

Katja Heinemann

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.



Meine Ideen

Die Gedanken zu meinen Ideen zu beschreiben, ist mir nicht leichtgefallen. Über die folgenden Worte habe ich nächtelang nachgedacht, und zwar aus folgendem Grund: Inspiration in der Fotografie kann vielseitig sein. Manche Ideen entstehen über Wochen hinweg und haben einen langen Prozess hinter sich. Andere wiederum schießen mir förmlich in den Kopf und wollen direkt fotografiert werden.

Inspiration im Allgemeinen

Schauen Sie sich zum Beispiel ein Interview mit einer Fotografin oder einem Fotografen an. Im Verlauf eines solchen Gesprächs wird immer die Frage gestellt, woher die Person ihre Inspiration für neue Bildideen nimmt. Und die Antworten darauf könnten nicht vielseitiger sein. Einige Fotograf*innen lassen sich von der Natur oder ausgedehnten Spaziergängen inspirieren, andere finden sie durch Gespräche, in einer mit Malerei gefüllten Ausstellung oder in ihren eigenen Gedanken. Manchmal sehen sie einen Gegenstand und haben die Idee für ihre nächste Aufnahme gefunden. Oder sie tragen ein alltägliches Problem schon seit Wochen mich sich herum und können durch eine fotografische Umsetzung besser damit umgehen. Sie sehen: Neue Ideen können überall und an jedem Ort entstehen. Das Wichtigste daran bleibt, die Augen offen zu halten, um sie wahrnehmen zu können. Hört sich einfacher an, als es ist. Aber als Fotograf*innen wollen wir die Welt aus unserer Perspektive zeigen.

Aufgrund dieser Vielseitigkeit an Herangehensweisen kann dieses Kapitel keine Schritt-für-Schritt-Anleitung werden, die Sie später für Ihre Arbeit übernehmen. Ich möchte Ihnen zeigen, wie ich an meine Ideenfindung herangehe und in welchen Situationen ich neue Inspiration finde. Da Sie ganz andere Prioritäten in Ihrer Fotografie set-

zen und natürlich Ihren eigenen Stil entwickeln möchten, müssen Sie eine spezifische Arbeitsweise für sich finden. Dieses Kapitel stellt dafür eine hervorragende Inspirationsquelle dar.

Wo finde ich meine Inspiration?

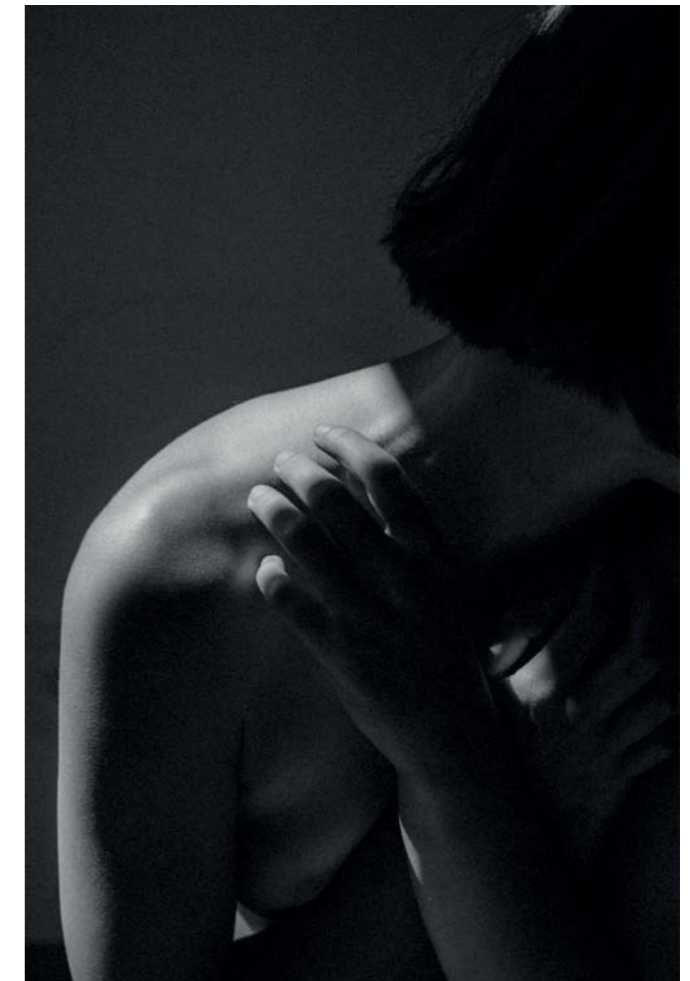
Grundlegend lässt sich diese Frage mit einem einzigen Wort beantworten: überall. Dennoch habe ich für mich herausgefunden, dass sich bei mir gewisse Denkmuster wiederholen. Ich versuche, mit offenen Augen durch mein Leben zu gehen, und bin stetig auf der Suche nach Themen, die ich in meiner Fotografie verarbeiten möchte. Ein paar Dinge helfen mir dabei, schneller an diese Themen zu gelangen. Diese möchte ich hier mit Ihnen teilen.

Fragen an mich

Die größte Inspiration finde ich in mir selbst. Ich bin die Person, mit der ich mein Leben verbringen möchte und manchmal auch muss. In meinem Kopf habe ich täglich eine Unmenge an Fragen, mit denen ich mich reflektiere. Ich nutze sie, um meine Fotografie weiterzuentwickeln. Versuchen Sie einmal, die folgenden Fragen für sich zu beantworten:

- Welchen Platz nehme ich in der Gesellschaft ein?
- Welchen Platz nehmen andere Menschen in der Gesellschaft ein, und welche Rolle spiele ich dabei?
- Wie wohl fühle ich mich gerade? Mit meinem Lebensstil, meinem Körper, mit mir?

