. Es ist aber eher hinderlich, wenn ich gleichzeitig ein Bild kreieren möchte und es mir nicht gelingt, das Adrenalin mit mentaler Stärke unter Kontrolle zu halten, sondern mich vom Adrenalin völlig einnehmen lasse. Bei meinem ersten Fotografiepraktikum im Jahr 1995 bei einem wunderbaren Fotografen in Dortmund durfte ich mit auf das Event, auf dem das ›Colani-Ei‹ des berühmten Designers Luigi Colani auf dem ehemaligen Förderturm der Zeche Achenbach in Lünen-Brambauer eingeweiht wurde. Den akkreditierten Fotografen und Fotografinnen stand ein Hubschrauber zur Verfügung, um das skurile Ufogeilde auch aus der Luft zu fotografieren. Stundenlang beneidete ich die Fotografen, die auf der Hubschrauberliste standen und abheben durften. In einem geeigneten Moment reihte ich mich in die Schlange der Wartenden ein und als ich an der Reihe war, sagte ich meinen



Abb. 6: Am 18. Februar 2011 feierten mehr als eine Million Menschen auf dem Tahrir-Platz, dass Hosni Mubarak eine Woche zuvor als Präsident zurückgetreten war. Es gab zu diesem Zeitpunkt keinerlei Polizei oder Sicherheitskräfte, die Ägypter organisierten die Sicherheit selbst.

gedanklich bereits tausendmal wiederholten Spruch auf: »Herr Sowieso (einer der Direktoren der beteiligten Firmen) schickt mich, ich soll auch aus der Luft foto-

grafieren, stehe aber nicht auf der Liste.« Im nächsten Moment saß ich im Helikopter. Mein Herz schlug wie wahnsinnig. Ich war bis dahin nur ein einziges Mal in

meinem Leben geflogen. Adrenalin peitschte durch meinen Körper. Ich fotografierte wie wild und vor allen Dingen ziemlich kopflos und schaffte es nicht, von 36 Bildern auch nur ein einziges richtig zu belichten. Keins! Alle viel zu dunkel oder viel zu hell. Ich war geistesgegenwärtig genug, mich in den Hubschrauber zu mögeln, hatte aber dann nicht mehr die Nerven, mich aufs Fotografieren zu konzentrieren.

Und genau da setzt Meditationstraining an. Man übt immer wieder, ruhig und gelassen zu bleiben und aufkommende Gedanken und Gefühle vorbeiziehen zu lassen, ohne sich auf sie einzulassen und sich darin zu verstricken. Hätte ich damals schon etwas davon gewusst, hätte ich in so einem Moment ganz bewusst eine der beruhigenden Atemtechniken des Yoga angewandt. Damit kann ich mein zentrales Nervensystem beruhigen, den Herzschlag wieder auf ein normales Tempo senken und einen klaren Kopf bekommen.

Während der Revolution in Ägypten sollte ich ausreichend Gelegenheit dazu bekommen, meine bei der Meditation und Yoga erlernten Fähigkeiten einzusetzen. Ich bin eigentlich keine Krisenfotografin, aber die Revolution in Ägypten, meiner Wahlheimat, war eine persönliche Angelegenheit für mich, die ich fotografieren musste. All meine Sinne waren nonstop im Einsatz. Während ich durch die Kamera schaute, mussten meine Ohren die Gesprächsfetzen um mich herum auffangen, um dadurch unter Umständen gewarnt zu werden. Gleichzeitig musste ich Geräusche wie Schüs-

se in der Entfernung im Ohr behalten. Mein siebter Sinn musste aufkommende Panik erspüren, denn umgerannt zu werden, war oft eine größere Gefahr, als Gewalt zum Opfer zu fallen. Und falls Gefahr drohte, musste ich versuchen, klar im Kopf zu bleiben, ruhig zu atmen und meine Angst – nicht nur um mein Leben, sondern vor allem auch um das meiner Freunde und Bekannten, die dort demonstrierten – unter Kontrolle zu halten. Die Stimmung auf dem Tahrir-Platz schlug oft im Halbstundentakt um. Plötzliche Angriffe der Sicherheitskräfte, unbekannte bezahlte Demonstranten, neue Absperrungen, die uns von vielen Fluchtwegen abschnitten, Jubel, Euphorie. Es war eine absolute Überdosis für alle Sinne und ich war oft sehr dankbar, dass ich Techniken beherrschte, die mir halfen, mich selbst beruhigen zu können.

Vorschläge für einfache Meditation und Achtsamkeitsübungen

Vielleicht haben Sie sich beim Lesen bis hierhin in der ein oder anderen Situation wiedererkannt, wo Sie ganz und gar im Moment waren oder aber Ihnen es etwas an Konzentration und Ruhe fehlte. Sind Sie neugierig geworden und würden gerne mal selber das Meditieren ausprobieren? Sie müssen sich dafür nicht gleich zu einem Kurs anmelden; besonders Meditation kann man auch mit leichten Übungen zuhause erst einmal selber üben. Die folgenden Übungsvorschläge sind einfach und erfordern nicht viel Zeit, sondern nur et-

was Offenheit und Neugierde.

