

Die Potentiale von Fotografie therapeutisch nutzen

Im Gespräch mit der Fotografin Sina Niemeyer



Sina Niemeyer. Foto: Marlena Waldthausen

Sina Niemeyer, 29, wurde als Kind sexuell missbraucht. Ihre fotografische Arbeit half ihr das Trauma aufzuarbeiten. Ein Interview von Sophie Linz, freie Bildredakteurin.

Sophie Linz: Was war Dein Motiv bei Deiner Arbeit IGNOSCENCIA?

Sina Niemeyer: Grundsätzlich wollte ich herausfinden, was damals passiert ist, dabei ehrlich zu mir selbst sein und mir schamlos meine Gefühle ansehen.

Alles, was sich dann aus dem Projekt ergab, die Ausstellungen, das Buch und die Interviews, das hatte ich nie im Kopf und war mir nie präsent.

Gab es einen Auslöser?

Der Auslöser meiner Arbeit war eine Aufgabe, die mir mein Lehrer, der ehemalige Magnum-Fotograf Kent Klich, während meines Auslandssemesters an der DMJX in Aarhus, Dänemark, gestellt hat: Visualisiere ein sehr persönliches Thema!

Ich hatte keine Bilder vor Augen, hatte keinerlei bildliche Erinnerungen an das Geschehen, gar nichts – nur das sichere Gefühl, dass es an der Zeit ist, durch diese Aufgabe das Thema des Missbrauchs anzugehen. Und zwar so, dass es auch für andere verständlich und nachvollziehbar wird.

Wie bist Du vorgegangen?

Diese Aufgabe war tatsächlich ein längerer Prozess. Kent Klichs Vorschlag war, ein imaginäres Gespräch mit dem Täter zu führen und mich dabei zu filmen. Diesem Menschen alles zu sagen, was ich ihm schon immer sagen wollte, ohne daran zu denken, dass er es jemals hören wird. Das tat ich, hatte aber immer noch keine Bilder vor Augen. Ich wusste einfach nicht, wie ich es visuell umsetzen sollte.

Kent sagte: „Schließ dich ein, fang an zu fotografieren“. Und genau das hat funktioniert. Ich habe mir selbst den Raum dafür eingeräumt. Ich konnte mich weinen lassen, ohne funktionieren zu müssen. Das war sehr befreiend.

Wie ging dieser Prozess weiter?

Im nächsten Schritt kam dann die Erkenntnis, dass ich meine Wut über die Ereignisse damals immer gegen mich selbst gerichtet habe. Das wollte ich umkehren. Dadurch kam die Idee, die Bilder des Täters zu zerstören.

Der erste Titel meiner Arbeit war: „100 ways to destroy my perpetrator“. Bis ich merkte, dass es visuell keinen Unterschied machte, auf welche Art und Weise ich die Bilder von ihm zerstöre, ob ich die Fotos in kochendes Wasser lege oder gleich

im See versenke. Das Ergebnis blieb gleich. Ich musste einen Weg finden, diesen Akt vor allem ästhetisch zu gestalten.

Wann wurde Dir das erste Mal bewusst, dass Du Dich mit Deiner Arbeit innerhalb der Kunsttherapie bewegst?

Ich wurde 2018 als Preisträgerin zum Perugia Social Photo Festival nach Italien eingeladen, auf dem meine Arbeit das erste Mal ausgestellt wurde. Dort tat sich für mich eine Welt auf, von der ich bis dahin nichts wusste, aber gleichzeitig bereits schon ein Teil von ihr war. Es gab Vorträge, Ausstellungen und Workshops zu Kunsttherapie, therapeutischer Fotografie und Fototherapie – ganz viele Methoden, die mir zwar bewusst waren, ich vorher jedoch nicht hätte benennen können. Es gab einen größeren Workshop mit Judy Weiser, einer US-amerikanischen Therapeutin, die seit den 90er Jahren als Erfinderin der Fototherapie gilt. Wir waren ungefähr 100 Teilnehmer, darunter auch Kunsttherapeutinnen aus ganz Europa. Durch diesen Workshop bin ich erstmals mit Fototherapie in Berührung gekommen.

