



DAS SELBSTPORTRÄT

Das eigene Ich fotografisch in Szene setzen



Vom anspruchsvollen Selfie zum ausdrucksstarken Selbstporträt

Machen Sie sich selbst zum Hauptdarsteller Ihrer Bilder

Lassen Sie sich von unterschiedlichen Herangehensweisen inspirieren

Katja Heinemann • Frank Linders • Marlena Wels • Charlotte Wulff

 **Rheinwerk**
Fotografie

Impressum

Dieses E-Book ist ein Verlagsprodukt, an dem viele mitgewirkt haben, insbesondere:

Lektorat Juliane Neumann

Korrektorat Annika Holtmannspötter, Münster

Typografie und Layout Vera Brauner

Herstellung E-Book Maxi Beithe

Covergestaltung Julia Schuster

Coverfotos Katja Heinemann, Frank Linders, Marlena Wels, Charlotte Wulff

Satz E-Book Christine Netzker

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

ISBN 978-3-8362-8040-2

1. Auflage 2021

© Rheinwerk Verlag GmbH, Bonn 2021

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir alle haben schon mal ein Selfie gemacht: Mit der Kamera oder dem Smartphone in der ausgestreckten Hand halten wir schöne Momente fest und teilen sie in den sozialen Netzwerken mit anderen. Mit Selfies wollen wir vor allem Erinnerungen an gute Zeiten festhalten und uns möglichst attraktiv präsentieren. Ist ein Bild, das auf diese Weise aufgenommen wurde, schon ein Selbstporträt? – Eine klare Abgrenzung gibt es nicht, der Übergang ist fließend. Ein Selfie gilt jedoch vielen eher als oberflächlich, während ein Selbstporträt Persönlichkeitszüge und Stimmungen zum Ausdruck bringt: In ihren Selbstporträts drücken die Fotograf*innen ihre Haltung aus oder verarbeiten Erlebnisse und Ängste. Ein Selbstporträt möchte, sofern es öffentlich gezeigt wird, eine tiefergehende Botschaft vermitteln. Und ein solches Bild entsteht meistens nicht »nebenbei«: Es braucht Zeit, eine Idee und eine sorgfältige Planung zur Umsetzung.

Katja Heinemann, Frank Linders, Marlena Wels und Charlotte Wulff beschäftigen sich schon seit vielen Jahren mit dem fotografischen Selbstporträt und haben ihre ganz individuelle Herangehensweise gefunden. In diesem Buch beschreiben sie, warum sie sich selbst fotografieren, wie sie ihre Ideen finden und wie daraus Konzepte entstehen. Sie gewähren Ihnen sehr persönliche Einblicke in ihr Schaffen, teilen aber auch wertvolle Tipps für die Konzeptentwicklung und praktische Umsetzung mit Ihnen. Die Texte werden von zahlreichen Bildern begleitet, die Ihnen die vielfältigen Spielarten des fotografischen Selbstporträts aufzeigen.

Lernen Sie sich selbst neu kennen, bringen Sie Ihre Persönlichkeit zum Ausdruck und erzählen Sie Geschichten! Die Autor*innen laden Sie dazu ein, dieses spannende Genre für sich zu entdecken und Inspiration für die eigene Arbeit zu finden.

Sollten Sie Fragen oder Anregungen haben, freue ich mich, wenn Sie mir schreiben.

Ihre Juliane Neumann

Lektorat Rheinwerk Fotografie

juliane.neumann@rheinwerk-verlag.de

www.rheinwerk-verlag.de

Rheinwerk Verlag • Rheinwerkallee 4 • 53227 Bonn

Inhalt

Mein erstes Selbstporträt 6

Einführung 14

Katja Heinemann

Jeder Mensch ist schön

Was mich antreibt 24

Ich bin mein eigenes Modell 24

Neue Posen ausprobieren 24

Körperideale hinterfragen 26

Selbstwahrnehmung 34

Eine Reise, die viel veränderte 35

Neue Ideen ausprobieren 37

Selbstreflexion 40

Meine Ideen 44

Inspiration im Allgemeinen 44

Wo finde ich meine Inspiration? 44

Fazit 54

Konzepte entwickeln 58

Von der Idee zum Konzept 58

Thema und Bildaussage festlegen 60

Recherche 61

Skizzenzeichnung oder Moodboard 65

Planung und Durchführung 67

Kleidung oder Requisiten 70

Technik und Bildgestaltung 74

Kameratechnik 74

Arbeit mit Fernauslöser und Stativ 78

Bildkomposition und Gestaltungsregeln 78

Perspektive 80

Posing 82

Frank Linders

Dramaturgie des unbewussten Seins

Was mich antreibt 88

Der Zufall der eigenen Identität 93

Was also ist die Ursache? 94

Meine Ideen 102

Irritierendes Vergnügen 102

Iteration I 104

Chaos, vakuumiert 105

Paris 108

Imagination. Interpretation. Inspiration. 108

Hotel. Oder das *Selbst-Sein* an Unorten. 112

Konzepte entwickeln 118

Der entgrenzte Optionismus 118

Entscheidungsfindung 121

Iteration II 123

Der Geist der sozialen Plastik 125

Finally 127

Technik und Bildgestaltung 130

Ingenium.