Beantworte ich diese Fragen für mich und schreibe alle Punkte auf ein Blatt Papier, habe ich eine vielseitige Liste an Inspiration für kommende Projekte vor mir liegen. Wie und warum ich Themen



Black and White, Light and Shadow

Inspiration kommt und geht an jedem Ort. Da mich Selbstporträts flexibel arbeiten lassen, kann ich meine Ideen fast immer direkt umsetzen. Zu dieser Serie inspirierte mich die Sonne in meinem Zimmer, die jeden Morgen hereinscheint.

Digitales Vollformat | 50 mm | f4 | 1/250 s | ISO 100

umsetze, erarbeite ich später in einem Konzept. Darauf gehe ich im nächsten Kapitel »Konzepte entwickeln« ab Seite 58 genauer ein.

Alle Antworten, die Sie aufschreiben werden, beinhalten nicht nur neue Inspiration, sondern zeigen Ihre individuelle Sicht auf die Welt. Jeder Mensch hat eine andere Wahrnehmung darüber, was Gesellschaft, Politik und andere Themen betrifft, die ihn besonders beschäftigen. Eine Gegebenheit, die Ihre Fotografie spannender und aussagekräftiger gestalten kann. Wenn ich durch den Kamerasucher blicke und fotografiere, zeige ich meine Eindrücke oder Ansichten von dieser Welt. Genauso zeigen Sie Ihre.

Speziell für den Anfang kann es hilfreich sein, Themen aufzugreifen, mit denen Sie sich selbst intensiv auseinandergesetzt haben. Fragen, über die Sie schon eine Weile nachdenken oder Emotionen, die Sie über die Fotografie verarbeiten wollen.

Lassen Sie mich das mit einem persönlichen Beispiel anhand der Frage »Wie wohl fühle ich mich gerade?« veranschaulichen.

»Speziell für den Anfang kann es hilfreich sein, Themen aufzugreifen, mit denen Sie sich selbst intensiv auseinandergesetzt haben.«

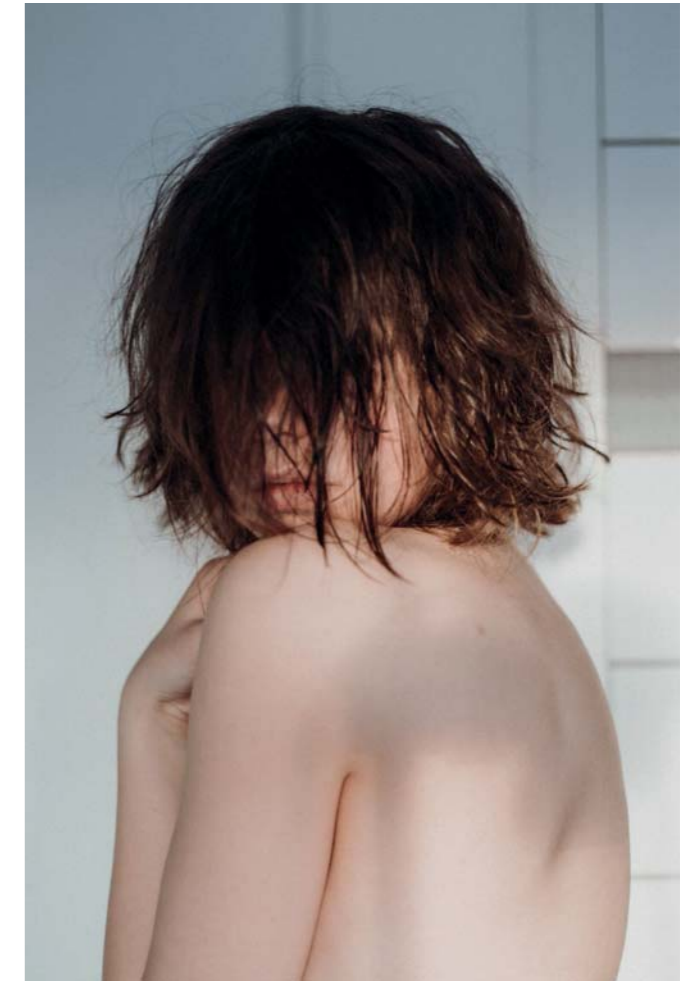
Vor einigen Jahren setzte ich mich noch intensiver mit der Frage auseinander als heute. Ich fühlte mich sehr unwohl in mir. Das lag an meinem abgebrochenen Studium und dem Gefühl, versagt zu haben. An einer neuen Stadt, in der ich noch nicht richtig angekommen war und an meinem eigenen Perfektionismus. Ich fragte mich, warum ich noch nichts Großartiges erreicht habe. (Rückblickend

möchte ich einwerfen, dass ich gerade einmal 20 Jahre alt war und schon einiges erreicht hatte. Ich konnte diese Errungenschaften noch nicht anerkennen und war mir selbst nicht genug.) Dazu hatte ich ein schlechtes Körpergefühl. Ich war mehrere Jahre im Leistungssport auf einer Sportschule und brach das Training nach dem Abitur schlagartig ab, weil ich keine Freude mehr daran empfand. Jetzt konnte ich langsam dabei zuschauen, wie sich mein Körper veränderte.

