

WIE ALLES BEGANN

Am Anfang stand ein Wendepunkt: Meine Kundin hatte den Wunsch nach der Erstellung einer Portraitserie, da sie durch eine Krebserkrankung optisch stark verändert aussah. Sie hatte ihre Haare verloren und durch Medikamente sehr viel an Gewicht zugenommen.

Vor allem wollten wir ihre Gefühle im Bild darstellen und zur Ansicht bringen: Todesangst. Scham. Trauer. Verletztheit. Sorgen. Aber auch: Hoffnung. Lachen. Zuversicht.

Die Zusammenarbeit während des Projekts und das Feedback waren so intensiv, dass ich wusste: von heute an hat Fotografie für mich eine neue Bedeutung hinzugewonnen. Es ging fortan nicht mehr ausschließlich darum, schöne, glückliche Augenblicke festzuhalten. Fotografie hat definitiv das Potential, Heilungsprozesse zu unterstützen, inneres Erleben sichtbar zu machen und eine Brücke zu Angehörigen, Therapeuten und dem „Vorher und Nachher“ zu bauen.

Das war der Anfang meiner Arbeit zur Methode der fotografischen Therapiebegleitung im Jahr 2018. Seither habe ich diese Stück für Stück weiterentwickelt und mich berufsbegleitend medizinisch ausbilden lassen. Es gab weitere, wunderbare Projekte mit erkrankten Frauen. Auch im ganz normalen Alltag zeigte sich kontinuierlich, daß diese andere Form des Fotografierens zur richtigen Zeit kommt.

So entstand mind.body.change.



MIND.BODY.CHANGE.

ISABEL JASNAU

Familien- und
Gesundheitszentrum
"Die Oase"
Boppstraße 46
55118 Mainz
0177-2340 622
mind.body.change@outlook.de
www.mind-body-change.care
@mind.body.change

mind.

*Die Welt ist nicht nur materiell –
es gibt mehr, als man in den
Naturwissenschaften sehen und
messen kann: Das war und ist eine
wichtige Erfahrung meines Lebens.*

Prof. Anton Zeilinger

body.

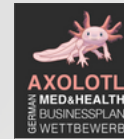
*Deine Energie bestimmt die Qualität
deines Lebens, deine Gesundheit dein
Maß an Freiheit.*

Dr. Ben Baak

change.

*Wir haben im Grunde zwei Möglichkeiten,
unser Leben anzugehen: entweder als
Opfer oder als Schöpfer unseres Lebens.*

Dr. Joe Dispenza



TOP TEN
TEILNEHMER
2023



MIND.BODY.CHANGE.

Sieh, wer Du sein willst!

WORUM ES GEHT

Die fotografische Therapiebegleitung (FTB)

ist eine Methode, um Patienten während der Rehabilitation von schweren Krankheiten psychologisch zu unterstützen. Der Fokus liegt auf Krankheiten, die mit vorübergehenden oder bleibenden äußerlichen Veränderungen eines Menschen einhergehen, und dadurch zu einer besonderen psychologischen Belastung für diesen werden können. Im Vordergrund stehen Krebspatienten genauso wie Betroffene anderer, das Aussehen verändernder Erkrankungen.

Die durch solche Erkrankungen und deren Therapien (wie zum Beispiel Chemo- und Kortisonbehandlung) erfolgte optische Veränderung wird thematisiert und ins Körperbild der Person integriert. Dies kann zu einer gestärkten Selbstwirksamkeit führen, welche den Heilungsprozess hinsichtlich der Lebensqualität positiv beeinflusst.

Die in der Therapie zur Anwendung kommenden Komponenten aus den Bereichen Psychosomatik, Komplementärverfahren und Psychoonkologie fügen sich in die interdisziplinären Möglichkeiten zur aktiven Krankheitsbewältigung ein, die immer wichtiger werden.

Es gibt weltweit einige Ansätze, die sich seit den 80er-Jahren mit dem Verwenden fotografischen Materials im therapeutischen Kontext befassen, aber keines, welches mit Portraitaufnahmen der Person selbst arbeitet. Die direkte visuelle Auseinandersetzung mit dem aktuellen Bildmaterial unter therapeutischer Begleitung zielt dabei auf Akzeptanz, Konfrontation, Ankommen in der Situation ab und dem Wiedererwecken von Selbstermächtigung. Eine Körperbildstörung kann aktiv bearbeitet und verbessert oder transformiert werden.

WIE ES ABLÄUFT

Vor dem Fototermin

Gespräch über die Ausgangssituation und den Inhalt der Bilder (Fokus auf Optimierung, den Status Quo oder beides). Ausfüllen eines Fragebogens zu den Vorstellungen vor den Aufnahmen und ihren möglichen Effekten.

Durchführung des Fototermins

Dauer von ein bis zwei Stunden in einer ruhigen Atmosphäre nach Patientenwunsch. (Musik, Aromatherapie, Licht, Anwesenheit Angehöriger) Denkbar ist eine Mischung aus Ganz- und Teilkörperportraits, verschiedene Kopfbedeckungen und Variationen in Make Up und Kleidung bis hin zur Aktaufnahme. Es wird genug Zeit gegeben, um Emotionen zulassen zu können. Erneute Beantwortung eines Fragebogens nach Abschluss der Portraitaufnahmen.

Bildauswahl in digitaler Form

Der Prozess der Bildauswahl bietet sich bereits als Therapiebaustein an.

- Warum wähle ich ein Bild und warum nicht?
- Was stört oder erschreckt mich?
- Wo erkenne ich mich, wo bin ich mir ganz fremd?
- Was hat sich gegenüber vorher verändert?

Anfertigung von Vergrößerungen

zum Aufstellen, Aufhängen oder Auslegen, um einen haptischen Umgang mit den Fotos zu ermöglichen, Notizen aufzubringen oder bestimmte Partien des Fotos zu kennzeichnen. Die Patienten erhalten eine Arbeitsmappe mit Fragebögen zur Evaluation, Schreib- und Bearbeitungsmaterialien, welche abschließend auch mitgenommen werden kann.

WER ES MACHT



Ich bin Isabel Jasнау,

seit 2009 als Fotografin in Mainz selbstständig. 2020 kam die Ausbildung zur Krankenschwester und einige medizinische Weiterbildungen hinzu.

Die Portraitfotografie hat ihre Faszination für mich besonders in der Abbildung von Wahrhaftigkeit, im Wert des Vermächtnisses und einem Marker in der Zeit- kein Moment kommt wieder. Doch anhand der Bilder kann man sich auch Jahrzehnte später noch an die damit verbundenen Gefühle erinnern.

Qualifikationen:

- ausgebildete Fotografin (HWK) mit über 20 Jahren Berufserfahrung in Portrait, Reportage und Dokumentation
- Grafikerin seit 2009
- seit 2020 Ausbildung zur examinierten Pflegefachfrau

Weiterbildungen:

- Kurs- und Seminarkonzeption
- Trainerin und Life-Coach mit Schwerpunkt Resilienz, Gesundheitsprävention und Stressbewältigung
- Fitnesstrainerin A, B- und Personaltrainer-Lizenz
- Praktikerin für Wellness, Prävention und Massage
- Heilpraktiker- sowie Heilpraktiker für Psychotherapie in Ausbildung
- 7 Semester Gasthörerin in Ethnologie & Philosophie sowie Pflege- und Kulturwissenschaften