Fallibilismus nicht ausgeschlossen! 132

Herz und Hirn 135

Die Hasselblad 503 CW 137

Die Sinar P2 138

Das Beste aus zwei Welten 142

Marlena Wels

Traum, Fantasie und Wirklichkeit

Was mich antreibt 146

Das verrückte Künstlerblut 146

Tiefere Beweggründe 148

Meine Ideen 159

Märchen und Mythen 161

Natur 161

Universum 165

Licht in der Dunkelheit 165

Wachstum 170

Selbstreflexion 170

Konzepte entwickeln 179

Betrachtungsbereiche 179

Die Geschichte erschaffen 185

Technik und Bildgestaltung 189

Die Brenizer Methode 189

Fotomontagen 194

Schritt für Schritt: Ein Bild entsteht 198

Charlotte Wulff

Die vielen Seiten meines Selbst

Was mich antreibt 206

Die Bühne als Ausgangspunkt 206

Meine Ideen 212

Der Ort als Inspiration 215

Das Requisit als Inspiration 222

Das Kostüm als Inspiration 231

Konzepte entwickeln 243

Stream of consciousness 243

Technik und Bildgestaltung 260

Der erste Akt 260

Der zweite Akt 276

Die Autor*innen 282

Index 284

Katja Heinemann

Während der Entstehung meines Beitrags für dieses Buch habe ich mich durch unendlich viele alte Selbstporträt-Ordner geklickt. Und doch geht die Zeitspanne der Entstehung dieser Bilder nicht weiter zurück als ins Jahr 2018. Hinter dieser Entscheidung verstecken sich meine Weiterentwicklung, ein hoher Anspruch an meine Arbeit und ein kleines bisschen Perfektionismus. Der Stil meiner Fotografie hat in den letzten Jahren eine Veränderung durchgemacht und sich weiterentwickelt. Vielleicht können Sie dies sogar in meinen Selbstporträts sehen. Warum sollte ich also zu Beginn des Buches eine Fotografie abdrucken lassen, mit der ich mich nicht mehr identifizieren kann? Als kleine Ausnahme habe ich eine Aufnahme aus dem Jahr 2017 herausgesucht und möchte Ihnen die Geschichte meines ersten Selbstporträts in ein paar Worten beschreiben. Ich startete keineswegs mit dem Ziel, Fotografin zu werden. Vielmehr fühlte ich mich als 16-jährige Jugendliche missverstanden und einsam, weshalb ich begann, meine Gedanken und Erlebnisse online auf einem Blog niederzuschreiben. Die Texte fühlten sich ohne Bilder jedoch leer an. Aus der Not heraus entstanden »Selbstporträts«, anhand derer ich lernte, mich zu präsentieren und die ein geeigneter Lückenfüller waren. Ich schreibe »Selbstporträts« dabei bewusst in Anführungszeichen, weil die entstandenen Bilder sich eher der Kategorie Selfie zuordnen lassen. Ich erinnere mich, dass die ersten Aufnahmen ohne Kameraequipment und nur mit einem am Baum hängenden alten Samsung-Handy entstanden. Später nutze ich die alte Spiegelreflexkamera meines Papas.

In den Bildern ging es darum, mich selbstbewusster zu fühlen, aber auch darum, mich für das In-

ternet darzustellen. Ich lernte, dass sich meine geschriebenen Worte mit einem hübschen Gesicht besser verkaufen lassen und war auf gutem Weg, eine Influencerin zu werden. Damit kann ich mich heute nicht mehr identifizieren. Denn aus heutiger Sicht war der Inhalt dieses Blogs langweilig: Alles drehte sich um meine neueste Kleidung und ein fröhliches Lächeln. Ich dachte damals, ich müsste immer gute Laune verbreiten – auch wenn mir in vielen Momenten gar nicht danach war. Später machte ich Abitur, reiste nach Neuseeland und teilte die gesamte Reise im Netz. Am anderen Ende der Welt fing ich an, darüber nachzudenken, warum ich diesen Drang habe, mich selbst darzustellen und woher meine Unsicherheit kommt. Täglich entdeckte ich neue beeindruckende Landschaften, vor denen ich Selbstporträts aufnahm und mehr über die Fotografie lernte. Meine Technik wurde besser, ich brachte mir das Zusammenspiel aus Blende, ISO-Wert und Belichtungszeit selbst bei. Es brauchte noch ein paar Jahre, um mich als Fotografin wahrzunehmen, aber in dieser Zeit entstand eine große Basis für diese Entwicklung.

Reise zu mir selbst

Dies ist eines der ersten Selbstporträts, auf dem ich bewusst versuchte, meine Persönlichkeit einzufangen. Es entstand auf einer Reise durch Neuseeland, auf der ich akzeptierte, dass ich nicht nur die glücklichen Momente in meinen Aufnahmen teilen muss.

**Digitales Vollformat | 50 mm | f4 |
1/100 s | ISO 100**



Frank Linders

In nicht seltenen Fällen war ich einer skurrilen sowie überaus liebenswürdigen Nanny namens Erika ausgeliefert. In unserem kleinen Dorf wurde sie aber auch flüsternd Erik genannt, was mich sehr irritiert zurückließ. Besonders die älteren Bewohner redeten teils sehr abwertend über Erik*a. Ich war damals viel zu jung, um das Geschwätz einsortieren, geschweige denn verstehen zu können. Erik*a hatte einen sehr wachsamen Geist. Möglicherweise würde man sie heute als hochsensibel einstufen. Sobald sie im Hausflur stand und mich fokussierte, wirkte sie auf eine seltsam anmutende, unangestregte Art höchst aufmerksam und konzentriert. Meine Eltern sagten mir später einmal, sie wollte das damals noch sehr junge wissenschaftliche Feld der Wahrnehmungspsychologie studieren. Diese Information erklärt rückblickend natürlich einiges.

Erik*a war sehr häufig zugegen, denn meine Eltern arbeiteten viel und genossen darüber hinaus ein sehr aktives Nachtleben. Vielleicht hatten sie den Drang, sich nach der täglichen Beschäftigung mit diversen Leichen besonders lebendig fühlen zu müssen. Als Nanny jedenfalls versuchte Erik*a gar nicht erst, in einem pädagogischen Sinne auf mich aufzupassen. Vielmehr betrachtete sie mich wohl als ihr Versuchsobjekt und testete meine Reaktionen. Jene Untersuchungen, die zumeist gespenstisch-surreale Albträume als Folge hatten, erlebte ich sehr intensiv.

Ich war keine fünf, als wir eines späten Abends diesen Film schauten, der nie mehr aus meinem visuellen Gedächtnis verschwinden sollte.

Im »Landhaus der toten Seelen« zieht ein Ehepaar mit Sohn und der Tante des Vaters in eine riesige heruntergekommene Villa ein. Schon bald ge-

schehen kuriose und dem Genre Horrorfilm entsprechend angsteinflößende Merkwürdigkeiten. Irgendwann hat der Vater Halluzinationen und sieht einen alten Leichenwagen, der von einem teuflisch grinsenden Chauffeur gefahren wird. Dieser Chauffeur trägt natürlich schwarz, einen Hut oder eine Mütze sowie eine Sonnenbrille mit undurchsichtigen Gläsern, die sein unheimliches Grinsen zusätzlich betont.

Der als Chauffeur getarnte Tod inspirierte mich nachhaltig zu diesem Selbstporträt. Dankbarerweise absolvierte ich meine Ausbildung im damals größten Studio Europas. Es gab unendlich viele Requisiten, wozu auch eben jene weiß gestrichene Tür gehörte. Warum ich das Bild auf diese Weise aufbaute? Weiß ich nicht. Warum die Blumen im Glas rechts im Vordergrund stehen und mit einem Spot beleuchtet werden? Weiß ich ebenso wenig. Schließlich war ich gerade mitten in der Ausbildung zum Fotografen. Zwar hatte ich für so manches ein gutes Gefühl und ließ mich von meiner Intuition leiten. Auch weiß ich, dass ich sehr bewusst fotografierte. Aber so einiges hat damals wohl doch mein Unterbewusstsein entschieden.