»Jeder Körper ist auf seine eigene Art und Weise ästhetisch – eine Erkenntnis, die ich aus der Fotoserie gewann.«

Mit mehreren Selbstporträts dokumentierte ich diese Unzufriedenheit. Mein Körpergefühl veränderte sich ungeachtet der Fotografien kaum. Deshalb habe ich die Fragen weitergesponnen: Warum fühle ich mich unwohl? Was kann ich daran ändern? Muss ich mich überhaupt unwohl fühlen? Ich beschloss, den Prozess der Veränderung festzuhalten, fotografierte viele Aktaufnahmen und versuchte, einen ästhetischeren Blick für mich selbst zu bekommen. Ich beschäftigte mich zunehmend mit gesellschaftlichen Normen und Körperbildern. Aus den Selbstporträts entstand später die Fotoserie »Human Body Studies«, mit der ich vielfältige Körper zeigen möchte, um die eben genannte gesellschaftliche Norm aufzubrechen. Jeder Körper ist auf seine eigene Art und Weise ästhetisch – eine Erkenntnis, die ich aus der Fotoserie gewann.

Allein durch die Frage: »Wie wohl fühle ich mich gerade?«, zog ich Inspiration für mehrere Selbstporträts und eine ganze Fotoserie. Zusätzlich verarbeitete ich das Thema für mich und zog Selbstbewusstsein aus meiner Arbeit.



My Parents Bathroom

Die beiden Selbstporträts entstanden in der Wohnung meiner Eltern. Ich verbrachte Anfang 2019 einige Monate zu Hause und nutze die Zeit, um mich selbst zu reflektieren. Wie habe ich mich in den letzten Jahren weiterentwickelt? Wie wohl fühle ich mich gerade?

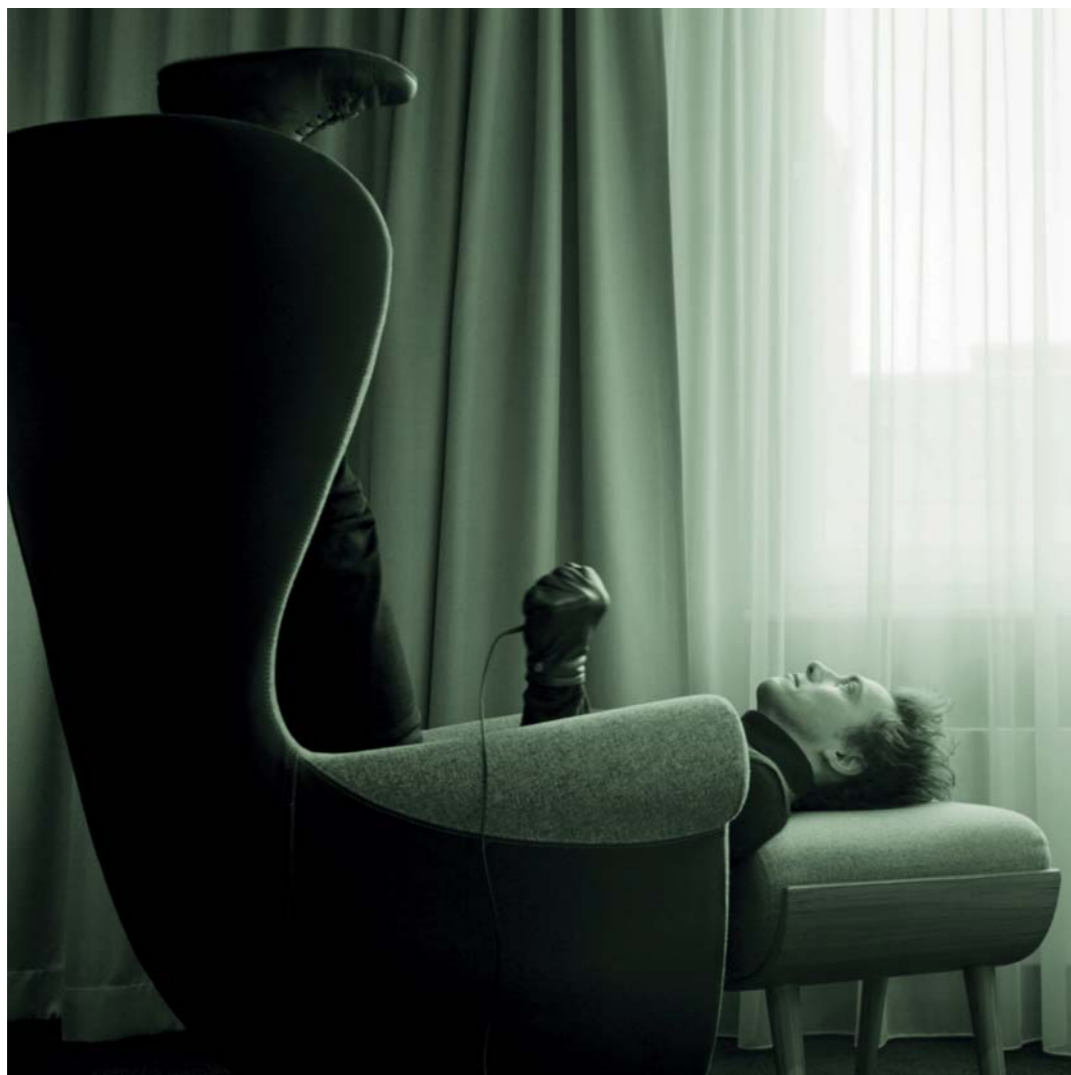
Digitales Vollformat | 50 mm | f1,8 | 1/30 s | ISO 125

Frank Linders

Dramaturgie des unbewussten Seins

Nie sah ich einen Sinn darin, dem Verstand zu folgen. Wenn die Vernunft siegte, verlor ich. So entschied ich mich, bewusst unbewusst zu leben. Sämtliche inaktiven Erinnerungen übernahmen fortwährend und zeit- lebens die Führung. Die über alle Sinneskanäle wahrgenommenen Ein- drücke werden seit dem ersten und bis zum letzten Atemzug kontinuier- lich gespeichert, um kometenhaft abrufbar zu sein. Zwangsläufig und unabänderlich sind Bilder demnach für mein Unterbewusstsein von über- lebenswichtiger Bedeutung, weswegen ich Fotograf wurde und seither seine Existenz mit chronisch-pathologischer Liebe beweise. Ich agiere intuitiv, impulsiv und emotional. Die Ratio kann mich mal.





