

# **Von der Erlaubnis schön zu sein**

**Portrait-Fotografie und NLP  
von Dieter Thureau  
und Martina Schmidt-Tanger**

## **Fotos von mir würde ich am liebsten zerreißen!**

Kennen Sie das? Sie denken, alle anderen sind gut getroffen, nur ich sehe verheerend aus. Wieder mal! Als Hobby-Fotograf kenne ich auch die andere Seite. Ich bin von einem Foto begeistert, auch andere, denen ich es zeige, bestärken mich: "Wirklich toll!" Der einzige, dem es dann nicht gefällt, ist der Portraitierte selbst. Und gerade an seiner freundlichen Aufnahme ist mir so viel gelegen, denn jemanden aufnehmen ist wie ein Kompliment, von jemandem ein Foto machen ist wie eine zärtliche Berührung. Doch nirgendwo sonst holt man sich so leicht einen Korb wie beim Fotografieren. Und nicht etwa wegen roter Augen auf dem Foto oder weil es verwackelt ist. Nein, für die technische Ausrüstung legen wir, die wir mit dem Fotoapparat kommunizieren genug an! Mir gefällt das Bild besonders gut, wenn ich mit dem Tele-Objektiv schön nah an sie herangegangen bin. Sie aber schämt sich, wenn sie es sieht, und möchte es zerreißen. Dieselben, die vor ihrem Foto erschrecken, bewundern das Star-Modell und träumen davon, selbst Star und Modell zu sein. Mit dem Lockruf eine Modell-Karriere starten zu helfen, kommen Agenturen an Geld und Thomas Gottschalk an hohe Einschaltquoten. Als ich in einer Talkshow von der 15fachen deutschen Meisterin in rhythmischer Sportgymnastik erfuhr, dass sie sich auf Fotos nicht gefällt, wurde ich neugierig auf dieses Phänomen. Schließlich ist sie 16 und wurde wegen ihres bild-schönen Aussehens als Modell verpflichtet. Ich fing an, darüber nachzudenken und damit zu experimentieren, wie man mit Methoden des NLP Menschen helfen kann, sich auf Fotos zu gefallen. Dabei wurde mir klar:

### **NLP und Fotografie sind eine ideale Verbindung.**

Das NLP kann erfolgreich schon beim Anfertigen von Fotos eingesetzt werden. Das NLP kann besonders von der ELEKTRONISCHEN FOTOGRAFIE profitieren. Die ARBEIT AM FOTO wird zum Hilfsmittel des NLP wie die TIME-LINE. Foto-Therapeuten und Foto-Therapeutinnen sind denkbar, die mit Kamera, Bild-Computer und neuro-linguistischen Programmierungs-Techniken Menschen mit beschädigtem Selbst-Bild therapieren. Umgekehrt fordert der Fotobetrieb für die Anwender elektronischer Verfahren psychologische Techniken wie das NLP geradezu heraus.

### **Wenn es klickt, bevor es Klick macht**

Um die Aufnahme der Aufnahme zu verbessern, kann ich schon vor und beim Fotografieren meine Kommunikationskünste einsetzen. Dass ein guter Kontakt zum Modell wichtig ist, ahnen alle. Besonders der Hobby-Fotograf bemüht sich darum, da sein Foto häufig ein Kontaktangebot ist. Als NLPler nenne ich die gelungene Beziehung Rapport, und ich weiß, mit welchen expliziten Schritten ich ihn erreichen kann. Das sei hier vorausgesetzt. Da der Miesmacher im Modell, der ihm nicht erlaubt, schön zu sein, und von dem Sie nachher noch mehr hören werden, schon vor der Aufnahme am Werk ist –Stress schafft Inkongruenz!–, werde ich ihn, so gut es geht, verbannen. Ich werde das Modell vor dem Fotografieren sich entspannen lassen und zu Erinnerungen führen, mit denen es sich gut fühlt und sich vielleicht auch gutaussehend findet: "Nehmen Sie eine entspannte Haltung ein. Legen Sie innerlich "einen anderen Gang" ein ... So ist es gut ... vielleicht