First Near Death Experience

Der Anfang ist dem Tod recht nahe. Noch blüht das Leben freudig, doch von Dauer ist es nicht. Es ist entspannter, das Ende frühestmöglich zu akzeptieren.

**Analoges Großformat 5 x 7 Inch |
180 mm | f11 | 1/125 s | ISO 125**



Dieses Selbstporträt entstand im Frühjahr 2009, als ich noch nicht ganz 16 Jahre alt war und meine erste Spiegelreflexkamera in der Hand hielt. Die Osterferien hatte ich mit einem Praktikum in einem Fotostudio verbracht, und nach diesen zwei Wochen war mir klar: Die Zeit meiner kleinen Digitalkamera war vorbei. Kurz danach fand ich mich mit meinem Vater bei einem Beratungsgespräch in einem örtlichen Fotofachgeschäft wieder. Als der Verkäufer die Nikon D60 auf den Tisch stellte, nannte ich sie direkt Henry, und damit war die Entscheidung besiegelt: Henry wollte mit.

Dieses Bild entstand sehr kurz nach diesem Kauf. Es war das erste Shooting, für das ich mir viel Zeit nahm. Das klingt nach mehr Aufwand, als es wirklich war, doch im Verhältnis zu den Fotos, die ich bis dahin gemacht hatte, war es viel: eine Location ausfindig machen, Luftballons besorgen, ein passendes Outfit herausuchen und schließlich mit dem Fahrrad hinfahren. Und gerade der letzte Punkt war auch ein bedeutender Unterschied zu den bisherigen Fotos, die ich von mir gemacht hatte: Ich setzte mich das erste Mal der Welt draußen aus. Wenn ich vorher Selbstporträts bzw. Selfies gemacht hatte, dann immer im Haus oder ums Haus herum, immer in Sicherheit. Diese Schienen – natürlich stillgelegte – befinden sich direkt neben einem Wanderweg. Zum Glück sind sie ein wenig durch eine Böschung abgeschirmt und der Weg nur relativ wenig besucht. So war ich fast unbeobachtet und konnte mich sicherer fühlen. Schließlich war das ein großer Schritt für mich. Dieses Shooting war ein Startpunkt für meine fotografische Entwicklung. Die Kameraeinstellungen interessierten mich damals nur wenig.

Es dauerte zwei Jahre, bis ich begriff, wie ich meine Bilder mit den unterschiedlichen Parametern beeinflussen kann. Wichtig waren zu Beginn erst einmal die Möglichkeiten, die ich vor der Kamera hatte. Ich probierte alles aus, was ich schön fand: Kleider aus der alten Kostümkiste, Blumen aus dem Garten, Sonnenuntergänge über den Feldern. Nicht einmal ein Jahr später startete ich mit GIMP meine ersten Composing-Versuche. Die Bilder wurden immer durchdachter, und ich fing an, bewusst Konzepte zu erarbeiten und sie umzusetzen. All dies startete gewissermaßen mit diesem kleinen Shooting, als ich es das erste Mal wagte, mich in der weiten Welt da draußen vor eine Kamera zu stellen und meine Bildidee zu verwirklichen.

Start of an Adventure

Mein erster Ausflug für eine Bildidee führte mich zu stillgelegten Bahnschienen. Hier bewegte ich mich das erste Mal außerhalb meines sicheren Umfelds, da mich die Location zu einem Foto inspirierte.

Digitales APS-C-Format | 24 mm | f4,2 | 1/500 s | ISO 110



»Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne« – was Hermann Hesse so treffend in Worte kleidet, empfinde auch ich heute beim Anblick meiner ersten fotografischen Gehversuche auf dem Gebiet des Selbstporträts.

Eine künstlerische Handschrift entwickelt sich in der Regel über mehrere Jahre durch kontinuierliches Arbeiten am eigenen Stil und durch die Erforschung von Möglichkeiten und Grenzen. In diesen beiden ersten Selbstporträts erkenne ich zwar mehr eine Kritzelei als eine geschwungene Kalligrafie, doch die Zugehörigkeit zu einem bestimmten visuellen Stil ist nicht von der Hand zu weisen. Es sind die ersten Skizzen, die den Beginn eines fortwährenden Prozesses kennzeichnen: die Auseinandersetzung mit den vielen Seiten und Facetten meines Selbst.

Im ersten Semester meines Design-Studiums belegte ich das Seminar »Fotografie I« – hier sollten Grundlagen behandelt werden. »Die schwierigen Themen kommen erst im zweiten Kurs«, so mein Dozent. Für das Thema »Licht« sollten wir uns laut ihm »wie die Motten vom Licht anziehen lassen«. Im Laufe des Semesters verspürte ich mehr und mehr das Bedürfnis, mich durch die Kamera im Kontext meiner Umwelt zu sehen. Ich wollte mich, wie gewünscht, in die Rolle der Motte begeben, aber dabei auch als solche in Erscheinung treten. Als ich das passende Requisit gefunden hatte, entschied ich mich bewusst dagegen, mein Gesicht zu zeigen, um den Fokus ganz und gar auf die Stimmung und das Thema zu lenken. Dennoch empfinde ich die abgebildete Person nicht als austauschbar. Der Einfluss auf jedes kleine Detail meines Bildes – bis in die Fingerspitzen – war mir zu diesem Zeitpunkt bereits sehr wichtig.

Eins der angekündigten schwierigen Themen des zweiten Fotografie-Kurses entpuppte sich ein Semester später als das der Selbstinszenierung. Jetzt, wo es explizit gefordert war, suchte ich übereifrig nach einem passenden Konzept. Zur damaligen Zeit war Daughter eine meiner meistgehörten Künstlerinnen, und ihr Song »Made of Stone« erzeugte eine gewisse Resonanz in mir: »I think I'm made of stone / I should be feeling more.« Der sprichwörtliche erste Stein war damit also gelegt, und ich war überzeugt, mich der lethargischen Grundstimmung dieses Liedes am besten durch eine demonstrative Umsetzung des Textes annähern zu können. Ich holte mir Hilfe, um mich am Rheinufer von Steinen bedecken zu lassen. Dieses Mal sollte mein Gesicht sichtbar sein, um die angestrebte Emotion unmissverständlich auszudrücken. Rückblickend empfinde ich diese Art der visuellen Übersetzung als zu sinngemäß. Auch wenn Musik weiterhin eine wichtige Inspirationsquelle für meine Arbeit geblieben ist, lege ich inzwischen Wert auf einen höheren Grad der Abstraktion und des Transfers.