Setting Against – Ever!

In Gedanken an die Black-Power-Bewegung.
Gegen Rassismus! Gegen Hass und Gewalt! Für
Respekt und Solidarität mit BIPOC. Für immer!

Analoges Mittelformat 6 x 6 cm | 50 mm | f5,6 |
1/30 s | ISO 400 (auf 100 belichtet +2 Blenden
Push im E-6-Filmentwicklungsprozess)

Finally

Wir sind eine ganz wunderbare bunte Bevölkerung, dessen Vielfalt selbst in Film und Fernsehen beharrlich ignoriert wird. Es ist ein Armutszeugnis, dass deutsche Produktionen eine angebliche Erwartungshaltung des Publikums bedienen, die auf gängige Vorurteile und Stereotypen beruht. Hier wird weiterhin ein völlig verzerrtes Bild der Realität nicht nur dargestellt. Nein! Diese respekt- und gedankenlose Eindimensionalität seitens der Entscheider untermauert faktisch die Klischees, die folglich nicht aus den Köpfen des Publikums verschwinden. Deswegen würde ich gern die noch leisen Stimmen vor der Kamera laut sehen! Ich möchte hier vor allem diejenigen ermutigen, deren Lebensentwürfe und Biografien in der allgemeinen öffentlichen Wahrnehmung unterrepräsentiert sind. Menschen, die von Diskriminierung alltäglich betroffen sind. BIPOC (*Black, Indigenous, People of Color*). LGBTQIA+ (*Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer/Questioning, Intersex, Asexuell/Aromantisch*). Menschen mit Behinderung. Und selbstverständlich können auch Blinde Bilder schaffen! Tretet in den Vordergrund! Seid mutig. Seid präsent! Und an all die Rezipienten sei gesagt: Agiert mit Offenheit. Vergesst eure Vorurteile. Entgegenet der Polarisierung mit Pluralisierung. Wir werden nur eine tolerantere Gesellschaft, wenn wir das Unbekannte sichtbar machen und kennenlernen. Visualisiert die Vielfalt statt einfältiger Gleichheit.

Beschäftigen Sie sich mit der Philosophie. Haben Sie einen unstillbaren Hunger auf Kunst und Kultur. Lernen Sie vom Tanz, von der Selbstdarstellung von Musiker*innen. Lernen Sie von der Schauspielerei, von der Malerei und Bildhauerei. Von der Installation und Performance Art sowie von der Video-Art. Und: Lesen Sie! Lesen Sie viel, um Ihre Sprache und Ihr Kopfkino zu erweitern. Um Ihre Kreativität zu vervielfachen, ist es immer hilfreich, möglichst viele Informationen zu

sammeln – eine umfangreiche Recherche zu einem Thema, das Sie umsetzen möchten, zu starten. Aber konsumieren Sie nicht zu viel, und hören Sie in sich hinein!

Zwar hat die Digitalität unsere Zeitwahrnehmung und damit unser Zeitmanagement vollkommen verändert, jedoch sollte die Zeit für Ihre Selbstporträts keine Rolle spielen. Es ist absolut egal, in welchen zeitlichen Abständen Sie ein neues Bild kreieren. Tun Sie es einfach intuitiv. Es ist eigentlich wie beim Sex: Entweder Sie haben Lust oder eben nicht. So einfach kann das sein. Die einzige Zeit, die Sie nicht aus den Augen verlieren sollten, ist Ihre Eigenzeit. Sie müssen sich Zeit nehmen. Zeit für sich. Zeit für Tagträume. Sehr viel Zeit. Raus aus der Hektik. Raus aus den Routinen. Raus aus der Zeitmessung. Verschenden Sie Zeit. Die Dinge dauern so lang wie sie dauern. Vergessen Sie den Begriff der Effektivität. Wahre Authentizität stirbt, wenn ihr der Raum zur Entfaltung fehlt oder eingegrenzt wird.

Jetzt brauchen Sie nur noch Ihre kindliche Neugierde gepaart mit begeisternder Leidenschaft zu wecken, einen unbändigen Willen, Mut, eine gewisse Portion Sturheit, schweißtreibenden Fleiß und eine wertungsfreie Offenheit.

Der Mensch ist als ein selbstlernendes, leistungsorientiertes Wesen stets im Werden, weswegen auch ein Konzept der Selbstdarstellung immer ein unfertiges ist. Sie können auch erst einmal konzeptionslos und frei beginnen. Einfach machen! Wenn Sie das Gefühl haben, es sind einige vorzeigbare Bilder entstanden, dann legen Sie sie ausgedruckt auf einen Tisch oder den Fußboden oder pinnen Sie sie an die Wand. Nehmen Sie Abstand und betrachten Sie das Konglomerat. Was passt, was passt nicht? Welchen Weg möchten Sie weiterverfolgen? Üben Sie sich in Selbstkritik. Reflektieren Sie. Und diskutieren Sie leidenschaftlich mit anderen über Ihre Bilder.

Und vor allem: Bleiben Sie in Bewegung.