gelingt es Ihnen, sich selbst zu sich zu sehen ... zu einer Zeit als Sie so richtig mit sich zufrieden waren..." Wer schon jemanden in Trance versetzt hat, weiß, dass dieser Zustand schön macht. Das Gesicht wird symmetrischer, die Haut wird glatter. Ich werde den Zustand ankern, um den Anker kurz vor dem Foto aktivieren zu können. Und ich werde etwas tun, was schon alle Profis und Foto-Amateure vor mir getan haben, ohne Bandler und Grinder zu kennen: Ich werde die Körperhaltung des Modells verändern. "So, dann setzen Sie sich mal gerade hin, und schauen Sie nach hier oben." Wir manipulieren die Kopfstellung, um Hängebäckchen zu vermeiden oder die Stirn höher wirken zu lassen. Als Fotograf mit NLP-Know-how weiß ich aber, dass ich über die Justierung des Körpers und über die Veränderung der Blickrichtung das innere Erleben verändere. Ich werde eine Resource-Physiologie anstreben und damit das Aussehen im Sinne des oder der Portraitierten "verbessern". Da beim Fotografieren schon immer an der Körperhaltung gearbeitet wurde, kann ich verdeckt arbeiten, das heißt, dass das Modell z.B. von Körperankern gar nichts wissen muss. Wenn es nun möglich ist, während der Arbeit am Foto ein Gesicht im buchstäblichen und im übertragenen Sinne aufzuhellen, muss auch der umgekehrte Weg gangbar sein: Um eine Physiologie zu verbessern und Menschen zu helfen, sich zu mögen, nimmt der neurolinguistische Programmierer nicht die TIME-LINE zu Hilfe oder das SIX-STEP-MODELL, sondern die ARBEIT AM EIGENEN FOTO. Das Ziel seiner Bemühungen ist die Veränderung des Klienten; das Foto selbst wird wie die Kamera zum Werkzeug und zum vorzüglichen Anker einer erfolgreichen Arbeit an der Psyche.

### **Schreckgespenst des Foto-Profis und Zaubermittel für den NLPler: das Foto aus dem Computer**

Bevor ich ins Schwärmen komme, möchte ich noch eins drauflegen: Zum wirklichen Zaubermittel wird die Arbeit am Foto erst, wenn neben den NLP-Techniken die elektronische Fotografie zur Verfügung steht. Die Technik gibt's schon heute: Das Foto wird mit der Video-Kamera gemacht. An die Kamera sind ein Monitor und ein Computer angeschlossen. Das bewegte Bild kann jederzeit von Fotograf oder Modell durch Knopfdruck eingefroren werden. Nach gemeinsamer Beratung kann das Modell entscheiden, ob das Bild als Foto ausgedruckt wird oder ob ein "besseres" abgewartet werden soll. Mit Hilfe des Computers können auf dem Foto selbst schließlich noch Korrekturen vorgenommen werden. Sie sind wesentlich billiger als Korrekturen durch den Gesichtschirurgen und nur für Passfotos verboten. Die elektronische Fotografie revolutioniert die Foto-Branche. Sie bedroht den Fotografen in seiner Existenz, da die Technik bis zur Selbstbedienungsreife perfektioniert wird. Die moderne Fototechnik stellt zu gleich dem NLP eine nicht zu unterschätzende Arbeitshilfe zur Verfügung, die m.E. über die Möglichkeiten der Time-Line hinausgeht. Eine moderne NLP-Praxis wird eine elek-

NLP professional

Dipl. Psych. Martina Schmidt-Tanger (Lehr-Coach, DVNLP-Lehrtrainerin)  
Ehrenfeldstraße 14, 44789 Bochum  
Tel.: 0234/331951 • Fax.: 0234/332581  
email: [info@nlp-professional.de](mailto:info@nlp-professional.de) • [www.NLP-professional.de](http://www.NLP-professional.de)