Die Motte Charlotte

Selbstporträt aus meinem Uni-Kurs
»Fotografie I« zum Thema »Licht«

**Digitales Vollformat | 50 mm | f2,8 |
1/100 s | ISO 1000**

Made of Stone

Selbstporträt aus meinem Uni-Kurs
»Fotografie II« zum Thema »Selbstinszenierung«

**Digitales Vollformat | 45 mm | f4,5 |
1/400 s | ISO 160**



Einführung

Dr. Katharina Hausel

Was reflektiert das eigene Selbst?

Selbstporträts sind wie ein Tagebuch in Bildern. Sie können dazu dienen, etwas festzuhalten, das sonst im Nebel der Erinnerungen verschwände. Auch lassen sich Gefühle, Gedanken, Situationen und Ideen bildlich besser fassen. Ein Selbstporträt kann spontan und überall aufgenommen werden. Sie können es aber auch lange vorbereiten und bewusst inszenieren.

Schlüpfen Sie in andere Rollen, und seien Sie Ihr eigener Star! Veranschaulichen Sie Ihre Wünsche, Ihre Ängste, geben Sie unterschiedlichen Seiten Ihrer Identität ein Gesicht. Wer sind Sie? Wie möchten Sie sein? Wie möchten Sie gesehen werden? Was beschäftigt Sie? Das Selbstporträt sagt mehr als tausend Worte – aber verschweigt es nicht gleichzeitig Zehntausende?

Das Selbstporträt in der Kunstgeschichte

Das Selbstporträt ist als Bildmotiv sehr alt und zugleich aktuell. Man will sich und den anderen die eigene Existenz vergewissern. Bereits die Handabdrücke in der steinzeitlichen Höhlenkunst sind ein Zeichen für ein »Ich war hier« und damit ein Prototyp der Darstellung von Individualität.

Jan van Eyck

Das kleinformatige Bildnis »Mann mit rotem Turban« (33,3 × 25,8 cm) von Jan van Eyck hängt in der National Gallery in London:
<https://www.nationalgallery.org.uk/paintings/jan-van-eyck-portrait-of-a-man-self-portrait>.

Die Renaissance bringt es zur ersten Blüte des Selbstporträts. Gern setzen sich die zeitgenössischen Künstlerinnen und Künstler in Wandbildern zwischen die anderen dargestellten Personen – und zwar mehr oder weniger versteckt – wie z. B. Giotto (ca. 1267–1337) oder Michelangelo (1475–1564). Mit der Tafelmalerei entstehen autonome Selbstporträts. Jan van Eycks *vermeintliches* Selbstbildnis von 1433 zeigt einen Mann mit suggestivem Blick und auffallendem roten Chaperon, der ähnlich wie ein Turban aussieht. Albrecht Dürer (1471–1528) inszeniert sich im Pelz, seine rechte Hand vor der Brust, das Kopfhaar lang über den Schultern herabfallend. Weil er sich frontal darstellt, statt wie üblich in der Dreiviertelansicht, erregt das Bild im Jahr 1500 einiges Aufsehen. So etwas gibt es vorher nur bei Christus-Darstellungen. Parmigianino (1503–1540) malt sich 1523/24 im Konkavspiegel. Er blickt in den Spiegel und reflektiert sich damit selbst – gleichzeitig guckt er zu den Betrachtenden wie durch ein Fenster.

Parmigianino

Das auf Pappelholz gemalte Ölbild »Selbstbildnis im Konkavspiegel« hängt in der Gemäldegalerie des Kunsthistorischen Museums in Wien:

<https://www.khm.at/objektdb/detail/1407>.

Handwerkliches Geschick zeigt sich auch zum Beispiel in den Werken von Sofonisba Anguissola (1531/32–1625), Lavinia Fontana (1552–1614) und Artemisia Gentileschi (1593–1654).

Auf dem Bild »Las Meninas« präsentiert sich Diego Velázquez (1599–1660) 1656 besonders raffiniert, indem er ebenfalls optische Effekte des



Albrecht Dürer, 1500.
»Selbstbildnis« (Selbstbildnis im Pelzrock)
(akg-images; München, Alte Pinakothek)



Hippolyte Bayard, 1840.
»Selbstporträt als Ertrunkener«
(akg-images/© Science Source/SCIENCE SOURCE)

Spiegels nutzt und sich selbst dabei als »Spiegelbildner« des stolzen spanischen Hofes porträtiert. Natürlich werden auch im 20. Jahrhundert Selbstporträts gemalt. Zu den berühmtesten und autobiografischen gehören die von Frida Kahlo (1907–1954).

Diego Velázquez

»Las Meninas« mit 320,5 × 281,5 cm eines der größten Werke von Velázquez. Es hängt im Museo del Prado in Madrid:

<https://www.museodelprado.es/coleccion/obra-de-arte/las-meninas/9fdc7800-9ade-48b0-ab8b-edee94ea877f>.

Das fotografische Selbstporträt

Eines der ersten bekannten fotografischen Selbstporträts ist eine Daguerreotypie von Robert Cornelius (1809–1893) von 1839 (Hacking 2012: 34). In der ersten inszenierten Selbstdarstellung zeigt sich Hippolyte Bayard (1801–1887) 1840 als Ertrunkener auf einem direkt belichteten Positivpapier. Dieses Positivpapierverfahren war seine Erfindung, die allerdings bei Weitem nicht die gleiche Aufmerksamkeit fand wie die von Daguerre. Aus Ärger darüber inszeniert sich Bayard als Ertrunkener und versieht die Rückseite dieses Selbstporträts mit einer (ebenso erdachten) Erläuterung.

1902 werden übrigens die ersten automatischen Selbstauslöser in den USA hergestellt, ab 1918 gibt es einen von Kodak. Die Verzögerung des Aufnahmezeitpunktes erweitert so die Möglichkeiten des Selbstporträts (Gunthert 2019: 153).

Berühmt sind Selbstporträts von Fotografinnen, die sich als Männer verkleiden und Rollenklischees ironisieren. So z. B. Alice Austen (1866–1952) und Frances Benjamin Johnston (1864–1952) zum Ende des 19. Jahrhunderts oder Claude Cahun (1894–1954) in mehrdeutigen Selbstinsze-

nierungen der 1920- und 1930er-Jahre. Edward Steichen (1879–1973) stilisiert sich 1902 in einer malerisch unscharfen Fotografie mit Pinsel und Palette. Er setzt sich mit einer Gruppe von anderen Fotografen dafür ein, dass die Fotografie als künstlerisches Ausdrucksmittel anerkannt wird. Fotografien wie dieses Selbstporträt sollen die handwerklichen Möglichkeiten des Fotoabzugs demonstrieren. Obwohl er sowohl Maler als auch Fotograf war, entscheidet er sich zu diesem Zeitpunkt für die Darstellung mit Palette und Pinsel, nicht mit der Kamera. Andere Fotografinnen und Fotografen inszenieren sich dagegen mit ihrer Kamera oder mit Objektiven, sowohl Bertha Wehnert-Beckmann (1815–1901) um 1850 als auch Diane Arbus (1923–1971) hundert Jahre später (Hacking 2015: 26) oder – ganz anders – Weegee (Arthur Fellig, 1899–1968) mit einer Speed Graphic und Ringblitz 1945.