Operation and Monitoring



Selbstporträt unter beobACHTUNG

Analoges Mittelformat 6 × 6 cm | 50 mm |
f5,6 | 1/2 s | ISO 160

Im beginnenden ersten Sommer der Pandemie begegnete mir das Wort »beobACHTEN« als Thema einer Gruppenausstellung in der xpon-art gallery in Hamburg. Der Begriff passte ganz wunderbar zu meinem Werk »Misperception«, was übersetzt »falsche Wahrnehmung« bedeutet. Eine junge Frau liegt unbekümmert, entspannt und völlig sorglos in einer Badewanne, während das Wasser unaufhörlich weiterfließt. Parallel ist eine zur Szenerie passende Audioaufnahme zu hören. Das Bildmotiv ist malerisch, weil ich es fünfzehn Minuten lang belichtete. Der Sound erzählt die Geschichte einer Frau im Bad. Über das Zuhören dringen die Betrachter*innen tiefer in das Bild ein – das Kopfkino startet. Nur der Titel »Misperception« irritiert. Und das hat einen ganz einfachen, aber bedeutungsschweren Hintergrund. In vielen Teilen der Welt fehlt inzwischen das Wasser. Und auch in Deutschland ist der Grundwasserspiegel spürbar gesunken, wenn auch regional sehr unterschiedlich. So ist es nicht nur daheim noch immer so, dass wir mit der lebensnotwendigen Ressource sorglos umgehen. Nein! Insbesondere mit dem virtuellen Wasser sind wir extrem verschwenderisch. Die Realität der anderen, der durch unseren Konsum Ausgebeuteten, verdrängen wir täglich.

Die Gemeinschaftsausstellung beschäftigte sich aus verschiedenen Perspektiven mit dem Beobachten und dem Achten. Verändern wir, was wir beobachten? Beachten wir, was wir nicht sehen? Das sind nur zwei Fragen, mit denen ich als Fotograf immer zu tun habe. Was ist mit unserer Wahrnehmung nur los? Wie hat sie sich im Laufe der Zeit verändert? Sehen wir nicht mehr genau hin? Blenden wir zunehmend die Konsequenzen unseres Handelns aus? Werden wir oberflächlicher, weil wir nicht resilient genug sind?

Es ist selten, dass ich außerhalb von Hotelzimmern ein Selbstporträt anfertige. Bis zu diesem Moment fotografierte ich mich nie zusammen mit einer meiner eigenen Fotografien. Ein Bild im Bild habe ich hier wahrhaftig erstmalig unternommen. Es ist folglich auch ein gutes Beispiel dafür, wie sich die Dinge ergeben. Für diese Idee ist die höhere Gewalt der Pandemie verantwortlich. Obwohl der erste Lockdown im Jahr 2020 längst hinter uns lag, waren öffentliche Veranstaltungen dennoch untersagt. Dem Galeristen blieb nur, die Ausstellung via Livestream zu eröffnen. Ausschließlich die ausstellenden Künstler*innen durften unter Einhaltung der AHA-Regeln präsent sein. Weil es zum »beobACHTEN« einfach passte, entschied ich mich daher für diesen performativen Akt. Als wäre ich selbst in der Rolle des Beobachters, der wiederum vom nicht sichtbaren Publikum beobachtet wird. Um vor der mit Molton verhängten Wand chamäleonartig einigermmaßen zu verschwinden, trug ich zusätzlich zum schwarzen Anzug meine schwarze Maske und die dunkle Sonnenbrille. Während Galerist Arne Lösekann die Vernissage moderierte, mich und meine Arbeit vorstellte, blieb ich stumm und bis auf den Moment des Auslösens regungslos. Meine geliebte Hasselblad 503 CW, die in harmonischer Einheit mit dem Gitzo-Stativ mitten im Ausstellungsraum stand, richtete ich gemäß der architektonischen Grafik aus. Wenn es sich ergibt, orientiere ich mich bei der Wahl der Perspektive sehr danach, Linien senkrecht und waagrecht zu zeigen. Das beruhigt das Geschehen und hat etwas Dokumentarisches an sich. Durch den niedrigen Blickwinkel erntete ich allerdings stürzende Linien, die ich später in der Bildbearbeitung korrigierte. Das quadratische Aufnahmeformat behielt ich, denn es gibt dem Bild eine Ruhe, in der eine gewisse Kraft zum Ausdruck kommt.

Traum, Fantasie und Wirklichkeit

Fantasie kann unsere Wirklichkeit beeinflussen und uns auf neue Ideen bringen. Ebenso kann aber auch die Wirklichkeit auf unsere Fantasie einwirken und uns zu neuen Bildideen inspirieren. Ich bewege mich mit meinen Bildern stets zwischen diesen Welten und erschaffe daraus eine neue. Begleiten Sie mich auf einer Reise durch meine kleine Traumwelt und erschaffen Sie Ihre eigene!



Was mich antreibt

Wer Selbstporträts macht, hat es sicherlich nicht leicht. Auch nicht in einer Welt, in der das eigene Abbild in Form von Selfies, Instagram-Stories und Vlogs die sozialen Medien und damit unseren Alltag immer stärker prägt – und somit eigentlich selbstverständlich geworden ist. Doch das Festhalten seiner eigenen Wenigkeit scheint trotzdem oft unerschwinglich das Prädikat »eitel« oder »narzisstisch« verliehen zu bekommen.

Das verrückte Künstlerblut

Ich habe mich jahrelang gefühlt, als würde ich etwas Verbotenes oder Verachtenswertes tun, wenn ich mit meiner Kamera und dem Stativ über die Felder wandere und Selbstporträts mache. Das ist heute besser. Nicht nur, weil die Welt sich weitergedreht hat und unzählige Selfies mir zeigen, dass es gar nicht so absurd ist, Fotos von mir selbst zu machen. Nein, es ist vor allem, weil ich nun weiß, warum ich sie mache. Denn um ehrlich zu sein, die Verrückte im Dorf zu sein, die mit Flügeln aus Zweigen und Gardinen durch das Dorf marschiert oder die Seltsame im weißen altmodischen Kleid, um die jeder Tourist oder Spaziergänger einen weiten Bogen macht, ist nicht unbedingt erhebend. Es zeugt auch nicht wirklich von der gesellschaftlichen Akzeptanz, an die man durch zahlreiche Selfies in den sozialen Medien glauben könnte. Man bleibt noch immer ein kurioser Einzelfall, der entweder neugierig oder misstrauisch beäugt wird.