tronische Kamera besitzen. Der Klient, dessen Nörgler sich über sein Äußeres hermacht, wird mit der Video-Kamera aufgenommen und auf dem Monitor mit seinem Bild konfrontiert. Die Technik ermöglicht ihm ein zeitsynchrones Selbst-Feedback. Er wird finden, dass er "irgendwie blöd guckt" oder dass er "zu kleine Augen" hat. Der Monitor spiegelt dem Klienten sofort auch seine heftige Reaktion auf das Bild, zeigt, wie er eine Hand vor die Augen hält oder die Zunge ausstreckt. Der Programmierer wird ihm helfen, feine sinnliche Unterscheidungen auf dem Foto zu treffen, die ihn ermuntern, die Physiologie zu verbessern. Wenn es dazu dieses technische Hilfsmittel nicht schon gäbe, müsste es für das NLP erfunden werden! Der Coach wird auffordern, auf die Gefühle zu achten, und er wird wie es der Klient vom Fotografen gewohnt ist- immer wieder nachfragen, welches Bild ihm nun gefalle und welche Ressourcen er brauche, um sich leiden zu können. Er wird vorsichtig dazu anleiten, sich selbst (auf einem der Fotos) schmackhaft zu machen, indem er die visuellen Submodalitäten zur Wahl stellt: "Haben Sie ein besseres Gefühl, wenn wir ein bisschen näher rangehen? ... Und in schwarzweiß, wie gefallen Sie sich jetzt?" Das Modell, das seine Wahlfreiheit genießt und erfährt, dass die Technik "alles möglich" macht, wird seine eigenen kreativen Anteile herausfordern, die mit dem eigenen Aussehen experimentell und ggf. sogar lustvoll umzugehen beginnen. Und, was sehr wichtig ist, die schrittweise Versöhnung mit dem eigenen Äußeren wird auf der Ebene des Verhaltens angegangen und nicht auf dem heikleren Level der Glaubenssätze, die ihn unerschütterlich darin bestärken, dass "ich eben nicht gut aussehe".

### **"Du bist ein Monster wie Dein Vater! "**

Doch nicht allen, die ihr Foto und ihr Spiegelbild nicht aushalten, wird auf der Ebene des Verhaltens zu helfen sein. Die Heftigkeit der Gefühle, mit der manche Menschen ihre Fotos ablehnen, weist auf eine frühe Prägung hin. Wir ahnen, dass es generell um einen Glaubenssatz geht, der dem Sich-Gefallen im Wege steht. Damit auch diese Menschen lernen, sich selbst die Erlaubnis zu geben, gut auszusehen, wird mit ihnen auf der Ebene der Glaubenssätze gearbeitet werden müssen. Bedient der Therapeut sich auch hier der Fototechnik, wird er zum FOTO-THERAPEUTEN. Der Klient, der sich vor seinem Foto graust, könnte angehalten werden, mit diesem Gefühl zurückzugehen zu einer Zeit, als dieses Gefühl entstand. Und zum Monitor gewandt könnte er erzählen, dass seine Mutter ihm signalisierte, er sähe "nach nichts" aus, als er 13 war und anfang, sie an seinen Vater zu erinnern. Gefragt, was seine Mutter in dieser Zeit als Ressource gebraucht hätte, um ihn schön sein zu lassen: "Sie hätte meinen Vater mögen müssen, dem ich ähnlich wurde." ... "Sie hätte sich selbst gefallen müssen." Und vor allem: "Sie hätte in der Lage sein müssen, mich unabhängiger sein zu lassen." (Die Erlaubnis, für sich und andere attraktiv zu sein, ist zugleich das Angebot größerer Freiheit. Das Gefühl der Unzulänglichkeit bindet dem gegenüber Kinder an die Mütter.) Und während der Klient Fotos seines jüngeren Selbst und seiner Eltern zeigt, berichtet er, dass seine Frau den einschränkenden Glaubenssatz bestärkt, wenn sie sich streiten: "Du siebst doch jetzt schon aus wie dein Vater!" Der Therapeut wird ihn fragen' ob es wohl Ihre Absicht war, ihn in Schwierigkeiten mit seinem Selbstbild zu bringen, und ihn fragen, was seine Frau gebraucht hätte, um sich

anders zu verhalten. Und sie werden vielleicht darauf zu sprechen kommen, welche Probleme sie mit ihrer Figur hat. Und während der Patient sein Äußeres auf dem Monitor verändern lässt, werden ihm beim Öko-Check vielleicht weitere Hindernisse klar, die sich seinem guten Aussehen in den Weg stellen, z.B. seine "Faulheit". Wer sich nicht gefällt, braucht nicht früh aufzustehen, um sich noch die Haare zu waschen. Wer sich nicht leiden kann, kann weiterfuttern. Der Therapeut wird helfen, die widerstreitenden Wünsche, gut auszusehen auf der einen Seite und für gutes Aussehen weder Zeit noch Geld zu investieren auf der anderen Seite, in ein System zu bringen, in dem sie sich vertragen.