Edward Steichen

Die Fotografie »Self-Portrait with Brush and Palette« von Edward Steichen befindet sich unter anderem in der Sammlung des Art Institute of Chicago. Sie wurde mit dem Bichromat-Verfahren hergestellt und hat eine Bildgröße von 26,7 × 20 cm: <https://www.artic.edu/artworks/66677/self-portrait-with-brush-and-palette>. Das Selbstporträt ist außerdem 1903 in der Nr. 2 der Zeitschrift »Camera Work« als Photogravüre erschienen.

Manche Inszenierungen erscheinen geradezu wie eine Performance: Anne W. Brigmans (1869–1950) piktorialistische Werke zelebrieren die Einheit der Frau mit der Natur. Sie fotografiert ihre Freundinnen und sich selbst nackt – und zwar so, als wären sie mit den Bäumen verwachsen.

Besonders häufig sind nach wie vor Selbstporträts mit Spiegeln, singulär oder mehrfach. Doch welche Art Selbstvergewisserung drückt sich aus,

wenn sich Marianne Brandt (1893–1983) in spiegelnden Kugeln oder Ilse Bing (1899–1998) mit Leica in zwei Spiegeln abbildet? Umbo (Otto Maximilian Umbehr, 1902–1980) hält 1952 seine Leica so vor sein Gesicht, dass das Objektiv zum Auge wird. Von Vivian Maier (1926–2009) gibt es mehrere Selbstporträts in Schaufenstern.

Ilse Bing

Die Fotografie »Self-Portrait in Mirrors«, auf der sich Ilse Bing durch den Einsatz zweier Spiegel zum einen frontal, zum anderen im Profil zeigt, befindet sich unter anderem als Silbergelatine-Abzug im Format 26,8 × 30,8 cm in der Sammlung des Museum of Modern Art in New York:

<https://www.moma.org/collection/works/44571>.

Mit experimentellen Negativmontagen, Positivcollagen und Solarisationen oder Negativabzügen werden andere Selbstbildnisse geradezu metamorphisch und mystisch aufgeladen, so etwa Man Ray (1890–1976) als Solarisation, Wanda Wulz (1903–1984) als Katze oder El Lissitzky (1890–1941) als Konstrukteur. Arnulf Rainer (*1929) ist berühmt für seine Grimassenselbstporträts aus Fotoautomaten. Von Jeff Wall (*1946), bekannt für aufwendige Inszenierungen, die normalerweise nicht ihn selbst betreffen, existiert eine Arbeit des Fotografen mit Modell: »Picture for Women«, 1979.

Das Porträt und das Ich

Selbstporträts geben nicht selten Rätsel auf. Doch die Grenzen zu anderen Sujets verschwimmen: Sind es noch Selbstporträts, wenn die Körper fragmentiert und ohne Gesicht wiedergegeben sind wie von John Coplans (1920–2003)? Er thematisiert den Alterungsprozess seines Körpers, und zwar so, dass sich alle damit identifizieren können.

Und immer wieder neu stellt sich die Frage: »Wer ist ich?« »Car Je est un autre«, schreibt der französische Dichter Arthur Rimbaud (1854–1891) 1871 in einem Brief an den befreundeten Dichter Paul Demeny (Stooss 2011: 142). »Ich ist ein anderer« wird häufig zitiert in theoretischen Reflexionen über Selbstporträts – in diesem Buch auch von Frank Linders.

Eigene Rollenbilder erlauben es, von außen auf das Innere zu schließen, denn sie veranschaulichen, wie das Selbst sein möchte oder wie es sich sieht (und wie es von den anderen gesehen werden will). Selbstporträts als Selbstreflexion bedeuten dann, mithilfe des Bildmediums mehr über sich selbst zu erfahren und – beinahe therapeutisch – dem Ich näherzukommen. Denn irgendwie ist man sich doch fremd. Über das Selbstporträt tritt man aus sich heraus und schaut sich zu. Gerade in schwierigen Lebensphasen kann das hilfreich sein (Bright 2010: 25).

Ist das noch ein Selbstporträt – oder schon ein Selfie?

Rückblickend könnten bereits Polaroidaufnahmen als Prototyp des Selfies betrachtet werden, so die Selbstporträts der Modedesignerin Maripol mit Grace Jones, Bianca Jagger oder Madonna in engen Bildausschnitten der Polaroid SX 70 aus den späten 1970er-Jahren (Ewert 2021).

Vergleichbares gilt für Selbstporträts von Nan Goldin (*1953). In den 1980er- und 1990er-Jahren fotografiert sie sich auf ähnliche Weise wie ihre Freundinnen und Freunde. Ihre Bildsprache hat Schnappschusscharakter, aufgenommen mit einer Kompaktkamera und voller Spontaneität und Unmittelbarkeit. In Diashows, Ausstellungen und Büchern erreicht Goldin nach wie vor ein großes Publikum damit.



Claude Cahun, 1928.
»Selbstporträt mit Spiegelbild«
(akg-images/Album, © Jersey Heritage)

Der Übergang zwischen Selbstporträt und Selfie ist fließend. Der Begriff Selfie erhält 2002 zum ersten Mal größere Aufmerksamkeit, als ein betrunkenen Mann sich im australischen Internet für ein verrutschtes Selbstporträt entschuldigt, das er gerade gepostet hat. Elf Jahre später ist der Begriff dermaßen populär, dass Selfie vom Oxford Dictionary zum internationalen Wort des Jahres erklärt wird.

Das Selfie ist ein Foto, das jemand von sich selbst aufnimmt – typischerweise mit einem Smartphone oder einer Webcam – und (hier der wichtigste Unterschied zum Polaroid) in einem sozialen Medium veröffentlicht, oft sogar sehr zeitnah (Scheid 2015: 3). Die Selfie-Ästhetik imitiert eher attraktive Stereotypen als individuelle Charaktere. Posen, Mimik, Kleidung, Orte und sogar Personen sind gelernt. Inzwischen gilt das Selfie auch als Ausdruck von Exhibitionismus, Narzissmus und Oberflächlichkeit.