Kommen wir nun zurück auf die Prädikate »eitel« und »narzisstisch«, kann es natürlich gut sein, dass es für den einen oder anderen Künstler einen besonderen Reiz ausmacht, diese Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Doch ob man die Person deswegen direkt als eitel oder narzisstisch bezeichnen kann, mag ich bezweifeln. Da ich hier aber auch nur von mir selbst sprechen kann, lassen Sie

mich sagen: Was würde ich heute noch für den unsichtbar machenden Tarnumhang von Harry Potter geben.

Selbstporträts machen zu wollen und gleichzeitig introvertiert zu sein, ist eine manchmal etwas schmerzhaft Angelegenheit. Der Wunsch, nicht aus der Reihe zu fallen und jede Aufmerksamkeit zu vermeiden, widerspricht dem Selbstporträt – außer bei Shootings, die ich in den eigenen vier Wänden umsetze. Doch ganz nach Goethes Faust scheinen auch in meiner Brust zwei Seelen zu wohnen und eine davon hat das berühmte Künstlerblut. Und dieses Blut lässt gar nichts anderes zu, als alle Scheu und Schüchternheit zurückzunehmen und zu tun, was nötig ist, um dieses Bild im Kopf zu verwirklichen. Und das kann dann nun mal auch heißen, sich in ein frühzeit-

»Die Möglichkeiten sind vielfältig und ich bin selbst gespannt, was diese Künstlerseele noch so für kuriose Dinge mit mir vorhat.«

liches Kleid zu werfen und vor aller Touristenaugen die Location für sich einzunehmen. Oder mit einem Farbtopf und einem Besenstiel im Wald herumzuwandern. Oder auch im strömenden Regen in einer Sackgasse zu stehen und die Nachbarn zu bitten, sich mit einem Regenschirm dazustellen. Die Möglichkeiten sind vielfältig und ich bin selbst gespannt, was diese Künstlerseele noch so für kuriose Dinge mit mir vorhat.

Es ist aber nicht nur der Drang, das umzusetzen, was mir da im Kopf herumspukt, der mir hilft, meine Scheu zu überwinden und Selbstporträts zu machen. Also was treibt mich an? Allgemein gesagt und was mir sofort als Antwort darauf einfällt: das Ergebnis. Die Bilder, die sich in meinen



Diversity

Das Bild entstand während einer 15-tägigen Challenge, die von der amerikanischen Fotokünstlerin Brooke Shaden kreiert wurde. Für jeden Tag wurde ein Thema und etwas, das wir für die Umsetzung nutzen sollten, vorgegeben. An diesem Tag war das Thema »Diversity« und man sollte Fremde in das Bild miteinbeziehen. Also stellte ich mich im Dorf in eine Sackgasse und wartete auf Passanten.

Digitales Vollformat | 35 mm | f1,8 | 1/1000 s | ISO 200

Kopf festsetzen. Die Kunst. Die Faszination, eine Geschichte in einem Bild zu erzählen. Aber das sind Gründe, die nicht erklären, warum ich sie hauptsächlich anhand von Selbstporträts umsetze. Schließlich könnte man diese Bilder bestimmt auch wunderbar mit Modellen umsetzen. Es hat lange gebraucht, bis ich mir selbst Gedanken darüber machte und langsam erkannte, warum ich das meistens eben nicht tue. Dabei lagen die Gründe auf der Hand, nur habe ich nicht bewusst darüber nachgedacht. Und ich habe mich lange Zeit nicht für das Warum interessiert. Ich wollte nur meine Ideen umsetzen. Letztendlich kann ich heute aber alle meine Selbstporträts in drei Kategorien zusammenfassen, auf die ich im folgenden Abschnitt eingehe: »Raum zum Ausprobieren«, »Spontaneität« und »Das visuelle Tagebuch«.

Tiefere Beweggründe

Gehen wir erst einmal zurück in die »graue Vorzeit«. Letztendlich nahm alles seinen Anfang, als ich mir nach einem Praktikum beim Fotografieren meine erste eigene Spiegelreflexkamera zulegte. Es war aber nicht die Arbeit im Studio, die mich inspiriert hatte. Durch die Auszubildenden im Studio lernte ich Flickr kennen. Und dort fand ich Fotos, von denen ich niemals gedacht hätte, dass sie existieren könnten. Ich sah zum ersten Mal Composings. Da flogen Schmetterlinge, Teetassen und Menschen durch die Luft. Und diese Bilder waren zum Teil auch Selbstporträts. Meine Faszination war unbeschreiblich. Man muss bedenken, dass ich 15 war, die Zeit des lebensbedrohlichen Internetbuttons auf dem Handy war gerade erst vorüber und alles, was ich bisher kannte, war die Online-Community SchülerVZ. Dieses einzige mir bekannte Netzwerk war sicherlich ein nicht zu unterschätzender Grund, warum ich die ersten Fotos von mir machte, die man wohl mehr Selfies als Selbstporträts nennen konnte. Schließlich brauchte man in dieser neuen virtuellen Welt ein

vernünftiges Profilbild zwischen all den »Me, Myself and I«-Alben, denen man dort über den Weg lief – gerade wenn man immer eher zur Sorte der Außenseiter gehörte. Der Druck der sozialen Medien ging früh los.

