

VIER BEZIEHUNGSGESCHICHTEN

Mein Körper & ich

FOTOS LENE WICHMANN

Wenn die Fotografin Lene Wichmann Frauen in Szene setzt, tut sie das auf eine besondere, einfühlsame Weise – und ändert damit bei vielen den Blick auf sich selbst



LENE WICHMANN (38) fotografiert am liebsten in ihrem Studio in Bern. Aber ein- bis zweimal im Jahr kommt sie auch nach Deutschland, zum Beispiel nach Hamburg

Während meiner Selbstliebe-Shootings mache ich etwas, das ich mir selbst oft gewünscht habe: Ich lasse die Frauen so sein, wie sie sind, gebe ihnen Raum, beurteile und bewerte nicht.

Wie wohl die meisten Frauen weiß ich, wie es sich anfühlt, nicht der vermeintlichen Norm und nicht den Erwartungen anderer zu entsprechen. Auch ich bin auf dem Weg zu mehr Selbstliebe. Was mir dabei hilft, ist zum Beispiel das Tanzen. Wenn ich tanze, fühle ich mich schön.

Auf meinen Ausstellungen habe ich es schon erlebt, dass Frauen vor dem Bild einer jungen Frau standen und sagten: „Klar, sie ist jung und schlank, da entstehen dann auch schöne Fotos. Aber wir sind älter, runder, faltiger.“ Für mich sind alle Frauen schön, auch die reiferen, die schon Lebenserfahrung haben. Durch meine Arbeit habe ich gemerkt, wenn Frauen sich selbst erlauben, sich so zu zeigen, wie sie sind, mit allen Unsicherheiten oder Zweifeln, dann strahlen sie etwas Besonderes aus. Und das ist dann auch für andere sichtbar und völlig losgelöst von Figur oder Größe, Falten oder Frisuren.

Bei vielen Frauen so um die 50, die zu mir kommen, beobachte ich schon eine Hemmschwelle, was Nacktheit und die Liebe zum eigenen Körper angeht. Sie sind dann aber an einem Punkt in ihrem Leben, an dem sie genau das überwinden oder sich zumindest bewusst damit auseinandersetzen wollen. Sie möchten Frieden mit ihrem Körper schließen.

Zu Beginn des Shootings sind die Frauen oft noch ein wenig angespannt. Sie machen sich Gedanken um Cellulite und Pickel. Und da ist auch oft ein Gefühl von: Ich muss jetzt abliefern, muss posen und sexy sein. Wir sind so darauf programmiert, zu funktionieren und irgendwas darzustellen, um uns angenommen zu fühlen. Viele von uns kennen es gar nicht, dass es auch Phasen geben darf, in denen man nichts muss, in denen auch Unsicherheit herrschen darf und man nicht weiß, was passiert. Dann aber kommt oft der Punkt, an dem eine Art Befreiung stattfindet, weil die Frauen merken, wie unwohl sie sich mit dem Posieren fühlen und dass es eigentlich auch keinen Spaß macht. Ab dem Moment lassen sie sich dann oft von ihren Gefühlen und ihrer Intuition leiten.

Ob die Frauen die Hüllen fallen lassen wollen, ist selbstverständlich ihnen überlassen. Aber spannend ist: Mit jeder Schicht, die sie abstreifen, fallen auch Scham und Zweifel – und auf wundersame Weise kommt eine ganz neue Facette, ein ganz anderer Ausdruck zum Vorschein. Und ein Selbstbewusstsein und eine Stärke, von der sie oft gar nicht wussten, dass sie sie haben.

Info: intimatestatements.com



Erika Laiber (55), Kunsttherapeutin aus Bern

„Die Fotos sind die Zeugen meines Ichs“



Als ich die Fotos zum ersten Mal sah, war das ein totaler Wow-Moment für mich. Das bin ich! Trotz aller Veränderungen, Narben von OPs und Kaiserschnitt, die meinen Körper mit den Jahren gezeichnet haben, sieht er immer noch toll aus. Das bin ich jetzt – nicht mit zwanzig oder dreißig, sondern jetzt: schön, stark und zart zugleich. Die Bilder haben eine ganz tiefe Selbstsicherheit in mich hineingepflanzt, die ich in schwachen Momenten immer wieder hervorholen kann, sie sind die Zeugen meines Ichs. Und ich weiß jetzt: Kraft, Grazilität und Leidenschaft nehme ich für immer mit – in jede Phase des Alterns.

