

Nackt und echt auf'm Hocker

Sabrina Pesch

Impressum
© 2023 Sabrina Pesch
Website: www.sabrina-pesch.de
ISBN: 978-3-384-12308-4

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter:
Sabrina Pesch, Niedenstraße 58, 40721 Hilden, Germany.

Vorwort

Die meisten Bücher fangen doch mit einem Vorwort an, also beuge ich mich für einen kurzen Augenblick dem Mainstream und verfasse auch für euch ein paar Zeilen. Anfangen möchte ich mit einem Text, den ich verfasst habe, bevor der ganze

Hocker-Spaß losging. Anfang 2021 hatte ich eine absolute Künstlerkrise und war so verzweifelt, dass ich in meinen „Grauen Gedanken“ fast ertrunken wäre.

Graue Gedanken

An Tagen wie heute sitze ich da und frage mich, wieso ich damals überhaupt angefangen habe zu fotografieren. Und irgendwie konnte ich mir diese Frage nicht beantworten. Wie es bei vielen Künstlern oft der Fall ist, herrscht in meinem Kopf gerade eine gewaltige Leere.

Ich würde gerne komplett ausrasten, weil eine Idee nach der anderen aus mir herauskommt. Aber dem ist nicht so. Mein Blick geht zur Kamera, und ich denke nur „Überteuertes Miststück!“ Natürlich kann die Kamera nichts für meinen Frust, aber manchmal denke ich wirklich darüber nach, einfach aufzuhören. Den ganzen Kram verkaufen und nicht mehr an die Fotografie denken.

Dann kommen die Selbstzweifel, und diese sind ganz böse für einen Künstler. Ich schaue mir meine Bilder an und frage mich, ob ich wirklich gut genug bin. Okay, das ist streng genommen total subjektiv, aber manchmal ist man einfach in seinen eigenen grauen Gedanken gefangen und kommt nicht so schnell heraus. Dann frage ich mich, ob ich das alles überhaupt noch will. Klar will ich! Oder auch nicht? Vielleicht? Mal sehen, wie sich das nächste Jahr so entwickelt. Aber eigentlich will ich noch... oder?

Vor lauter Langeweile und Selbstzweifel scrolle ich durch meine WhatsApp-Liste, um zu sehen, wem ich gerade mit meinem Kreativ-Tief auf den Keks gehe. Und dann sehe ich hier und da Profilbilder... Bilder, die ich geschossen habe... ein kleiner Lichtblick, weil es eben doch Menschen gibt, die meine Bilder mögen. Menschen, die ich glücklich gemacht habe.

Ganz vertrieben sind die grauen Gedanken nicht, aber ganz leise höre ich ein sanftes Klopfen tief in mir. Und ich weiß, mit der Zeit wird dieses Klopfen lauter, früher oder später. Dann wird aus diesem Klopfen ein lautes Trommeln in meiner Brust. Wie ein Irrer, der gegen Türen hämmert, weil er raus will. Und ich weiß, in diesem Moment wird eine neue Idee geboren. Es braucht nur ein wenig Zeit. Und solange verweile ich in meinen grauen Gedanken.

Und dann, etwa vier Wochen später, war da dieser Hocker und diese etwas übergewichtige, verrückte Künstlerin, die sich einfach nackt auf das Ding gesetzt hat, um sich selbst zu fotografieren. Dass die Ergebnisse auch nur ansatzweise gut ankommen, nein, damit habe ich beim besten Willen nicht gerechnet. Das musste ich erst mal sacken lassen. Und dann war es zurück, das Feuer, welches die meisten meiner Bilder ausgemacht hat, und eine Idee.

„Ich mach’ einfach ’ne Hocker-Serie, vielleicht hat ja jemand Bock drauf!“ Gedacht, getan! So verfasste ich eine kleine, aber feine

Ausschreibung in der Hoffnung, dass sich wenigstens 2 oder 3 Leute bereit erklären würden, sich nackt von mir fotografieren zu lassen.

