

Vorwort

SONJA SCHIFF

FRAUENleben

**„So werde ich gerne weiterhin älter,
bis ich dann endlich richtig alt bin.“**

Älterwerden. Altern. Ab der ersten Lebenssekunde. Vom Anfang zum Ende, von Geburt bis zum Tod. Dazwischen: Das Leben. Ein FRAUENleben.

Als mir Rochus Gratzfeld vor einiger Zeit erzählte, dass er Frauen jeden Alters fotografieren möchte, als Akt oder Teilakt, und die fotografierten Frauen bitten wollte, schriftlich ihre Gedanken zu den Schlagworten Frausein, Körperlichkeit, Älterwerden zu formulieren, war ich skeptisch. Die Feministin in mir rief: „Muss das denn sein? Geht es nicht auch ohne nackte Haut, wenigstens beim Thema Älterwerden?“

Aber ich schwieg und begab mich in die Position der Beobachterin. Warum? Ich ging heimlich davon aus, dass er für dieses Projekt ohnehin kaum Protagonistinnen gewinnen würde. Welche Frau würde sich schon mit Hängebissen und Post-Menopause-Bauch zeigen? Junge mit frischen schönen Körpern würden sich am Projekt beteiligen. Wahrscheinlich. Aber ältere oder gar alte Frauen? Kaum. Ich ging davon aus, die Sache würde sich von selbst erledigen. Zwei Jahre später liegen vor mir 33 Akte/ Teilakte von Frauen, geboren zwischen 1945 und 1992, dazu ihre Texte, Gedankensplitter und Geschichten. Ich staune und bin berührt. Wie viel Intimität in diesem Projekt entstanden ist. Wie viel Kraft und gleichzeitig auch Verletzlichkeit sichtbar ist. Wie offen und persönlich die Frauen ihre Gedanken preisgeben. Wie unverstellt sie sich auf den Fotos zeigen, alle unbearbeitet, von den Frauen selbst nach dem Shooting ausgewählt und für das Projekt freigegeben. Ich denke an die vielen Schritte, die diese Frauen in dem Projekt gehen mussten. Für die meisten war es das erste Mal, dass sie sich nackt fotografieren ließen.

Als Ehefrau des Fotografen kenne ich die inneren Grenzen, die man als Frau während und nach einem Akt-shooting durchläuft. Am Anfang steht die Überwindung der gelernten Scham, seine Nacktheit zu zeigen. Dann muss die Frau ihre innere Hürde und Steifheit hinter sich lassen, vor der Kamera posieren, sich selbst in Szene setzen. Für viele Frauen ist dieser Moment ein fast therapeutisches Erlebnis, oft auch ein befreientes. Danach der erste Blick auf die zugesandten Fotos, der Blick auf den eigenen Körper. Unretouchiert, pur. War dieser Blick liebevoll oder war er kritisch? Was nahm die Frau von sich selbst zuerst wahr, ihre Schönheit oder den vermeintlichen Makel? Aus eigener Erfahrung weiß ich, der erste Blick fällt auf den Makel, auf jene Körperstellen, die die Frau an sich ablehnt, mit denen sie, oft schon ein ganzes Leben, kämpft. Hundertfach werden die Fotos danach in die Hand genommen, hin und her gewendet. Inneres Ringen. Manchmal Versöhnung.

Zuletzt die Auswahl des Fotos und der Schritt, dieses Foto tatsächlich freizugeben, die Rechte an diesem einen Foto abzutreten für eine Ausstellung und ein Buch. Die Entscheidung, sich der Welt zu zeigen. Nackt. Fast nackt. Mit Lebenssspuren. Verletzlich. Und dann der Auftrag, persönliche Gedanken zu verfassen: Frausein. Körperlich-