Carina Oelerich (54), Lachyoga-Trainerin aus Lüneburg

„Ich weiß jetzt, wie schön ich bin“



Selbstliebe und Selbstfindung sind Themen, die mich schon lange begleiten. In einem Podcast stieß ich auf Lene und war sofort begeistert von der Art und Weise, wie sie an Fotos herangeht: Achtsam und zugewandt – ich merkte schon im Vorgespräch via Zoom, dass ich mich bei ihr völlig sicher fühle und angstfrei zeigen kann, so wie ich bin. Zum Zeitpunkt des Shootings befand ich mich gerade in einer körperlich sehr erfüllenden Beziehung – nach einer langen Ehe und Trennungszeit, in der meine Sehnsucht nach Nähe, Geborgenheit und Sexualität vollkommen „weggepackt“ war. Dieses neu erwachte, positive Körpergefühl wollte ich gern festhalten – auch in Bildern. Die Fotosession habe ich zum Anlass für einen Kurzurlaub in der Schweiz genommen – so hatte

alles den Charakter von Auszeit und mir etwas wirklich Besonderes – nur für mich! – zu gönnen. Während des Shootings ist mir dann emotional so richtig bewusst geworden, wie gut es mir in meinem Körper geht und wie weit ich auf meinem Weg schon gekommen bin – ein wahnsinnig tolles und befreiendes Gefühl. Als Lene mir die erste Auswahl an Bildern schickte, dachte ich nur: „Bin das wirklich ich?“ Nicht, weil diese einzigartige Frau auf den Fotos mir fremd schien. Es war eher ein tiefes Begreifen, wie schön ich bin, in diesen selbstvergessenen Momenten, in denen ich ganz bei mir bin und alles um mich herum ausgeblendet ist. Was für ein Geschenk, dass Lene genau diese Momente mit ihrer Kamera einfangen kann.



Tschüss, müde und erschöpft!*



Cefavit® B-complete Filmtabletten

Nahrungsergänzungsmittel hochdosiert mit allen 8 Vitaminen des B-Komplexes vegan

für Energie, Nerven, Psyche, geistige Leistung und Stoffwechsel* bei Erschöpfungserscheinungen*
*s. Selektum



60 Filmtabletten

- ✓ hochdosiert mit allen 8 Vitaminen des B-Komplexes
- ✓ nur 1 x täglich
- ✓ vegan, ohne Zuckerzusatz

Erhältlich in Apotheken!

*B-Vitamine unterstützen einen normalen Energiestoffwechsel (Riboflavin (Vit. B2), Niacin (Vit. B3), eine normale Funktion des Nervensystems und eine normale psychische Funktion (Thiamin (Vit. B1), Vit. B6, B12), eine normale geistige Leistung (Panthothensäure (Vit. B5) und einen normalen Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel (Biotin (Vit. B7), B-Vitamine (Folat (Vit. B9), Vit. B12) tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Entwickelt und hergestellt in Deutschland





*„Die Bilder
zeigen mein Leben“*

Patricia Moran (69), Rentnerin aus Hamburg

„Das bin ich: meine Seele, mein Körper, mein Zuhause“

Es ist schon eine Reise, bis man an den Punkt kommt, dass man sich in und mit seinem Körper wohlfühlt. Bei mir begann die Reise in meinen 40ern. Jetzt bin ich 69, und allmählich habe ich das Gefühl, angekommen zu sein. Vor 23 Jahren wurde bei mir Multiple Sklerose diagnostiziert. Seitdem geht in meinem Leben alles ein wenig langsamer, und ich muss mich mehrmals die Woche spritzen. Aber es geht mir gut. Ich kenne meinen Körper, der so viel schafft und aushält, inzwischen ganz genau. Mit dem Fotoshooting wollte ich ihn ein Stück

weit ehren. Ich glaube, Unsichtbarsein ist für viele Frauen in meinem Alter ein Thema. Ich arbeite nicht mehr, bin chronisch krank und pflege zusammen mit meinem Mann meinen dementen Schwiegervater. Da ist man im außen nicht mehr so präsent. Aber auf den Bildern kann ich mich sehen. Und beim Shooting konnte ich mich so zeigen, wie ich bin. Man sieht meine Falten, Einstiche von den Spritzen, die dunklen Ringe unter den Augen. Man sieht mein Leben. Ich liebe diese Bilder. Als ich sie das erste Mal sah, war ich so berührt, dass mir die Tränen kamen.