Was dann geschah, war jedenfalls für mich jenseits von Gut und Böse. Innerhalb von 2 Tagen flatterten etwa 20 Anfragen in mein Postfach. Wirklich fassen konnte ich das in diesem Moment nicht.

Es waren so viele interessante Personen, so viele Gesichter, die ich unbedingt vor der Kamera haben wollte. Gesichter, die ich schon in der ein oder anderen Fotogruppe gesehen hatte. Die Flut musste ich erst mal verarbeiten, und so begann ich einen ausgiebigen Spaziergang um den Block.

Und bei so einem Spaziergang kommen einem dann doch schon mal recht nette Ideen. „Sag allen zu und mach verdammt noch mal ein Magazin! Wird schon werden.“

Zurück am Computer erzählte ich den Hocker-Interessenten von meiner Idee und fragte, ob sie auch bereit wären, an dieser Magazinidee mitzuwirken. Nun, was soll ich sagen, das Ergebnis haltet ihr nun hier in euren Händen. Es blieb jedoch nicht bei den 20 Anfragen. Noch Wochen später bekam ich Anfragen für mein Hocker-Projekt. Bei 30 musste ich dann aber wirklich einen Cut machen. Hin und wieder sprang dann doch der ein oder andere ab, neue Interessenten kamen hinzu. Langweilig wurde es definitiv nicht. Nun, am Ende dieses Projekts habe ich immerhin 27 wunderbare Menschen auf meinem Hocker gehabt. Ein klein wenig stolz bin ich schon, das gebe ich ehrlich zu.

Der ein oder andere Bewerber hielt es für notwendig, mir für „Bewerbungszwecke“ eine ganze Palette Nacktbilder zu schicken. Das lasse ich an dieser Stelle unkommentiert. Ich sage euch nur, diese Personen haben es nicht ins Projekt geschafft ;)

Der Weg bis zum fertigen Magazin war lang und mit viel Arbeit verbunden. Für das erste Shooting hatte ich meine beste Freundin und ihren Freund kommen lassen. Dieses Shooting haben wir tatsächlich am Ende, also 3 Monate später, wiederholt, da ich mit den Ergebnissen doch nicht so zufrieden war.

Der erste „Fremde“, den ich nackt ablichten durfte, war Holger, und was soll ich sagen, ich war nervös. Tatsächlich lief vor allem durch Holgers lockere und lustige Art alles doch sehr geschmeidig.

Mit jedem Shooting habe ich gelernt, wo ich mich noch verbessern kann. Das Allerwichtigste war wohl, dass sich die Leute vor dem Shooting die Füße waschen mussten. Denn ich kann euch sagen, schwarze Sockenfussel vom weißen Hintergrund wegzustempeln ist nun nicht unbedingt meine Lieblingsaufgabe. Alles in allem war es eine mega Erfahrung. Es wurde viel gelacht, geredet, und nebenbei sind ein paar richtig gute Bilder entstanden. Ich durfte in dieser Zeit so viele unterschiedliche und doch großartige Persönlichkeiten kennenlernen. Doch nicht nur das, jeder meiner Teilnehmer hat zu diesem Werk beigetragen. Es wurde sich nackt gemacht, nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich. Auf diese Erfahrung hätte ich nie im Leben verzichten wollen.

Sarah ist die einzige, die ich nachträglich für die Neuauflage eingefügt habe. Sie war von dem Projekt so begeistert, dass wir vor etwa zwei Jahren aus Spaß an der Freude ein Hocker Shooting gemacht haben. An eine Neuauflage habe ich nie gedacht. Aus diesem Grund ist Sarah auch die einzige, die etwas mehr Schminke im Gesicht trägt, als die anderen Teilnehmer.