Was würdest Du als Unterschied zwischen Fototherapie und therapeutischem Fotografieren beschreiben?

Nach Judy Weisers Definition ist Fototherapie eine Gesprächstherapie, in der Fotografien aktiv verwendet werden. Das Bild ist der Ausgangspunkt für Gespräche. Alles, was wir über ein Foto deuten, ist höchst subjektiv und hat immer mit einem selbst zu tun. Es gab beispielsweise im Workshop die Aufgabe, sich aus 30 Fotografien das Bild auszusuchen, das die persönliche Stimmung am besten beschreibt, eine weitere Fragestellung war: Was siehst du in der Spiegelung?

Es ist erstaunlich, wie rasch man durch metaphorisches Sprechen über ein Foto in ein therapeutisches

Setting kommt und dadurch sehr schnell auf eine tiefere Ebene von reflektierender Wahrnehmung.

Ich finde diese Methode auch sehr gut, um beispielsweise mit Kindern über erlebte Gewalterfahrung zu sprechen, denn es ist möglich in der metaphorischen Sprache zu bleiben. Dinge müssen nicht so klar benannt und es kann eine Brücke geschlagen werden: das Mädchen auf dem Bild ist traurig, nicht ich selbst. Das ist gleichzeitig auch ein wichtiger Schutz.

Das therapeutische Fotografieren hingegen beschreibt den Akt des Fotografierens. Ausgehend von Emotionen, die mein Ausgangspunkt für das Erschaffen eines Fotos sind. Das Tun, das Fotografieren selbst ist hier der Prozess.

Wo ordnest Du Dich hier ein?

Das therapeutische Fotografieren ist ein ganz großer Teil dieser Arbeit. Ich habe immer dann angefangen zu fotografieren, wenn es mir nicht gut ging. Dabei immer in dem Bewusstsein, dass das Ergebnis visuell ansprechend sein muss.

Ich denke aber, dass ich in meinem Projekt beides miteinander verbunden habe. Denn die biografische Arbeit, sich Bilder aus Familienalben auszusuchen, die mich ansprechen, die quasi „zu mir sprechen“ und diese zu bearbeiten, ist sicherlich ein Teil von Fototherapie.

Was hat das konkret in Dir ausgelöst?

Zuerst habe ich die Bilder chronologisch sortiert. Dann habe ich sie mir in Ruhe betrachtet und festgestellt, dass es irgendwann einen Bruch gab, wie ich mich als Mädchen gegenüber der Kamera plötzlich anders verhalte, die sichtbare körperliche Distanz, die ich auf einmal gegenüber meiner Familie auf den Fotos hatte. Anhand der Aufnahmedaten auf den Fototaschen habe ich festgestellt, dass meine Wahrnehmung genau mit den Ereignissen übereinstimmt, wie ich sie

zeitlich in meiner Erinnerung eingeordnet hatte. Das war eine enorme Rückbestätigung, eine Vergewisserung meiner Wahrnehmung, auf die ich alles weitere aufbauen konnte.

In einem anderen Interview sagst Du, dass Dir das Projekt mehr geholfen hat, als jede Gesprächstherapie. Was würdest Du als das „therapeutische Moment“ in Deiner Arbeit beschreiben?

Das intuitive Fotografieren aus dem Moment heraus würde ich sagen. Momente, in denen ich mich früher vielleicht selbst verletzt hätte, zu transformieren in etwas Konstruktives und damit Positives.