Raum zum Ausprobieren

Die Faszination, ein Porträt von mir selbst zu gestalten und sozusagen die Kontrolle darüber zu übernehmen, war groß. Es war eine vollkommen andere Erfahrung, als nach einem Familiengeburtstag unvorteilhafte Bilder von mir zu entdecken. Ich kann also sagen, meine ersten Bilder waren ein Kennenlernen mit mir selbst, eine Entdeckungsreise, wer ich sein konnte oder wollte – ein sicherer Raum, mich selbst auszuprobieren. Und durch die Bilder auf Flickr sah ich, dass es möglich ist, Welten zu erschaffen, die nur in unseren Köpfen existieren. Solche Bilder wollte ich auch machen. Und so fing ich an, mit meiner Kamera und der kostenfreien Photoshop-Alternative GIMP meine ersten Composings zu machen. Und ich bin sehr froh, dass die Selbstporträtfotografie mir diesen Raum fürs Ausprobieren und Üben gab. Denn die ersten Nebel- und Freistellungsversuche mit GIMP hätte sich wirklich kein Modell antun wollen.

Und so kam es, dass ich immer weiter Ideen an mir selbst ausprobierte. Ich lernte die Wirkung des Lichts kennen, befand Perspektiven für gut oder weniger gut und traute mich vor allem endlich an den manuellen Modus meiner Kamera. Wenn es nichts wurde, war niemand außer mir selbst enttäuscht. Und so ist es heute noch, die Selbstporträts geben mir eine Art Sicherheit. Gerade bei Ideen und Konzepten, bei denen ich mir noch nicht sicher bin, wie sie sich umsetzen lassen und ob es mir am Ende überhaupt gefallen wird, bedeutet es für mich Freiheit. Ich kann allein daran arbeiten, für mich selbst alles auszuprobieren und am Ende auch allein für mich scheitern.



Storm Soul

Die Idee zu diesem Bild skizzierte ich schon vor einigen Jahren, wagte mich allerdings nie an die Umsetzung – bis vor Kurzem. Das digitale Malen des Tornados verunsicherte mich dabei aber so sehr, dass dieses Bild auf Messers Schneide stand und ich ganz kurz davor stand, es nie zu veröffentlichen.

Digitales Vollformat | 35 mm | f2 | 1/2000 s | ISO 200

Sun and the Moon

Dieses Bild entstand sozusagen aus Versehen. Ich fand mich eines Morgens auf dem nebligen Feld wieder und ging eigentlich einer anderen Idee nach. Doch beim Durchschauen der Fotos entdeckte ich zum Schluss diese Pose, und mir kam auf einmal die Idee mit den herunterfließenden Sternen und dem Mond in den Sinn.

Digitales Vollformat | 35 mm | f2 | 1/500 s | ISO 160



Charlotte Wulff

Die vielen Seiten meines Selbst

Friedrich Schiller sagte einst, die Bühne bestehe aus »Brettern, die die Welt bedeuten«. Dass der Wahrheitsgehalt dieser Redewendung nicht unbedingt an eine klassische Theaterbühne mit Vorhang geknüpft ist, realisierte ich im Laufe der Jahre, in denen ich Selbstporträts fotografiere. An dieser Stelle möchte ich dennoch einen metaphorischen Vorhang für Sie öffnen: Begleiten Sie mich auf eine künstlerische Entdeckungsreise zu mir selbst. Lehnen Sie sich zurück, die Vorstellung kann beginnen!



Beispiele zu von mir bearbeiteten Themenfeldern

- **Die Vier-Säfte-Lehre:** Im Elisabethanischen Zeitalter glaubte man, dass der Körper aus vier zu gleichen Teilen vorhandenen Säften besteht: Blut, gelbe Galle, schwarze Galle und Schleim. Sobald die Verteilung dieser Säfte allerdings in ein Ungleichgewicht gerät, entstehen laut der Vier-Säfte-Lehre Krankheiten und psychische Auffälligkeiten. Diese Idee findet in den Werken Shakespeares Verwendung, und bei der Lektüre von Macbeth fühlte ich mich dazu inspiriert, die veraltete Theorie in ein modernes Setting zu übertragen.
- **Aphantasie:** Dieser Begriff bezeichnet das Phänomen eines fehlenden bildlichen Vorstellungsvermögens. Die Vorstellung, auf dem inneren Auge blind zu sein und keine mentalen Bilder visualisieren zu können, war für mich ebenso unbegreiflich wie faszinierend. Da diese Kondition weitgehend unerforscht ist, konnte ich mich gänzlich unvoreingenommen von anderen Darstellungsversuchen an das Thema herantasten.
- **Die Viele-Welten-Theorie:** Diese Theorie stammt aus der Physik und zieht die Möglichkeit von alternativen Realitäten in Betracht. Erstmals stieß ich in einem Roman auf das Thema, und durch eine Fernsehserie wurde meine Aufmerksamkeit dann erneut darauf gelenkt.

Bei der Vorbereitung größerer Projekte gehe ich sehr intuitiv vor. Wenn ich ein interessantes Thema gefunden habe, recherchiere ich ein bisschen dazu im Internet, doch auch das eher maßvoll und aufs Wesentliche fokussiert. Gerade die Überflutung an visuellen Eindrücken anderer Darstellungsweisen kann zwar inspirieren, aber ebenso demotivieren. Deshalb berufe ich mich auf die drei Pfeiler meiner Ideenfindung, um mich auf die Suche nach einem adäquaten Initialbild zu machen. So nennt mein Dozent das Bild, das sozusagen den Stein ins Rollen bringt – im Gegensatz zu einer reinen Bildskizze zeigt es schon eine klar erkennbare Richtung an, in die die Darstellung gehen soll.

Musik als Muse

Abseits von Film und Literatur kann auch Musik potenzielle Themengebiete erschließen. Noch vor ein paar Jahren habe ich mir gern Songtexte herausgesucht, zu denen ich Bilder machen wollte.