Wohin diese Reise gehen sollte, wusste ich am Anfang noch gar nicht. Klar, nackt und echt sollte es sein. Die fertige, endgültige Idee hinter diesem Magazin entwickelte sich erst mit jedem einzelnen Teilnehmer. Ich kann also an dieser Stelle abschließend sagen, dies ist nicht nur mein Projekt, nein, es ist UNSER Projekt. In meinem dritten Thriller "Tödliche Zeilen - Meinen Worten sollst du folgen" habe ich dieses Magazin am Rande eingebracht, was mich dazu inspirierte, eine Neuauflage zu planen.

Und nun....
Ab auf'n Hocker!

Larissa

Das bin ich, eine 21-jährige junge Frau mit diagnostizierter Borderline, Depressionen und einer posttraumatischen Belastungsstörung.

Mit 12 Jahren habe ich angefangen, mich selbst zu verletzen und bis zum Jahr 2020 habe ich dies auch immer noch getan. Kleinigkeiten, die mich aufregen, bringen mich heute immer noch auf 180, früher habe ich es an mir ausgelassen, meistens waren es Enttäuschungen, Kritik und Selbstzweifel, die ich an mir mit einer frischen Rasierklinge ausgelassen habe.

Es fühlte sich an, als ob ich die ganze Zeit keine Luft bekommen würde ... Als würde sich ein Ballon mit wahnsinnig viel Luft füllen. Und wenn ich mich geschnitten habe, platzte dieser Ballon. Ich bekam endlich wieder Luft und spürte mich selber, spürte, dass ich da bin.

Zudem habe ich fast jeden Tag mit meinen Suizid-Gedanken zu kämpfen gehabt. Es hat einige Zeit gedauert, diese in den Griff zu bekommen, manchmal kommen sie dennoch und möchten mich einnehmen.

Nun habe ich 2 Katzen und ich kann mir mein Leben mehr ohne sie nicht mehr vorstellen, sie machen mich glücklich und sind meine Therapie.

Heute nehme ich Medikamente, die mir als stütze dienen, dennoch helfen sie mir und ich versuche jeden Tag das Beste daraus zu machen!

Ich habe mit 16 Jahren mein erstes Tattoo gestochen bekommen, natürlich mit Einverständnis meiner lieben Mama.

Nach und nach kamen immer mehr die Ideen und Vorstellungen. Mein linker Arm ist mit den Namen

meiner Familie, dem Todestattoo meines Opas, Blumen und Buddha geschmückt. Der rechte Unterarm ist mit einem Wolf in einem Wald tätowiert und der rechte Handrücken hat einen wunderbaren Kürbis.

Am Anfang meiner Ausbildung habe ich mich schon darauf eingestellt, dass es eventuell zu Abstoßungen kommen kann von den Senioren. Jetzt kann ich sagen, dass ich schon viele Menschen gepflegt habe und mehr Komplimente als Kritik von den Senioren bekommen habe!

Wenn die Damen und Herren meine Tattoos sehen und fragen, was es zu bedeuten hat, erzähle ich ihnen kurz etwas über meine Tattoos und diese sind meistens davon beeindruckt und finden es super schön, dies anzusehen und die Tattoos anzufassen.

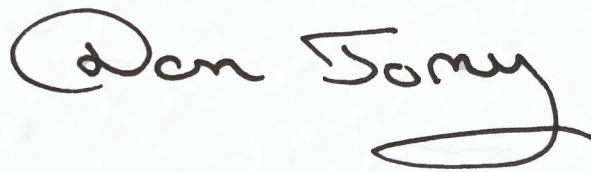
Ich liebe meine Tattoos, die meisten haben eine Bedeutung und ich bereue keins. Sabrina habe ich über Jeannette, eine liebe Freundin, kennengelernt, zwei Menschen, bei denen man so sein kann, wie man ist. Als Sabrina erzählte, was sie vorhat, war ich sofort dabei.

Speckrollen, Narben, Cellulite? Das, was normal bei einem Menschen ist, ist genau das, was nicht retuschiert wird bei diesem Projekt, Menschen, die echt sind, werden gezeigt.

Ich stehe zu meinen Narben und somit war es klar, dass ich bei diesem Projekt dabei bin und es unterstütze!