Vor allem erreicht das Selfie über das Internet ein wesentlich größeres Publikum als jedes andere Medium zuvor. Diese Publizität spielt zum Beispiel eine wichtige Rolle, als der chinesische Künstler Ai Weiwei (*1957) im Jahr 2009 sein Selfie postet, während er im Fahrstuhl von der Polizei festgenommen wird. Als erfolgreiches Medium der digitalen Bildkommunikation darf es also absolut nicht ignoriert werden. (Ulrich 2019: 26). Ob Selfie, Selbstporträt oder das eine in der Form des anderen: Die Ausdrucksformen sind zahllos.

So oder so ist das Selbstbild eigentlich immer gestellt. Es scheint unmöglich, sich natürlich und ganz ohne Pose zu fotografieren. Außer man stellt die Kamera neben das Bett und fotografiert sich im Schlaf. Solche Aufnahmen macht Karen Stuke 2001 bis 2006 für ihre Serie »Sleeping Sister« in stundenlangen Belichtungen mit einer Lochkamera (Stuke 2017). Dabei ist außerdem bemerkenswert, dass sie zwar sich selbst fotografiert, der Serientitel jedoch die »Sister« meint.

Karen Stuke

Die Bilder der Serie »Sleeping Sister« sind auf der Website der Fotografin zu sehen:
http://www.karenstuke.de/?page_id=25.

Vier unterschiedliche Wege fotografischer Selbstinszenierung

Gezeigt werden in diesem Buch die Denk- und Arbeitsweisen von vier Fotograf*innen.

Katja Heinemanns Recherche gilt einer Körperfotografie in unkonventionellen Posen und mit Schönheitsfehlern, die normalerweise retuschiert würden. Der Körper steht bei ihr im Vordergrund, der Hintergrund ist neutral. Es geht um Selbstwahrnehmung und -akzeptanz. Indem sie ihre Fotografien im Internet und hier teilt, propagiert sie die individuellen Seiten von Schönheit. Das bezieht sie sowohl auf ihre Modelle als auch auf sich selbst. Sie probiert Posen und Beleuchtung an sich selbst aus, bevor sie sie ihren Modellen vorschlägt. Wenn sie eine Idee hat, kann sie spontan reagieren. So übt sie sich in Körperwahrnehmung und schärft sowohl ihr Selbstbewusstsein als auch ihre Empathie für die Modelle.

Frank Linders genießt die Freiheiten, die er sich im Selbstporträt herausnehmen kann. Seine Aufnahmen lassen ihn aus sich herausgetreten und isoliert erscheinen. Er preist das Unterbewusstsein und die Neugier. Er reflektiert sich als Reaktion auf seine Umgebung. Mit den fotografischen Techniken geht er alchemistisch um. Er arbeitet mit langen Belichtungszeiten und dem Pneu. So gibt er seiner Auffassung der Energie von Sein und Zeit ein Gesicht. In der digitalen Welt sieht er das Individuum und seine Identität in Gefahr. Doch die Möglichkeit, sich selbst zu finden, bestreitet er energisch – ähnlich Rimbaud.

Marlena Wels hat sich mit der Theorie der psychischen Bedeutung von Selbstporträts befasst. Sie veranschaulicht emotionale Zustände sowohl in irrationalen als auch in rationalen Welten. Oft nimmt sie Rollen märchenhafter Figuren ein und bearbeitet die Umgebung im Bild. Von außen betrachtet sind vor allem ihre nachbearbeiteten Fotografien nicht nur als Selbstporträts rezipierbar. Ihre ästhetischen Reize rangieren zwischen Mode- und inszenierter Fotografie – sie erinnern ein wenig an Tim Walkers und auch Parke Harrisons Szenerien.

Charlotte Wulff realisiert ebenfalls Bilder, die sie zunächst im Kopf kreiert. Durch die Variablen Kleidung, Requisit und Ort dirigiert sie sich intuitiv in unterschiedliche Rollenbilder. Die Fotografie ist ihre Bühne. Dort reflektiert und erforscht sie verschiedene Facetten ihrer aktuellen und potenziellen Persönlichkeit. Dabei erkennt sie sich unter anderem in den mehrdeutigen Selbstpor-

träts von Claude Cahun wieder, die eine wichtige Inspirationsquelle für sie sind.

Alle vier Positionen verbindet die Begeisterung, mit der sie ihre inneren Welten mit der äußeren Welt verbinden. Sie gehen von subjektiven Bildideen aus, bevor sie das weitere Vorgehen planen. Sie genießen die Unabhängigkeit, sich auszuprobieren, ohne sich für ihre Resultate rechtfertigen zu müssen. Indem sie sich selbst fotografieren, schärfen sie auch ihre Sensibilität im Umgang mit Modellen. Ihre Reflexionen über die Fotografie als individuelles und selbstreflexives Ausdrucksmittel beruhen auf jahrelangen Erfahrungen. Indem sie an ihren bildnerischen Formulierungen wachsen, ist die Fotografie ihre Sprache geworden. Sie präsentieren ihre wichtigsten Ergebnisse auf ihren eigenen Websites und auf Instagram.

In diesem Buch stellen sie sich Ihnen persönlich vor – als Einladung, es ihnen auf Ihre eigene besondere Weise gleichzutun.

Literaturverzeichnis

Susan Bright: Autofocus. The Self-Portrait in Contemporary Photography, The Monacelli Press, New York 2010.

Laura Ewert: »Kunst-Ikone Maripol. ›Manchmal ist es ganz schön nervig, eine Trendsetterin zu sein‹«, Monopol 12.01.2021, <https://www.monopol-magazin.de/maripol-interview> aufgerufen am 21.02.2021.

André Gunthert: »Die Konsekration des Selfies«, ders.: Das geteilte Bild. Essays zur digitalen Fotografie, Konstanz University Press/Wallstein Verlag, Göttingen 2019, S. 151–171.

Juliet Hacking (Hg.): Fotografie. Die ganze Geschichte, Dumont Verlag, Köln 2012.

Juliet Hacking: Hinter der Kamera. Das Leben der großen Fotografen, Sieveking Verlag, München 2015.

Torsten Scheid: »We press the button, you do the rest. Ein Nachruf auf das Selfie«, Photonews, Nr. 2, 2015, S. 3.

Toni Stooss und Esther Ruelfs (Hgg.): Rollenspiele – Rollenbilder, Hirmer Verlag, München 2011.

Karen Stuke: »Die Trilogie der schönen Zeit oder: Warten macht mir nichts aus. Fotografien 1998–2007«, Hans Gieselmann Verlag für Druckgrafik, Bielefeld 2007.

Wolfgang Ulrich: Selfies. Die Rückkehr des öffentlichen Lebens, Verlag Klaus Wagenbach, Berlin 2019.

Jeder Mensch ist schön

Wie kann ich meinen eigenen Körper inszenieren?
Welche Formen und Verrenkungen kann er einnehmen? Aus welcher
Perspektive möchte ich mich darstellen? Selbstporträts sind für mich
eine Mischform aus eigener Körperwahrnehmung und dem Drang,
neue fotografische Experimente auszutesten.