Das führte rückblickend allerdings oft zu einer allzu »wörtlichen« visuellen Übersetzung und einem zu engen Interpretationsspielraum. Als Übung zum Einstieg schlage ich Ihnen aber gern vor, Texte Ihrer Lieblingslieder als Bildgrundlage auszusuchen. Im nächsten Schritt können Sie sich davon lösen und versuchen, nicht den Text, sondern die Atmosphäre und Stimmung eines Musikstücks in Ihr Bild zu übertragen.

Bei mir verhält es sich mittlerweile oft so, dass ich erst beim Betrachten meines fertigen Bildes eine bestimmte Botschaft oder eben ein bestimmtes Lied damit assoziiere. Diese nachträgliche Verknüpfung geschieht meistens dann, wenn ich mich im Vorfeld von meinem Bauchgefühl leiten lasse, sodass mir im Nachhinein wie Schuppen von den Augen fällt, was ich mit meinem Bild ausdrücken möchte. Aber auch das stellt nur eine von vielen Interpretationsmöglichkeiten dar, denn im Kopf der Betrachter*innen können sich ganz andere Assoziationen, Töne, Gedanken oder einfach Stille entfalten.



And All That I Can See Is Just a Yellow Lemon Tree

Bei einer Selbstporträt-Challenge begegneten mir die Themen »Isolation« und »Gegenstand aus der Küche«. Die Zeile »Isolation is not good for me« aus dem Song »Lemon Tree« verknüpfte sich so mit dem Requisit der Saftpresse zu einem Bildkonzept. Weitere Themen aus einer ähnlichen Challenge finden Sie auf Seite 249.

Digitales Vollformat | 35 mm | f3,2 | 1/80 s | ISO 320



Gruß aus dem Krankenlager

In diesem Fall habe ich das Beste aus einem tatsächlichen »Accident«, der zu einer Knie-OP führte, gemacht und eine kreative Inszenierung der Umstände vorgenommen. Die Farbkoordination von der Maske am Bettpfosten und dem Handtuchurban war übrigens genau einer eben dieser ungeplanten »happy accidents«.

Digitales Vollformat | 28 mm | f2,8 | 1/125 s | ISO 400

Das Wasser nach der (kreativen) Durststrecke

Eins der freien Ergebnisse aus dem Selbstporträt-Workshop. Bei der Oberfläche handelt es sich um die Plastikabdeckung eines Pools, was sich nicht ohne Weiteres erkennen lässt. Es war ein besonderer Balance-Akt, die dünne Abdeckung nicht einzureißen.

Digitales Vollformat | 45 mm | f2,8 | 1/2000 s | ISO 100



Unabhängig davon, ob sich die Grundlage Ihres Bildkonzepts aus Fiktion oder Realität ergibt, ob es sich um einen eher trivialen oder ganz und gar komplexen Sachverhalt handelt: Sobald Sie den Selbstauslöser an Ihrer Kamera betätigen, sollten Sie die bei der Vorbereitung angewandte Methode nicht aus den Augen verlieren. Denn der Bewusstseinsstrom ermöglicht sowohl vor als auch während der Umsetzung eine spielerische Leichtigkeit, die Sie intuitiv zu Planänderungen und Improvisationstheater lenken kann – es können außerplanmäßige Glückstreffer, sozusagen *happy accidents* entstehen.

Die Inspiration der anderen

Bisher habe ich vorrangig Ideen, Themen und Inspirationsgebiete vorgestellt, die ich mir selbst aussuche oder die mir durch Zufall begegnen. Es ist vielleicht hilfreich zu wissen, dass Sie diesbezüglich nicht immer auf sich allein gestellt sein müssen. Der persönliche Austausch mit anderen Selbstporträt-Fotograf*innen kann nämlich auch noch viele weitere Möglichkeiten eröffnen. So habe ich im Juli 2019 gemeinsam mit elf anderen Fotografinnen und Fotografen in Basel an einem Workshop von Laura Zalenga und Chantal Convertini teilgenommen. Es waren sehr inspirierende zwei Tage, und es war spannend zu sehen, wie unterschiedlich mit den gleichen Gegebenheiten von Requisiten, Umgebung und Zeit umgegangen wurde. Im Anschluss an den Workshop entschlossen wir uns, dass jede*r aus der Gruppe ein Thema vorschlagen sollte. Die 14 Begriffe sollten dann im zweiwöchigen Rhythmus als Selbstporträt umgesetzt werden. Ich teile die Themen im folgenden Kasten mit Ihnen, denn vielleicht finden Sie eins, was Sie zu einer Umsetzung inspiriert. Unterschiedliche Bildergebnisse zu diesen Themen finden Sie bei Instagram unter *#paeulenga*.

Themen als Inspiration

- Fragment
- Geschlechtergleichheit
- Ewigkeit
- Oberfläche
- Kohle
- Verschwinden
- Avantgarde
- Konversation
- Chamäleon
- Feuer
- Traum
- Gott
- Wachsen
- Genesis

Solche längerfristigen Gruppenprojekte, von denen sich im Internet auch noch weitere finden lassen, erfordern eine konsequente, kontinuierliche Auseinandersetzung mit sich selbst. Es kann sich nur lohnen, mitzumachen – besonders, da man sich über die Ergebnisse im Nachhinein austau-

»Der persönliche Austausch mit anderen Selbstporträt-Fotograf*innen kann nämlich auch noch viele weitere Möglichkeiten eröffnen.«

schen und konstruktive Kritik einholen kann. Gerade wenn Sie am Anfang noch auf der Suche nach zu Ihnen passenden Ideen- und Bildwelten sind, verspricht die Regelmäßigkeit dieser Herausforderung eine steile Lernkurve. Nach und nach können Sie sich so von fremd auferlegten Aufgaben zu selbst auferlegten Aufgaben herantasten, um herauszufinden, welche Ihrem persönlichen künstlerischen Anspruch am besten entsprechen.