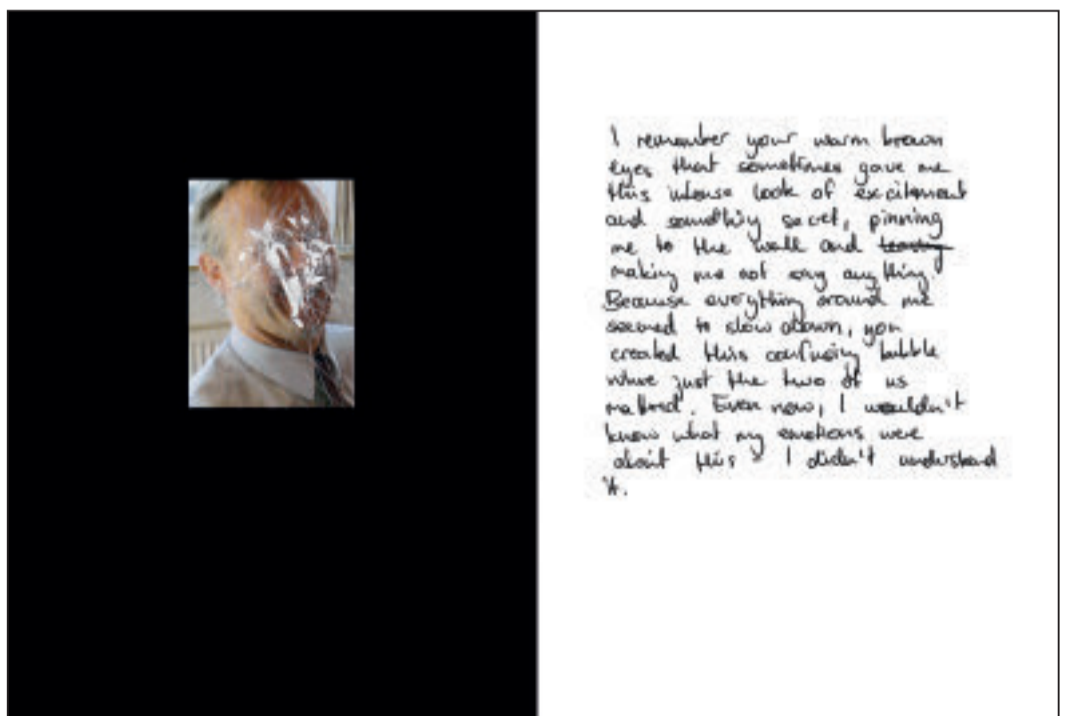
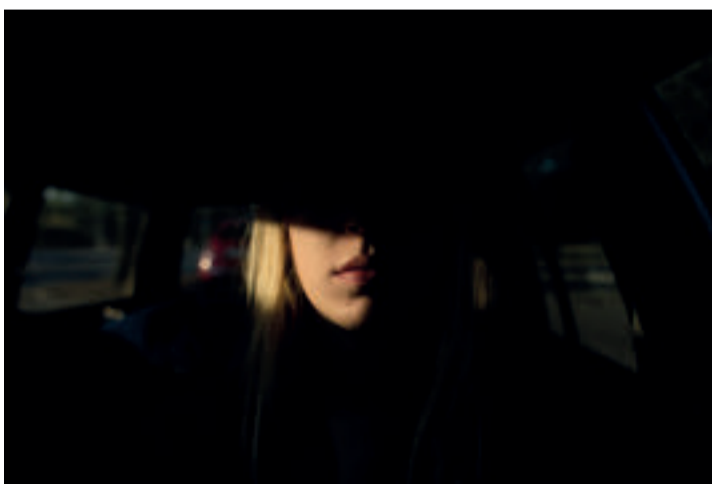
Der Mechanismus anzufangen zu fotografieren, wenn es mir schlecht geht oder ich zu sehr in die Vergangenheit katapultiert werde, um mich damit selbst wieder in die Realität zu holen. Die Kamera ist für mich zu einem Werkzeug geworden, die Verbindung zur Gegenwart nicht zu verlieren. Aus einer sprachlosen, scheinbar ausweglosen Situation wieder herauszufinden.

