



„Loslassen –
das musste ich
als Kopfmensch
erst lernen“

Wie viel der eigene
Körper kann und
leistet – dafür
müsste man ihn als
Frau eigentlich
bewundern, sagt
Simona M. heute

RAUS *aus der Lebenskrise*

Kein Neustart ohne neue Perspektive.

Warum also nicht mit einem
Fotoshooting* anfangen, bei dem
man lernt, sich anders zu sehen?

FOTOS Lene Wichmann PROTOKOLLE Katja Nele Bode

„Ein Prozess, der zurück zu mir geführt hat“

*Schöne Bilder? Gerne. Vor allem
wollte Simona M., 40, sich aber
von alten Denkmustern befreien*

„Ich bin immer eher ein Kopf-
mensch gewesen. Zu meinem
Körper hatte ich nie ein besonde-
res Verhältnis, ich habe nicht groß
auf ihn geachtet. Gedreht hat sich
das schon durch meine zwei
Schwangerschaften und die Ge-
burten. Da habe ich begriffen, wie
viel Kraft in diesem Körper steckt,
das hat mich total fasziniert. Aber
richtig gut habe ich mich in mei-
ner Haut immer noch nicht ge-
fühlt. Auf Instagram habe ich
dann zufällig das Fotoprojekt von
Lene Wichmann entdeckt. Auf
inszenierte Bilder hätte ich keine
Lust gehabt, aber hier musste ich
mich nicht verstellen. Das Shoo-
ting hat mir geholfen, loszulassen
und mich in meinem Körper gut



zu fühlen. Es hat mir eine große
Leichtigkeit geschenkt. Ich wollte
nicht einfach nur schöne Fotos
machen lassen, sondern mich von
Denkmustern befreien. Mir erlau-
ben zu sagen: ‚Ja, da siehst du
schön aus‘ – das war auch später
beim Angucken der Bilder ein be-
sonderer Schritt.“

*Die Schweizer Fotografin Lene Wichmann hat sich darauf spezialisiert, Frauen
in Lebenskrisen zu fotografieren. (Infos unter intimatestatements.com)

„Diese Kraft in mir zu spüren war berührend“

Nach gleich zwei Krisen glaubte Karin Graf, 47, fast nicht mehr an ihre eigene Stärke

„Ich habe lange mit einer Autoimmunerkrankung gekämpft, letztes Jahr zerbrach dann meine langjährige Beziehung. Es ging mir schlecht, als ich beschloss, diese Fotos von mir machen zu lassen – ich wollte mir wieder selbst begegnen können. Vor der Kamera musste ich zweimal unterbrechen, einmal dachte ich: ‚Mein Körper ist doch krank‘, und doch spürte ich viel Gesundes in mir. Ich begann zu tanzen, merkte, welche Kraft in mir steckt, was mein Körper all die Jahre für mich gehalten hat. Das hat mich so tief berührt, dass ich weinen musste. Irgendwann kam das Bedürfnis, eine Schicht meiner Kleidung auszuziehen. Über Stunden, in denen ich Unsicherheiten und Scham durchlief, fielen die Hüllen. Ich fühlte mich befreit, noch schöner war zu erleben, wie natürlich Nacktheit im Grunde für mich ist und wie wohl ich mich damit fühle. In der Zeit nach dem Shooting habe ich Rundungen bekommen, weil sich endlich Fülle und Weiblichkeit in mir ausbreiten konnten.“

„Nach Krankheit und Trennung fühlte ich mich plötzlich frei“



Stark, weich, warm, weiblich: Manchmal lässt einen das Leben leider vergessen, was alles in einem steckt. Schön, wenn man es wiederentdeckt



„Ich wollte mir Raum und Zeit geben“

Mehr Ich zeigen, statt sich klein-zumachen – für Marret Vögler-Mallok, 44, wurde das wahr

„Selbstliebe war für mich lange ganz schwierig. Ich brauchte extreme Bestätigung von außen, habe viele Jahre mit Anorexie gekämpft. Vieles von diesem alten Selbsthass hatte ich lange vor dem Shooting überwunden: Essen bereitet mir heute Freude, und ich liebe meinen Körper. Für das Shooting habe ich mich entschieden, weil ich mir Raum und Zeit geben wollte, um sie mit alledem zu füllen, was ich in mir trage. Bei den ersten Fotos dachte ich: ‚Ist das angemessen? Bewege ich mich komisch? Muss ich performen?‘ Aber ein weibliches Gegenüber zu haben hat mir viel Sicherheit gegeben. Ich habe alles um mich herum vergessen. Und wenn ich

„Eine stille Zufriedenheit mit mir selbst – das fehlte mir lange“



mir anschau, was auf den Fotos zu sehen ist, dann sehe ich: ein großes Strahlen von innen nach außen, eine warme, stille Zufriedenheit mit mir, mit meiner Weiblichkeit.“