Was mich antreibt

Selbstporträts sind seit Langem ein wichtiger Bestandteil meiner fotografischen Arbeit. Sie helfen mir dabei, mich selbst besser zu reflektieren und kennenzulernen. Deshalb nutze ich sie oft als Grundlage für Shootings, die ich später mit Modellen fotografieren möchte. Wie genau ich damit umgehe und was mich dabei antreibt, möchte ich Ihnen im Folgenden beschreiben.

Ich bin mein eigenes Modell

Ich glaube, jede Fotografin und jeder Fotograf kennt die folgende Situation: Das Licht scheint gerade wunderschön sanft durch die Fenster und der Moment wäre perfekt für neue Aufnahmen. Doch ausgerechnet jetzt ist kein Model zur Stelle, und es wäre viel zu viel Aufwand, erst einmal alle Kontakte anzuschreiben.

»Das Licht scheint gerade wunderschön sanft durch die Fenster und der Moment wäre perfekt für neue Aufnahmen.«

Ich erlebe diese Situation sehr oft. Manchmal schießen mir spontan neue Ideen in den Kopf, die ich sofort umsetzen möchte. Und ich muss sie dann wirklich sofort umsetzen. Sonst verliere ich das Gefühl und finde am nächsten Tag keine Motivation mehr für mein Konzept. Vor dieser Situation stehe ich durch Selbstporträts kaum noch. Als ich vor einigen Jahren anfang zu fotografieren, bestand meine Arbeit ausschließlich aus Aufnahmen von mir selbst. Das hatte mehrere Gründe: Ich bin als Model für mich selbst jederzeit zur Stelle. Die Zeit, in der ich mich auf die Suche nach einem Model begeben muss, fällt somit weg. Der zweite Grund, warum meine fotografischen Anfänge nur aus Selbstporträts bestanden, ist ziem-

lich simpel. Damals war ich noch sehr unsicher, weshalb es mir schwerfiel, andere Menschen für meine Arbeit anzufragen. Ich hatte Angst davor, während des Fotografierens Fehler zu machen und nicht mehr weiterzuwissen. Oder den Ansprüchen des Modells nicht gerecht zu werden und am Ende keine guten Bilder zu produzieren. Ich hatte schlimme Versagensängste, die völlig unbegründet waren. Mit dem Fotografieren von Selbstporträts habe ich viele Erfahrungen gesammelt. Ich weiß, dass ich dadurch sicher agieren kann und mich zum Beispiel spontane Lichtwechsel oder andere Situationen nicht aus der Fassung bringen. Fangen Sie gerade erst an zu fotografieren, würde ich Ihnen diese Herangehensweise ebenfalls sehr ans Herz legen. Natürlich sind wir als Fotografinnen und Fotografen in der Regel keine professionellen Modelle. Dennoch geben die Selbstporträts Zeit, die eigene Kamera und verschiedene Lichtsituationen besser kennenzulernen. So werden Sie viel entspannter an Aufnahmen mit Modellen herangehen.

Neue Posen ausprobieren

Da ich oft selbst vor der Kamera stehe, bekomme ich ein besseres Gefühl dafür. Ich weiß, wie ich mich während der Aufnahmen fühle und kann mich dadurch auch leicht in die Modelle hineinversetzen. Am Anfang hatte ich keine Ahnung, wie ich meinen Körper am besten bewegen kann, damit er auf Fotos gut aussieht. Meine eigenen Erfahrungen vor der Kamera haben mir geholfen zu verstehen, dass sich andere Menschen genauso fühlen.

Sobald ich merke, dass sich eine Person unwohl fühlt, reagiere ich mit unterschiedlichen Anweisungen zur Körperhaltung darauf. Sehr unsichere Menschen leite ich eher zu Posen im Sitzen an. Auf dem Boden oder einem Stuhl müssen sie sich



**Kissed by the Sun and
Protected by My Body**

Das Sonnenlicht schien an einem der ersten Frühlingstage im Mai warm auf den braunen Holzfußboden, und ich wollte es unbedingt einfangen. Indem ich mich oft selbst fotografiere, kann ich in solchen Momenten spontaner loslegen und bin auf niemanden angewiesen.

**Digitales Vollformat | 35 mm | f4 |
1/500 s | ISO 100**

weniger Gedanken um die Haltung der einzelnen Körperteile machen, vor allem auch die der Arme. Ich möchte den Menschen vor meiner Kamera ein sicheres Gefühl geben, indem ich sie erst einmal ankommen lasse. Im Sitzen kann ich später mit kleineren Bewegungen spannende Posen entwickeln. Ich nutze diesen Moment gern, um viele Komplimente zu geben. Durch meine Selbstporträts weiß ich, dass es manchmal Zeit braucht, um sich vor der Kamera wohlfühlen. Ich frage mich: »Was würde mir mehr Selbstbewusstsein geben? Wie könnte ich mich freier bewegen?« Die Antworten sind individuell, aber indem ich schaue, was mir vor der Kamera hilft, fällt es mir leichter, für das Modell eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.

»Ich kann einschätzen, wie sich bestimmte Posen anfühlen, wie sie wirken und wie schon kleine Bewegungen den Bildaufbau verändern.«

Auch bei erfahrenen Modellen helfen mir Selbstporträts. Vor der Kamera lerne ich, meinen Körper besser wahrzunehmen. Ich kann einschätzen, wie sich bestimmte Posen anfühlen, wie sie wirken und wie schon kleine Bewegungen den Bildaufbau verändern.

Meine Fotografie setzt sich unter anderem mit Körperidealen auseinander. Genau deshalb möchte ich den menschlichen Körper in abstrakten Posen einfangen. Indem ich viele Posen vorher selbst ausprobieren kann, kann ich Anweisungen hinter der Kamera besser formulieren. Ich kann mich in die Modelle hinein fühlen, und das macht die Bilder ausdrucksstärker. Denn wenn ich mit der Pose des Modells unzufrieden bin, habe ich ein besseres Gefühl dafür, ob der Arm gehoben werden muss oder das Bein zu weit links steht.

Wenn Sie anfangen, für sich selbst zu modeln, werden Sie schnell bemerken, dass Ihnen Anweisungen an das Modell leichter fallen. Durch die Selbstporträts bekommen Sie ein besseres Verständnis für Posing, Körperwahrnehmung und kleine Veränderungen, die den Bildaufbau verbessern.