- Jeder ist seines Glückes Schmied-





Hallo, ihr Lieben,

ich bin Tony, Don Tony.

Ich halte mich mehrmals im Jahr in meinem Lieblingsort Cala Ratjada an der Nordost-Küste auf Mallorca auf. Kenne diesen Ort seit 1980 und er ist mittlerweile zu meiner zweiten Heimat geworden. Ich habe meinen 65. Geburtstag am 10. Juni vor Ort feiern und gleichzeitig meinen Ruhestand nach 48 Jahren im Berufsleben einläuten können. Schöner kann man nicht in den Ruhestand gehen. Freue mich riesig auf meinen neuen Lebensabschnitt und Herausforderungen.

Da es hier auf der Insel sehr viele Tonys gibt, kam es manchmal zu Verwechslungen. So wurde ich von meinen einheimischen Freunden "geadelt". Seitdem bin ich der Don Tony.

Ich habe Sabrinas professionelle Fotos in diversen Fotogruppen auf Facebook bewundert. Da ich selber leidenschaftlich gern fotografiere, habe ich mit ihr

Kontakt aufgenommen, um mich von ihr für dieses Projekt fotografieren zu lassen.

Sabrina hat mir von ihrem Projekt "Nackt und echt auf'm Hocker", das sie als Printmagazin rausbringen möchte, erzählt.

Jedes Model sollte zum Shooting einen persönlichen Gegenstand mitbringen und sie würde es dann dementsprechend umsetzen.

Ich habe mich für einen historischen Fotoapparat aus meiner Sammlung mit meinem Baujahr 1956 entschieden.

Wir haben einen Termin ausgemacht, um uns in Farbe und Live zu sehen, da wir uns bisher nur von Fotos und vom Telefonieren her kannten.

Da ich Sabrina von Anfang an sympathisch fand und sie eine Ruhe ausstrahlte, hatte ich kein Problem damit, obwohl ich mit meinen 65 Jahren keinen Alabasterkörper habe, mich vor ihr auszuziehen.



Holger

Warum ich hier mitmache?

Man hat mich mit Gratiskaffee gelockt...
Kaffee, der Trank der Götter, das schwarze Gold!
Ja, ich bin ein Coffeeholic... schuldig, euer Ehren!
Deshalb habe ich auch meine Lieblingstasse zum
Shooting mitgebracht.

Jetzt aber mal Spaß beiseite!

Ich mache hier mit, weil ich Sabrinas Arbeiten
unfassbar gut finde und ich sie bei ihrem
Herzensprojekt unterstützen wollte.

Und weil ich zeigen möchte, dass sich niemand für
seinen Körper schämen muss. Nicht mal, wenn man
so aussieht wie ich. Wobei eigentlich hab' ich mich
ja ganz gut gehalten,... finde ich. So mit Mitte 40,
also kurz vorm Rentenalter.

Und ich bin Vater von drei Kindern, wo ich bei jeder
einzelnen Schwangerschaft immer brav
sympathieschwanger war.

Irgendwie will der Babyspeck nicht so richtig weg.
Was natürlich nur an meinen schlechten Genen und
niemalsnienicht an meinem inneren Schweinehund
liegt!

Aber jetzt bin ich wieder abgeschweift.

Also, Body Shaming ist so was von für'n Hintern
und unnötig!
Das möchte ich hiermit zeigen.

Jeder soll so sein, wie er sich selber gern mag.
Und nicht wie andere versuchen ihm einzureden,
dass man zu sein habe. Kinn hoch, Bauch rein,
Brust raus! So geht man durchs Leben... hat meine
Oma immer gesagt. Und keiner hat sich selbst
gemacht, hat sie immer gesagt.
Und die Oma hatte immer recht!
So steht es geschrieben, ungeschriebenes Gesetz
quasi.

Ich bin der Meinung, so lang man sich selbst wohl-
fühlt in seiner Haut und mit sich zufrieden ist, gibt
es keinen Grund für Änderungen.