### **Wer sich mit Claudia Schiffer oder Tom Cruises vergleicht, wird am Ende immer schäbig aussehen**

Der Therapeut wird sich Ideal-Bilder nennen lassen und einige im Computer gespeichert haben wie Claudia Schiffer und Dagmar Berghoff, wie Tom Cruises und Mario Adorf. Er wird über den Vergleich dem Klienten helfen, sich konkrete Ziele zu setzen. Und er wird das Meta-Modell anwenden, das Vergleiche verbietet und Ziele in Frage stellt, die der Klient nicht selbst initiieren oder nur mit hohen Kosten und großem Risiko anstreben kann, wie gesichts-chirurgische Korrekturen. Der Therapeut wird ihn ermutigen, zu einem Ziel zu finden, das nicht so schnell von seinem eigenen verinnerlichten Perfektionismus beschämt werden kann und doch so mutig ist wie dieses: Ich möchte mich lebendig und ohne Scham zur Schau stellen können. "Das wäre was! ... Gucken wir mal hin ... Wie sähe das denn aus?"

### **Das Foto-Modell steigt auf zum Selbst-Modellierer**

An dieser Stelle kommen wir zum Fotografen zurück, der dem Kunden die Technik zur Verfügung stellt, sich zu zeigen, und der selbst um seinen Arbeitsplatz bangen muss, weil die Automatik dafür bereits "idiotensicher" ist. Das NLP wird dem Fotografen als Know-how eine unentbehrliche Hilfe sein. Da der Computer von der Aufnahmetechnik her immer ähnlichere Bilder liefern wird, entscheidet nur noch der flexible Umgang des Fotografen mit dem Kunden darüber, ob sich ein Portrait von dem konfektionierten Einerlei der Portrait-Bilder abhebt oder nicht. Es wird schließlich nur noch sein Kommunikationsgeschick sein, das darüber entscheidet, ob er neben der perfekten Maschine noch gebraucht wird oder nicht. Je mehr er sich aneignet von dem, was ich oben für den neurolinguistischen Programmierer ausgeführt habe, desto erfolgreicher wird er sein. Waren bis heute Studio und Labor Domänen des Fotografen, wo er selbstherrlich nahezu alle Variablen des Fotos entschied, fallen nun bei der elektronischen Fotografie Labor und Studio zusammen, und das Modell kann die meisten Variablen entscheiden. Das Modell steigt auf zum Selbst-Modellierer. Der Fotograf muss das Modell in die Lage versetzen können,

NLP professional

Dipl. Psych. Martina Schmidt-Tanger (Lehr-Coach, DVNLP-Lehrtrainerin)  
Ehrenfeldstraße 14, 44789 Bochum  
Tel.: 0234/331951 • Fax.: 0234/332581  
email: [info@nlp-professional.de](mailto:info@nlp-professional.de) • [www.NLP-professional.de](http://www.NLP-professional.de)

zu einem Foto zu finden, auf dem es sich akzeptieren kann. Bei diesem Prozess, in dem Modelle schrittweise lernen, die Verhaltenskontrolle in so einem empfindlichen Bereich zu übernehmen, wird das NLP helfen, und hier wird über den Geschäftserfolg des Fotografen entschieden. So kann es passieren, dass der Kunde glücklich und versöhnt aus dem Fotoladen kommt. Warum auch nicht! Und aus der NLP-Praxis kommt der Patient mit einem wunderbaren Foto von sich selbst. Die kommerzielle Ausbeutung der neuen Fototechnik ist erst in den Anfängen. Mit der elektronischen Fotografie wird, wegen der leichten Verfügbarkeit von Bildern, immer mehr die Schaulust des Bildkonsumenten geweckt und oberflächlich befriedigt werden. Hierbei vermarktet sich oder ein anderer das Modell. Das heißt in diesem Zusammenhang: Das Modell will oder darf sich nicht mehr auf das eigene Erleben einstellen, sondern auf das seiner Konsumenten. Die Verbindung zum TV-Bildschirm macht es möglich, dass "Mr. TED", der sekundenschnell hunderttausend Anrufe auswertet, im Rahmen von Fernsehshows die Pose dirigiert. Oder der Teilnehmer am Ende des Bildtelefons, der durch Anzeigen geworben wird und für jede Spielart seines Voyeurismus bezahlt, übernimmt die Rolle des Programmierers. Die Pose wird zur bezahlten Dienstleistung. Die Illustrierten werden darüber berichten, dass Schüchterne hier lernen, ihre Scheu zu verlieren.

