

Brigitte Schulz

## Emofotologie als Selbsthilfefotografie

Der Begriff „Emofotologie“ setzt sich zusammen aus: Emotion, Motivation, Fotografie und Logik und steht für die ehrenamtliche Selbsthilfefotografie. Die Selbsthilfefotografie bietet Menschen, die am Rande unserer Gesellschaft leben, die Chance (wieder) sichtbarer zu werden und mehr Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl zu erlangen. Sie hilft, die Beschäftigung mit dem eigenen Bild, die Selbstorientierung und Selbstwahrnehmung zu verbessern. Zudem besteht die Möglichkeit mit weiteren Betroffenen zusammenzuwirken und somit Teilhabe und Wir-Gefühl zu erleben. Die Selbsthilfefotografie vermag so, Menschen vor, hinter und neben der Kamera zu motivieren.

*Die sieht doch gar nicht krank aus,  
die kann doch gar nicht so krank sein.*

Ich tue was ich tue, weil ich diesen Satz oft gehört habe und durch eigenes Erleben weiß: Der chronische Schmerz – ob physisch oder psychisch – hat den Farbfilm vergessen. Doch die Emofotologie kann auf- und erklärend wirken und die Bildersprache ist so international wie ein Lächeln. Von unsichtbaren Krankheiten Betroffene leiden doppelt. Aber Mitleid ist das Letzte, was wir wollen. Was es braucht, ist Akzeptanz.

Mit knapp 60 bin ich selber seit 45 Jahren schmerzkrank sowie mit weiteren unsichtbaren Krankheiten belastet. Doch ich betrachte mich nicht als Mängel exemplar. Wäre ich nicht krank, ich hätte nie zur Selbsthilfefotografin reifen können. Dass auch ich nicht gesund bin, nimmt meinen „Models“ einen Teil ihrer Scheu. Sie fühlen sich von vorneherein verstanden.

Für uns ist Galgenhumor eines der hilfreichsten Medikamente gegen den Schmerz. Chronische Schmerzen lassen oft das Lachen verschwinden. Wir versuchen es wenigstens für die Augenblicke vor der Kamera wiederzufinden und können es beim Betrachten unserer Fotos immer wieder abrufen. Auch sinnliche Bilder sind wichtig, wenn eine im Kranksein dadurch die verlorene Weiblichkeit wieder entdecken kann.

Alle Bildideen werden gemeinsam entwickelt. Natürlich passieren auch ungeplante Schnappschüsse oder tagesformbedingt andere Fotos als gedacht. Oft sind das sogar die besten, weil am echtsten. Unsere Vorplanungen sind mit die größten Freuden in dem ganzen Geschehen. Für viele Frauen zählt der Eintritt in den Kostümfundus als ein Highlight. Doch auch für Männer gilt: Manchmal braucht es, um die eigene Maske absetzen zu können, zunächst den Griff zu einer echten Theatermaske. Es ist die Freude am Spiel, die die wahren Gesichter zum Vorschein kommen lässt.