Körperideale hinterfragen

Die größte Motivation finde ich in der Hinterfragung gesellschaftlich vorgegebener Körperideale für Frauen, die ich aufbrechen möchte. Obwohl ich eine schlanke, groß gewachsene Frau bin, wuchs ich mit dem Gedanken auf, nicht gut genug zu sein. Vielleicht kennen Sie dieses Gefühl des ständigen Vergleichs mit anderen Menschen in Ihrem Kopf, den Leistungsdruck und das Streben nach Perfektionismus. Oder die Blicke in den Spiegel, bei denen Sie sich selbst nicht wohlfühlen. Bin ich nicht dünn genug? Nicht hübsch genug? Nicht erfolgreich genug?

»Die größte Motivation finde ich in der Hinterfragung gesellschaftlich vorgegebener Körperideale für Frauen, die ich aufbrechen möchte.«

Ich kann an dieser Stelle nur von meinen eigenen Erfahrungen berichten. Ich weiß aber aus Gesprächen mit Freundinnen und Freunden, dass es vielen Menschen ähnlich geht. Die Schönheits- und auch Fashionindustrie begleitet mich omnipräsent in meinen Gedanken: Bilder von Frauen, bei denen in Photoshop ein wenig bei der Cellulite oder den zu kurzen Beinen nachgeholfen wurde oder ein immer wieder gezeigter »idealer« Körperbau, der mich zu Vergleichen anhält. Das führt nicht selten zu *Bodyshaming*, da man selbst diesem



Little Creature

Wie fühlt sich mein Körper vor der Kamera an? Verändern kleine Bewegungen den Bildaufbau, und welche sind das? In welche Richtungen kann ich meine Körperteile bewegen, entstehen dadurch neue Posen? Wenn ich selbst vor der Kamera stehe, fühle ich mich frei und versuche, auf meinen Körper und mein Gefühl zu hören, um neue Haltungen zu entdecken.

Digitales Vollformat | 35 mm | f11 | 1/125 s | ISO 100

Embryo

Wir bestreiten unser Leben in einem Körper, den wir seit unserer Geburt wachsen sehen. Und wir fühlen uns im besten Fall genauso lange darin wohl, bis uns gesellschaftliche Normen und Schönheitsideale eines Besseren belehren wollen. In mir entstand durch diese unerreichbare Perfektion Unsicherheit, die ich in meiner Fotografie verarbeite. Indem ich mich selbst durch meine Kamera sehe, wächst mein Selbstbewusstsein, und dieses Gefühl möchte ich auch anderen Menschen weitergeben.

Digitales Vollformat | 35 mm | f4,5 | 1/800 s | ISO 100



Ideal in der Regel nicht entspricht und die Realität vielfältiger aussieht. Viele Frauen kennen sicherlich Bemerkungen wie: »Bist du dir sicher, dass du mit diesen Beinen eine kurze Hose tragen möchtest?« Oder auch in die Gegenrichtung: »Iss mal mehr. Das sieht nicht mehr schön aus.«

Uns werden in der Werbung »perfekt schöne« Frauenkörper mit schlanken Beinen und straffer Haut gezeigt. In der Realität haben wir eine größere Vielfalt zu bieten, die ich wunderschön finde. Deshalb habe ich angefangen, Akt-Selbstporträts zu fotografieren, denn dabei kann ich mich und meinen Körper besser kennenlernen. Ich wollte ihn aus neuen Perspektiven betrachten und habe dabei schnell gemerkt, dass er auf ganz unterschiedliche Art ästhetisch sein kann.

Mit diesem Wissen und den gesammelten Erfahrungen trete ich jetzt an andere Frauen, aber auch Männer heran. Ich möchte eine Vielfalt an Körpern mit allen Ecken und Kanten zeigen und dabei vermitteln, dass sich jeder Mensch im eigenen Körper wohlfühlen kann. Es geht darum, sich selbst zu reflektieren und nicht von unerreichbaren Idealen lenken zu lassen.

»Mein Körper ist schön, genauso wie er ist, aber ich habe viele Selbstporträts gebraucht, um dies zu erkennen.«

Ein neues Licht auf Problemzonen zu werfen, die ich selbst lange Zeit nicht akzeptieren konnte, hat mir beim Wachstum meines Selbstwertgefühls geholfen. Mein Körper ist schön, genauso wie er ist, aber ich habe viele Selbstporträts gebraucht, um dies zu erkennen. Die Aufnahmen helfen mir, die Makel, die ich an mir selbst sehe, (ästhetisch) darzustellen und anzunehmen.

Natürlich kann ein Mensch nicht auf jedem Bild perfekt aussehen. Das ist nicht mein Anspruch. Vielmehr geht es mir darum, sich ein Stück freier

zu fühlen und loszulassen. Sich vor der Kamera zu lauter Musik zu bewegen, in den eigenen Körper hineinzufühlen und dabei alle Gedanken weniger ernst zu nehmen, sie für einen kurzen Moment vielleicht sogar auszublenden. An diesen Punkt zu kommen, war ein langer Prozess für mich, und die Selbstporträts waren definitiv ein großer Teil davon.

Nicht nur das Gefühl vor der Kamera hat mir mehr Selbstbewusstsein gegeben. Während der Bildbearbeitung musste ich mich gezwungenermaßen stundenlang mit mir selbst und meinem Aussehen auseinandersetzen. Die Betrachtung der Fotografien war mir am Anfang unangenehm. Es fühlte sich an, als würde mir auf einmal eine Wahrheit vorgesetzt werden, mit der ich mich noch gar nicht befassen wollte. Vor der ich lieber die Augen verschlossen hätte.

Sie sehen meinen Körper auf den Bildern in diesem Buch und befinden ihn vielleicht für schlank oder gut aussehend. Einige von Ihnen können meine Selbstzweifel wahrscheinlich nicht nachvollziehen, andere fühlen sich verstanden. Mit sich selbst ist man immer am kritischsten. Wenn ich in den Spiegel schaue, stören mich Stellen, die Sie nicht erkennen können und genauso kann ich Ihre wunden Punkte auf den ersten Blick nicht erblicken. Ich brauchte erst mehrere Stunden vor meinem Bildschirm, um zu sehen, dass meine Selbstzweifel völlig unbegründet waren. Jeder von uns hat einen Körper, in dem wir unsere Lebenszeit verbringen. Was, außer uns selbst, hindert uns daran, ihn zu akzeptieren?

Das immer wiederkehrende Körperideal in unserer Gesellschaft war der Grund, warum ich damit begonnen habe, meine Fotografien online, aber auch in diesem Buch zu teilen. Vor allem in den sozialen Medien werden täglich unerreichbare Körperideale gezeigt und von vielen jungen Frauen mit Selbstzweifeln betrachtet. Der Druck, perfekt auszusehen und einen makellosen Körper zu haben, ist für viele von ihnen Alltag geworden.