#### **Transsexuelle sind geborene Selbst-Modellierer**

Sie posieren ungeniert selbst dann, wenn keine Kamera da ist. Foto-scheuen könnten sie in ihrer Übertreibung als Vor-Bilder dienen. Die Vergrößerung ihres Fotos kann nicht riesig genug sein. Vielleicht aber ist das Foto schon am gleichen Abend "von gestern", weil die Haarfarbe nicht mehr stimmt.

Dieser Artikel entstand als Master-Abschlussarbeit in einem Ausbildungstraining bei Martina Schmidt-Tanger.

**Im Folgenden einige ausgewählte Übungen für Sie:**

#### **Be A Star**

1. A bringt Fotos mit oder sucht Fotos aus von anderen Menschen, die er/ sie o.k. erlebt oder auf Fotos sogar gut und schön findet. 2. Ein besonders gutes Bild wird ausgewählt. Was strahlt diese Person aus? Wie mag sie sich wohl fühlen? Was ist ihr innerer Dialog? Was ist ihre Identitäts- Definition? Was denkt sie über den Fotografen? 3. All das wird gemodelliert, d.h. A versucht sich hineinzusetzen in all die Information von Punkt 2. Auf dem Höhepunkt der Physiologie wird ein Foto gemacht.

### Presseschau

1. Schauen Sie sich Fotos von sich an, die Sie nicht so mögen. 2. Beschreiben Sie sich dissoziiert. Wie sieht die Person aus? 3. Wenn das Foto in der "Yellow Press" erscheinen würde: Wie wäre die Bildunterschrift? 4. Welche Ressourcen brauchen Sie, um diese Bildunterschrift als positiv zu erleben?

### Talk mit dem Miesmacher

1. Unterhalten Sie sich mit der Stimme in Ihnen, die Sie nicht auf Fotos lassen will: "Kein Foto bitte!" 2. Was ist die positive Absicht? Schutz vor der kleinen "Schwäche" Eitelkeit? (Man könnte ja sehen, dass es Spaß macht.) Oder was es auch immer ist, was Fotos von mir verhindert. 3. Die gute Absicht des Vermeidungsverhaltens wird auf andere Weise sichergestellt. Und sich lustvoll fotografieren zu lassen- wird wieder möglich.

Viele Menschen reagieren auf ihre eigenen Fotos stark phobisch incl. Herzrasen, roter Kopf, schwitzige Hände, Flucht- und Vermeidungstendenzen. Für sie das

### Polaroid-Phobie-Modell

1. Ein ganzer Film wird mit einer Sofortbild-Kamera von A geschossen. 2. Alle Bilder werden in eine Reihenfolge gelegt von "sich gut gefallen" bis "sich scheußlich finden". 3. Wie im klassischen Phobie-Modell werden nach und nach alle Fotos integriert. Was braucht dieses jüngere Selbst (das von vor 10 Minuten), um sich akzeptabel zu finden? Alle Ressourcen werden in die Fotos hineinphantasiert, und die Fotos werden nach und nach akzeptiert als Augenblicke im Leben dieser Person.

### Design Yourself

1. Wie muss das Foto von mir aussehen, damit es mir gefällt? Was soll es ausstrahlen? Souveränität, Natürlichkeit, Lebenslust, Stärke, Schönheit...? 2. Alle Nominalisierungen werden hinterfragt: Wie sieht Natürlichkeit aus? Woher weißt du, wie du natürlich aussehst? Was bedeutet es, Natürlichkeit auszustrahlen? Was ist sichergestellt, wenn es gelingt? 3. Gibt es Glaubenssätze, alte Überzeugungen, die aussagen, dass das sowieso nicht gelingt? Dass die Person es nie gehabt hat oder nie erreichen kann? Dazu dann Re-

Imprinting oder Time-Line-Intervention zum Auflösen der Limitierungen.

***Über die Autoren:***

*Dieter Thurau, Schulleiter in Duisburg, seit 22 Jahren Weiterbildung in Humanistischer Psychologie, NLP-Master (GANLP), Hobby: Portrait-Fotografie, hohe Werte: Kommunikation und Entertainment. Martina Schmidt-Tanger, NLP-Ausbildungstrainerin, Dipl. Psychologin, Leiterin von NLP-Professional, Bochum.*