Zuerst möchte ich mit dem Mythos aufräumen, dass Meditation eine toternste Angelegenheit ist. Ich nenne es immer das ›Meditations-Gesicht‹, wenn wir eine Meditation beginnen und meine Schüler, die vielleicht gerade vorher noch fröhlich gelacht haben, die Augen schließen und auf einmal ein bitterernstes Gesicht aufsetzen. Es darf gelächelt werden, es gibt keine Regel für den Gesichtsausdruck, meistens entspannt sich dieser ganz von selbst, wenn man tiefer in die Meditation eintaucht.

Ein einfacher Einstieg ins Meditieren kann gefunden werden, indem man sich mit möglichst geradem Rücken hinsetzt – auch hier gilt, es darf bequem sein, Schmerz ist nicht förderlich – zum Beispiel auf einen Stuhl, oder auf dem Boden sanft an eine Wand gelehnt oder, wenn man kann, auf dem Boden sitzend. Nun schließt man die Augen und versucht, sich auf den eigenen Atem zu konzentrieren. Einfach den Atem beobachten. Wie fühlt sich die Luft an, wenn sie durch meine Nase eintritt? Wie tief geht mein Atem? Fülle ich nur das obere Ende meiner Lungen oder atme ich bis in den unteren Teil? Wölbt sich mein Bauch wenn die Lungen gefüllt sind? Beobachten, fühlen, ohne beurteilen oder korrigieren zu wollen. Wenn meine Konzentration abschweift und ich auf einmal andere Gedanken in meinem Kopf habe, registriere ich das ganz ohne Stress und versuche dann, mich von diesen Gedanken zu verabschieden, um wieder zur Beobachtung meiner At-

Wie mir Meditation und Yoga bei der Fotografie helfen

mung zurückzukehren. Das passiert wahrscheinlich mehrmals, was ganz normal ist. Es ist reine Übungssache. Daher ist es anfangs sinnvoll, es nur für wenige Minuten zu probieren und die Zeit langsam zu steigern. Es ist so ähnlich wie das Trainieren eines Muskels. Niemand beginnt mit 100 Liegestützen. Das wäre frustrierend und kontraproduktiv. Nach einiger Zeit stellt sich dieses angenehme Gefühl ein, wenn mehr Ruhe im Kopf herrscht und die Gedanken nicht mehr wie Feierabendverkehr durch den Kopf jagen. Ich ruhe mehr in mir.

Eine andere schöne Übung ist, sich auf seine anderen Sinne zu konzentrieren. Ich sitze wieder bequem, gerne auch mal draußen auf einer Bank oder dem Balkon. Die Augen sind geschlossen und ich beginne, mich auf meinen Geruchssinn zu konzentrieren. Welche Gerüche nehme ich wahr? Absolute Konzentration auf meine Nase. Was rieche ich und was erzählen mir diese Gerüche über meine Umgebung? Nach einiger Zeit wandert meine Konzentration zu meinen Ohren. Zuerst lausche ich auf Geräusche, die weiter weg sind. Welche Geräusche, Stimmen und Klänge kann ich in der Ferne hören? Dann konzentriere ich mich auf Geräusche in meiner direkten Umgebung. Was nehmen meine Ohren wahr? Nach einiger Zeit leite ich die Konzentration zu meinem Mund. Welchen Geschmack nehme ich wahr? Fühlt sich mein Mund trocken oder eher feucht an? Berührt meine Zunge die Zähne? Wenn ja, wo? Zu guter Letzt konzentriere ich mich wieder auf

meinen Atem und lasse diese Übung langsam ausklingen.

Zum Schluss noch eine weitere Übung für Menschen, die Schwierigkeiten haben, ruhig zu sitzen: Für sie kann ein Einstieg in die Meditation über leichte Bewegung hilfreich sein, Gehmeditation oder auch achtsames Gehen genannt. Fünf bis 15 Minuten ist eine gute Empfehlung, aber auch hier gilt, es dem eigenen Empfinden anzupassen. Sie müssen keine vorgegebenen Zeiten zwanghaft einhalten. Die Gehmeditation kann drinnen oder draußen durchgeführt werden. Anfangs ist es sinnvoll, an einem ungestörten Ort auszuprobieren. Ich gehe einfach einige Meter und drehe mich dann wieder um und gehe dieselbe Strecke zurück, dabei wiederhole ich in meinen Gedanken: »Ich hebe meinen rechten Fuß, ich mache einen Schritt, ich setze meinen Fuß auf, ich hebe meinen linken Fuß, ich mache einen Schritt, ich setze meinen Fuß auf.« Bei der Drehung wäre es dann: »Ich drehe mich um, ich drehe mich um«. Das mag am Anfang noch etwas holprig sein, aber Sie werden erstaunt sein, wenn Sie merken, dass Sie nach kürzester Zeit in einen Fluss kommen und ganz ruhig auf und ab geben. Probieren Sie es einfach mal aus. ■



Abb. 7: Claudia Wiens (Foto: Olga Melekhina)

Claudia Wiens ist Fotografin, Künstlerin und Autorin. Sie verbrachte zehn Jahre in Ägypten, sieben Jahre in der Türkei und lebt und arbeitet derzeit in Spanien.

Ihre Arbeiten erschienen in zahlreichen internationalen Zeitungen und Magazinen, darunter GEO, Stern, New York Times Magazine und The Guardian. Darüber hinaus arbeitet sie für Organisationen wie UNICEF, GIZ und Johns Hopkins.

Zum Thema »Fotografie, Yoga, Meditation und Klang« veranstaltet sie Workshops. Informationen dazu finden Sie unter:

www.claudawiens.com/workshops/