Mehr hab' ich eigentlich gar nicht zu sagen, außer
das noch:
Sabrina, ich wünsche Dir von Herzen Erfolg mit
deinem Herzensprojekt und bin froh und stolz, ein
Teil davon sein zu dürfen.

Auf die nächsten gemeinsamen Kannen Kaffee, PROST!



Natalie D.

Eine lächelnde Frau mit ihrem Mutterpass

Am Tag der Mutterpass-Vergabe? Bestimmt! – Dieses Bild entstand jedoch genau ein Jahr nach der Fehlgeburt meiner ersten Schwangerschaft.

Nicht schwanger, nicht Mutter. Erst nachdem man selbst betroffen ist, wird man eingeweiht, willkommen heißen im makabren Geheim-Club: „Ich hatte auch schon eine Fehlgeburt und kam lange Zeit nicht damit klar...“

Wieso ist das ganze Thema so merkwürdig? Wieso scheint es ein verkapptes Tabu zu sein?

Ich möchte blankziehen mit dem Thema, ich möchte nackt und echt für alle betroffenen Frauen auf das Thema aufmerksam machen, sie stärken und ihnen Mut geben.

Das Leben geht weiter und unsere Sternenkinder wachen über uns. Lasst es uns als große Chance sehen, an etwas so Schicksalhafter gewachsen zu sein:

Ein teures, wenn auch schweres Geschenk, das uns das Sternenkind mit auf den Weg gab und keiner mehr nehmen kann. Auf die Weise entzieht mir der Verlust keine Kraft, sie wird aus ihm gespeist!

Was bleibt, ist eine lächelnde Frau mit ihrem Mutterpass...

Sternenkind

(verfasst am 20.04.2020 von Natalie Drewitz)

Der Termin. Determiniert.

Mulmiges Gefühl? Bleib' erstmal kühl.
Pränataldiagnose – gedeiht oder verwelkt unsere Rose?

Befund. Befinden.

Den Befund sehen, ohne zu verstehen.
Es gibt schlechte Nachricht. – Bin ich noch ganz dicht?

Ausmaße. Letztes Ausmessen.

Es wirklich schnallen, ohne die Fäuste zu ballen.
Bei einem Verdacht war's schon vorher unter uns abgemacht.

Cytotec. Physiodreck.

Wegen Corona ohne meinen Verwöhna.
Neben sich stehen und trotzdem den Weg ins Krankenhaus gehen.

Dehydrierung. Dehybrisierung.

Eine von vielen, ich bin nun die eine.
Entscheidung in schweren Zeiten, Erlösung für beide Seiten.

Schmerzmittel. Herzmitte.

Loslassen, aber ohne zu verblassen.
Zwar Gebärmutter, aber weder "Gebär" noch "Mutter".

Wehmut. Demut.

Verlieren, ohne es je wiederzufinden.
Anfangs voller Wehen und Mut, später voller Demut.

Ostern. Oh, Stern.

Ohne Reue, aber auch ohne "Euer?"
Knospen zu früh pflücken, so entstehen Lücken.

Glücksnehmer. Glücksbringer.

"Abruptio", "Interruptio", abrupt unterbrochen.
"lacuna", "fortuna", wir widmen die Lücke dem Glücke!

Sterne. Ferne.

Abstand gewinnen und doch verbunden sein.
Es wird über uns wachen, so wie wir sind. Unser Sternenkind.



SARAH

Wir können alles schaffen, was wir wollen - trotz Lipödem!

Ich bin Sarah, 34 Jahre alt, und leide an Lipödem. Das ist meine Geschichte. Im März 2021 sitze ich nervös im Behandlungszimmer des MVZ Hattingen, einer Praxis für Phlebologie und Gefäßerkrankungen. Der Arzt stürmt herein, wenig Zeit hat er. Er tastet meine nackten Beine ab und führt einen Ultraschall durch. Er erklärt mir, dass ich nun Kompressionsstrümpfe tragen sollte, und wir könnten über eine Operation sprechen - die Liposuktion. Bevor er wieder davon eilt, frage ich ihn: "Habe ich es?" - "Ja", antwortet er. "Sie haben es." Mit zwei Rezepten in der Hand und dem Kopf voller Fragen verlasse ich die Praxis.