keit. Älterwerden. Begriffe wie Pflöcke, die das Leben abstecken. Manche Frauen schreiben nur wenige Sätze, andere legen sich und ihr Leben offen. Lebensspuren. In Bild und Wort. „Vielleicht ist die Scham doch vorbei?“ geht mir beim Betrachten zuerst durch den Kopf und in mir breitet sich ein Jubeln aus. Ich erinnere mich an die vielen Frauen und ihre Körperscham im hohen Alter, denen ich begegnet bin. 34 Jahre lang habe als Altenpflegerin diese Scham gesehen, habe ich von alten Frauen Sätze gehört wie: „Schauen Sie mich nicht so genau an, Schwester. Ein alter Körper ist nicht schön.“ Jedes Mal war ich tief betroffen. Hier nun Fotos von jungen, wie älteren und auch alten Frauen. Ich sehe Stolz, Lächeln, Jubeln, Entspanntheit, hie und da auch Provokation, Leichtigkeit, Lebendigkeit. Keine Scham. Ich betrachte. Lese. Entdecke rote Fäden quer durch die biografischen Texte. Das Thema Schönheit. Einer der langen roten Fäden dieses Projektes. In vielen der formulierten Gedanken berichten die Frauen von Selbstzweifeln und Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper. Vom Körper als Schlachtfeld. Von Krieg gegen sich selbst. In der eigenen Haut nie wohlfühlt, sich als Frau nie schön genug gefühlt, nie geborgen im eigenen Körper. Ein halbes Frauenleben lang. Wie viel Lebensenergie dieser tradierte negative Blick auf den eigenen Körper bindet, geht mir durch den Kopf, und die Frage: Welches Lebensgefühl hätten Frauen, würden sie von Kindheit an ihre Schönheit sehen, ihre innere wie äußere Schönheit? Wie viel Selbstbewusstsein, Kraft und Energie hätten sie für ihr Leben zur Verfügung. Doch da ist Hoffnung. Vielleicht. Die jüngeren Frauen scheinen selbstbewusster. Sie fühlen sich wohl in ihrer Haut, lese ich und orte eine liebevollere Sicht auf den eigenen Körper.

Haben wir Frauen uns doch weiterentwickelt? Werden Mädchen heute in ihrem „So-Sein“ endlich gestärkt und positiv geprägt? Hat tatsächlich ein Wandel stattgefunden? Hoffnung! Oder lese ich zwischen den Zeilen, versteckt hinter dem Begriff Lebensstil, etwas zu viel von Selbstoptimierung? Bleibt am Ende doch wieder alles beim Alten? Ein weiterer roter Faden. Mit fortschreitendem Leben verändert sich der Zugang zu sich und zum eigenen Körper. Viele Frauen erzählen, dass sie mit den Jahren immer mehr bei sich selbst angekommen sind, den eigenen Körper in Besitz genommen haben, sich der eigenen Körperlichkeit bewusster geworden sind und Frieden geschlossen haben.

Mit sich. Mit ihrem Körper. Schwangerschaft, Geburt und Mutterschaft lassen Frauen staunen über ihren Körper, sie berichten von der Verwunderung darüber, was ihr Körper zu leisten vermochte, was er hervorgebracht hat, wie das Ereignis der Mutterschaft sie und ihren Blick auf den Körper nachhaltig verändert hat. Wie diese bedingungslose Liebe des Kindes das Leben und die kritische Sicht auf den eigenen Körper verändert

Das Wort **'Befreiung'** fällt.

Auch kritische und dunkle Lebensphasen – wie etwa eine schmerzhafte Suche nach sich selbst, ein Sich-Verlieren in Rausch und Drogen, eine chronische Erkrankung, eine Krebserkrankung – lassen den eigenen Körper und das Leben an sich in neuem Licht erscheinen. „Jede Narbe hat mich stärker gemacht und mich in meinem Leben ein Stück weitergebracht“, bringt es Eine auf den Punkt. Ist vielleicht die Versöhnung mit sich selbst, mit dem eigenen Körper, eine der großen Entwicklungsaufgaben von Frauen, frage ich mich. Führt das Älterwerden Frauen zu mehr Eigenliebe und mehr Selbstliebe? Zu mehr Freiheit? Ich lese von Angst und Zwiespalt. Und auch von Zuversicht. Angst vor Schmerzen und körperlichen Veränderungen, wie etwa das Welken der Haut, das Verlorengehen von Fähigkeiten. Angst, dabei Würde zu verlieren. Groß auch die Sorge um die Begrenzung der Lebenszeit und mit ihr die Frage: Geht sich noch alles aus im Leben? „Altern? Scheiße!“ ruft die älteste Teilnehmerin. Zwischen den Zeilen findet sich hier und da aber auch ein wenig Aufbegehren, ein spürbares Durchdrücken des Rückens, ein Erheben des Hauptes. Ich entdecke viel inneres Wissen über Wege zu einem guten Altern. Gelassenheit gegenüber den Veränderungen wird genannt, sich selbst liebevoll zu begegnen, eine Art Hingabe ans Leben und Älterwerden. Statt um die Würde im Alter zu ringen, möchte Eine „authentisch und ein wenig trotzig“ älter werden. „Ich bin ich!“ ruft eine Andere und man spürt beim Lesen förmlich das Aufstampfen des Fußes. Wieder eine andere ist überzeugt, auch mit 103 noch ihrer Leidenschaft zu frönen, dem Schwimmen. Das Älterwerden als positives Kontinuum. Auch davon ist zu lesen. Endlich bei sich selbst ankommen, sich nicht mehr mit anderen messen, sich selbst leben, endlich die Fähigkeit besitzen, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Freieres, offeneres persönliches Denken. Was für ein Einblick in die Welt und das Leben von Frauen. Intim. Tiefgründig. Vielfältig. Kraftvoll. Mut machend.