Welche Rolle nimmt, Deiner Meinung nach, das Selbstportrait hier ein?

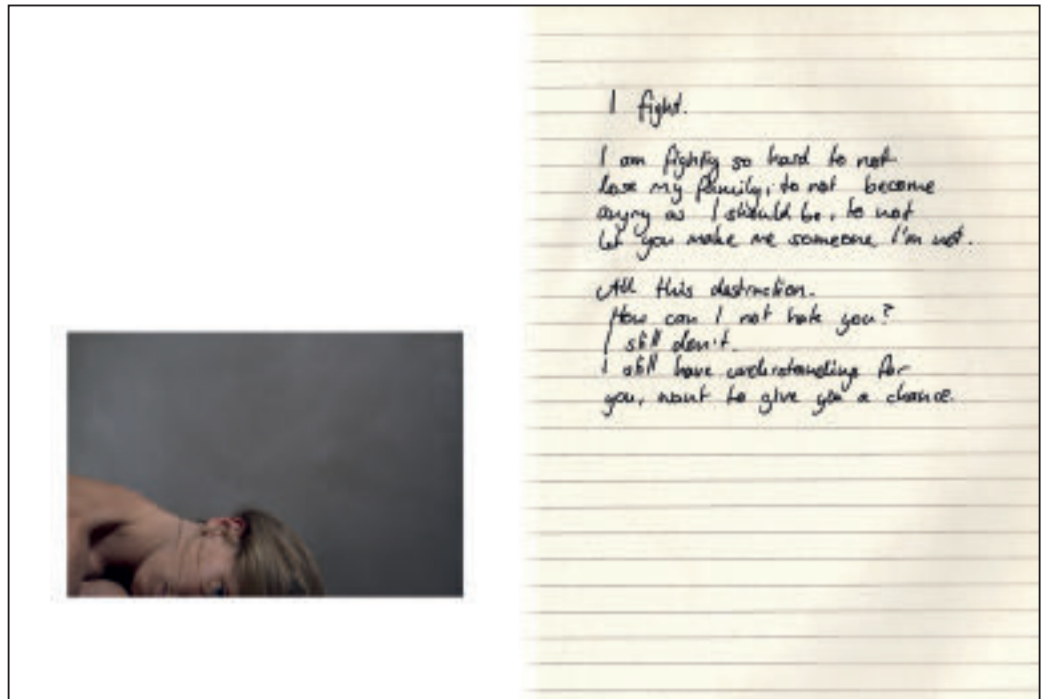
Die zentrale Rolle der bewussten und unmittelbaren Reflektion.

Das erkläre genauer!

Für mich waren die Selbstportraits Sessions, Erkenntnisreisen. Das eine Selbstportrait im Auto beispielsweise, das ist wirklich frühmorgens aufgenommen, kurz bevor ich angefangen habe die Orte, an denen etwas passiert ist, zu fotografieren: Jetzt geht es los. Entschlossenheit. Das spiegelt es wider. Bei den Selbstportraits vor der grauen Wand war es wesentlich intensiver. Ich habe angefangen mich zu bewegen, fotografiert, dann das Bild angesehen. Das digitale Fotografieren ermöglichte mir einen ständigen Austausch zwischen „intuitiv machen“ und unmittelbarem Reflektieren.



I remember your warm brown eyes that sometimes gave me this intense look of excitement and something secret, pinning me to the wall and teasing making me not say anything. Because everything around me seemed to slow down, you created this confusing bubble where just the two of us existed. Even now, I wouldn't know what my emotions were about this. I didn't understand it.



Dann fing ich an, Grenzen auszuloten und mit meiner Außenwirkung zu spielen. Was zeige ich von mir, wie soll mein Körper gesehen werden. Wieviel an Verletzlichkeit durch das Zeigen meiner nackten Haut lasse ich zu. Dabei wurde mir klar: ich bestimme gerade meinen Blick auf meinen Körper. Ich kann entscheiden, das finde ich schön, aber das geht mir zu weit. Ich konnte die Situation, in der es um meinen Körper geht, wieder selbst kontrollieren. Damit ist das ein weiterer Aspekt des therapeutischen Fotografierens.