Im Januar 2024 lebe ich nun seit fast 3 Jahren offiziell mit der Diagnose Lipödem, Stadium 2 in den Beinen und Stadium 1 in den Armen. Inoffiziell habe ich es sicher schon viel länger, ohne je von dieser Erkrankung gewusst zu haben.

Was ist ein Lipödem? Bei einem Lipödem handelt es sich um eine Fettverteilungsstörung. Entzündetes, krankes Fett wächst unkontrolliert, meist an den Extremitäten. Am stärksten betroffen sind die Beine (Oberschenkel, Gesäß, Waden oder das gesamte Bein) und oft auch die Arme (Ober- und/oder Unterarme). Aber auch Bauch oder Po können betroffen sein. Ein Lipödem ist nicht dasselbe wie Adipositas, obwohl es leider oft damit einhergeht. Adipositas ist keine Ursache für ein Lipödem. Auch schlanke Frauen können darunter leiden. Lipödem verursacht starke Schmerzen und Einschränkungen. Betroffene tragen täglich Kompressionskleidung oder unterziehen sich langwierigen Operationen (Liposuktionen) und/oder müssen viel Selbstmanagement im Alltag bewältigen. Es erfordert also viel Selbstdisziplin.

Etwa jede 10. Frau ist betroffen. Bisher wurde Lipödem nur bei sehr wenigen Männern diagnostiziert. Es wird vermutet, dass Hormone eine große Rolle bei der Entstehung spielen - daher tritt es bisher nur bei Frauen auf, entwickelt sich nach hormonellen Veränderungen und tritt erstmals

während solcher Phasen auf (Pilleneinnahme, Absetzen der Pille, Schwangerschaft, Menopause). Bei mir sind die Beschwerden, wie die Schmerzen vor und während der Periode, am stärksten.

Was hat sich seit meiner Diagnose verändert? Nun, sehr viel :) Wie lebe ich mit der Erkrankung? Nun :) So, wie andere Menschen auch, nur mit kleinen Besonderheiten. An meine Kompression habe ich mich längst gewöhnt. Ich akzeptiere sie vollkommen. Sie hilft mir, schmerzfrei meinen Alltag und all meine Aktivitäten zu bewältigen. Ich trage sie im Sommer, im Winter, im Urlaub, beim Sport - eben jeden Tag. Sie ist wie eine Freundin, die mir sogar zu einem komplett neuen Kleidungsstil verholfen hat, mit dem ich mich sehr wohl fühle.

Durch eine kohlenhydratarme Ernährung und viel Sport habe ich 22 Kilo abgenommen. Nein, das Lipödem ist natürlich immer noch da - das kann man nicht abnehmen. Aber das normale Fett schon. Ich gehe 4-mal pro Woche zum Krafttraining. Ich bin schlanker und fitter geworden und fühle mich so viel besser. Das Lipödem schränkt mich nur selten ein. Ja, ich habe manchmal Schmerzen, manchmal auch starke. Ja, auch ich verfluche diese Erkrankung manchmal. Ja, auch ich kann die Arme beim Föhnen und Frisieren nicht lange oben halten, ohne Pausen einzulegen. Eine Operation kommt für mich dennoch nicht in Frage. Nein, nicht jeder Tag ist schön, auch meine Depression macht es mir nicht leicht. Dennoch möchte ich zeigen, dass auch ein Lipödem nicht das Ende der Welt bedeutet.

Wir sind alle stark, schön und tolle Menschen, ganz gleich, gegen welche Dämonen wir jeden Tag kämpfen müssen. Ganz gleich, ob wir jeden Tag alles schaffen oder nicht.

Ich weiß, dass ich alles, was ich will, schaffen kann und werde - trotz Lipödem.

Liebe Grüße, Eure Sarah