Die Feministin in mir jubelt.

“Meine Mutter. Fotografieren konnte ich sie nie. Dafür war sie mir nicht nah genug.“

Früh widmete ich mich der Fotografie. Frauen wurden zu einem zentralen Thema. Junge und schöne. Aber schon bald auch andere. Die Gesichter begannen, altersunabhängig, in den Vordergrund zu treten. Früh auch wurde ich Vater. Eine schwere Geburt. Viel Blut, viel Schmerz. Ganz viel Glück. Ich hatte die Schwangerschaft dokumentiert. Akte von einer schönen Frau. Nun zeigte sich diese Frau in ihrer ganzen Verletzlichkeit. Ich bekam eine Ahnung davon, was es bedeutet, eine Frau zu sein. Ich fotografierte diese Frau, meine Frau, weitere acht Jahre. Es war eine andere Frau geworden. Immer noch sehr schön. Aber verändert. Ich fotografierte sie ohne jedes Tabu. Auch die zweite Schwangerschaft dokumentierte ich fotografisch. Offen. Ehrlich. Tabulos.

SCHNITT Eine Freundin bekommt ihr erstes Kind. Aus ihren Brüsten wurden leere Schläuche. Ich bekam eine Ahnung davon, was es bedeutet, eine Frau zu sein. Eine Freundin muss sich einer großen Bauchoperation unterziehen. Ich besuche sie am Krankenbett. Sie zieht die Decke zur Seite. Ist nackt. Die Narbe geht vom Schambein bis zum Bauchnabel. Ich bekam eine Ahnung davon, was es bedeutet, eine Frau zu sein.

SCHNITT Ich bin Manager. Die Fotografie, fast ohne Bedeutung. Der Europachef eines Konzerns besucht unsere Werbeagentur. Eine sehr attraktive junge Frau empfängt ihn. Sie reicht ihm die Hand, er fasst ihre Brüste. Ich bekam eine Ahnung davon, was es bedeutet, eine Frau zu sein. Ich bekomme eine neue Arbeitskollegin. Sie stellt sich so vor: „*Meine Diplomarbeit hat das Thema behandelt, welche Chancen Frauen haben, in eine Topposition zu kommen. Das Fazit: Keine! Ich bin angetreten, meine eigene Hypothese zu falsifizieren.*“ Sie hat es geschafft. Ich bekam eine Ahnung davon, was es bedeutet, eine Frau zu sein.

SCHNITT Ich finde meine alte Mutter wieder einmal total betrunken auf dem Boden ihres Wohnzimmers liegen. Ich trage sie in ihr Bett. Ihr Hemd rutscht hoch. Ihre Brüste sind nackt. Es sind die Brüste einer jungen Frau. Fotografieren konnte ich sie nie. Dafür war sie mir nicht nah genug. Ich bekam eine Ahnung davon, was es bedeutet, eine Frau zu sein.

SCHNITT Ich fotografiere heute Frauen jeden Alters, jeden Aussehens, jeder Herkunft, jeder sozialen Stellung. Oft nackt. So auch bei diesem Projekt. Ohne jede Nachbearbeitung und bevorzugt in schwarz- weiß. Dieses Projekt zu initiieren, war mir ein Bedürfnis. Mein eigenes Alter, meine Erfahrungen, erlaubten mir Zugänge, die ich in jüngeren Jahren nicht bekommen hätte. Lediglich der Zugang zu Frauen mit schwarzer Hautfarbe und solchen mit einer schweren Behinderung blieb mir – trotz vieler Kontakte – letztlich versagt. Ich bedaure dies, ist mir Inklusion doch sehr wichtig.

Ich danke allen Frauen, die in großer Vertrautheit Teil des Projektes wurden. Sie zeigen sich. Sie äußern sich. Mit wenigen, mit vielen, mit fast keinen Worten, die dennoch viel sagen. Zum Thema, **was es bedeutet eine Frau zu sein.**