Ist es auch Teil des therapeutischen Prozesses, damit an die Öffentlichkeit zu gehen?

Ja, auf jeden Fall. Obwohl es jedoch nie mein Ziel war, damit an die Öffentlichkeit zu gehen. Die Idee kam erst, als eine Freundin mir sagte, mein Buch könne auch anderen helfen.

Ich habe lange überlegt, denn ich musste natürlich auch auf negative Reaktionen vorbereitet sein: Wie gehe ich damit um, das war die Frage. Es kamen jedoch ausnahmslos positive Reaktionen, übrigens auch von sehr vielen Männern. All die Anteilnahme, die Wärme darin, haben mich ein Stück weit geheilt. Es waren zum Teil sehr persönliche Mails. Auch im direkten Austausch wurde mir sehr oft gedankt. Das war mir vorher nicht klar, wieviel Dankbarkeit meine Arbeit bei anderen hervorrufen würde. Da ist eine Narbe, eine Wunde, und jeder Mensch, der da kommt, schließt diese Wunde und macht es wieder gut. All diese persönlichen Rückmeldungen waren auch mein Antrieb, mein Motor, weiterzumachen.

Was ich interessant finde, ist, dass Du erst nach Deinem Projekt angefangen hast, Dich überhaupt mit den Therapiemöglichkeiten der Fotografie zu beschäftigen. Wohin führte Dich das, wie hat das Deine weiteren Projekte, Deine weitere Arbeit beeinflusst?

Beim Perugia Social Photo Festival lernte ich eine Kunsttherapeutin kennen, die vorwiegend mit Videos arbeitet. Das war dann dort der Anstoß, das Thema in meinem Kurzfilm „Goodbye“ künstlerisch fortzusetzen. Kurzzeitig hatte ich sogar

die Überlegung, anderen Menschen fototherapeutische Möglichkeiten anzubieten, meine Techniken in Workshops zu zeigen und weiterzugeben.

Was hat Dich davon abgebracht?

Judy Weiser sagte zu mir: „Du bist keine Therapeutin!“ (lacht) Und recht hat sie. Für mich hat es gut funktioniert, aber die Verantwortung für andere zu übernehmen, ist einfach zu groß. Vielleicht in Zusammenarbeit mit einer ausgebildeten Therapeutin, kann ich mir das als Idee gut vorstellen. Momentan arbeite ich an einer illustrativen Umsetzung meiner Arbeit mit einer französischen Illustratorin zusammen. Und ich denke, dass ich auch weiterhin Methoden der Fototherapie in meine nächsten Projekte integriere.

Welche Methoden wären das?

In einem meiner letzten Projekte habe ich die Mutter einer Freundin, die unter der Krankheit Multiple Sklerose fortgeschritten leidet, und auch die Freundin selbst, in den künstlerischen Prozess miteinbezogen. Der beinhaltet neben den Fotos, Texte und auch gemalte Bilder. Es passte visuell gut zusammen. So ähnlich möchte ich auch in meinem neuen Projekt über Femizide arbeiten. Das Einbinden der Überlebenden und Angehörigen von Opfern, gemeinsam mit ihnen ihre individuellen Geschichten zu erzählen, erscheint mir zwar eine große Herausforderung und Verantwortung, gleichzeitig aber absolut notwendig.

Welche Arbeiten von Kolleg:innen haben Dich, auch im Nachhinein, am meisten beeindruckt, welche wirken jetzt noch nach und warum?

Die erste Arbeit, die mich auf diesem Gebiet inspirierte und beeinflusst hat, ist auf jeden Fall „Childhood“ von Arzu Sandal, einer damaligen Kommilitonin, die darin eigene Erlebnisse von häuslicher Gewalt in ihrer Kindheit verarbeitet hat. Das war 2014/15, vor dem Beginn meines Projekts. Dadurch habe ich das erste Mal erfahren, wie heilsam diese Form der fotografischen Arbeit sein kann.



2016 lernte ich dann beim Fotofestival in Arles die Arbeit von Laia Abril kennen, „On Abortion“. Ihre Kunst ist bis heute für mich wegweisend, da sie über die Fotografie hinaus sehr vielschichtig mit unterschiedlichsten Materialien arbeitet. Ihre reflektierende Herangehensweise an ein Thema fasziniert mich immer wieder.

Auch Mafalda Rakos' Foto-Buch „I want to disappear“, ihre sehr einfühlsame Annäherung an Menschen, die an Essstörungen leiden und ihre Zusammenarbeit mit ihnen, hat mich tief beeindruckt. Mit diesen drei Inspirationen im Koffer bin ich dann in mein Auslandssemester nach Dänemark gegangen.

Welche sind Dir danach begegnet?

Eindrucksvoll finde ich bspw. Federica Sassos Projekt „Sick Sad Blue“, eine aus zwei Perspektiven, die der Selbst- und der Fremdwahrnehmung, erzählte Arbeit über Mager sucht. Fotografen, die autobiografisch arbeiten und mich visuell sehr inspirieren sind Lina Scheynius und, mit seinem leider zu kurzen Lebenswerk, Sascha Weidner. Beide haben eine sehr intuitive und poetische Bildsprache entwickelt.

Was rätst Du anderen Betroffenen, die ein persönliches Trauma künstlerisch aufarbeiten möchten?

Zwei Dinge: Begleitung und Geduld. Eine unterstützende Begleitung rate ich sowohl auf therapeutischer Ebene, da der Prozess sehr schmerzhaft sein kann, aber auch auf der fotografischen, künstlerischen Ebene. Mir hat es sehr geholfen, einen künstlerischen Mentor zu haben, der immer wieder Struktur reingebracht, den roten Faden wieder aufgehoben hat. Und man sollte ganz unbedingt Geduld mit sich haben. Es ist wichtig die Balance zu halten, sich innerhalb eines gesetzten Zeitlimits immer wieder Pausen zu gönnen und auch Ablenkung vom Thema zuzulassen. Das schafft die nötige Distanz und Leichtigkeit, um bewertungsfrei weiterarbeiten zu können.

Hast Du eine Vision für die Therapiemöglichkeiten mit Fotografie?

Mich würde interessieren, wie sich die Arbeitsweisen innerhalb der Fototherapie in 30, 40 Jahren verändert haben. Wohin werden sich die Elemente von Bildgestaltung verschieben, wird die Ästhetisierung

die Inhalte verdrängt haben oder vielleicht umgekehrt?

Mein Ziel wäre, dass sich Fototherapie und auch therapeutische Fotografie soweit etabliert haben, dass es eine normale Krankenkassenleistung geworden ist. In Spanien und Italien ist Fototherapie als eigenständige Methode in einem therapeutischen Gesamtverfahren beispielsweise bereits weitaus gängiger. Das würde ich mir für uns hier in Deutschland auch wünschen. ♦

Sina Niemeyer, geb. 1991, studierte Fotografie und Bildjournalismus in Hannover und in Aarhus, Dänemark. Sie gewann zahlreiche Preise und Auszeichnungen, u.a. gute aussichten – junge deutsche Fotografie, und wurde 2019 und 2020 für den C/O Berlin Talent Award nominiert. Sie lebt und arbeitet in Berlin.

Das Buch „Für Mich“ von Sina Niemeyer ist 2018 bei Ceiba Editions erschienen. 96 Seiten, Softcover, Format 14 x 19 cm, signiert, 29,50 Euro. Bezug bei: www.cafelehmitz-photobooks.com

© für alle Abb: Sina Niemeyer, aus IGNOSCENTIA