Gibt es kreative Werkzeuge für Krisen?

9 Interviews mit Künstlerinnen, die inspirieren

Für alle in Krisen

Mirija Zun

S. 8

f*collective

S. 12

Lena Mensching

S. 16

Laura Callsen
und Mira Obermeit

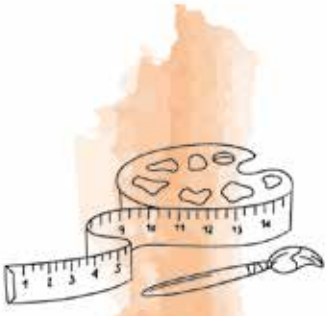
S. 28

Milagros Schmidt

S. 32

Sorur Sahebi

S. 20



Elham Emambakhsh

S. 24

Anja Lutz

S. 36

Emine Akbaba

S. 40

„Die Intensität von Krisen bringt uns an unsere Grenzen. Sie kann uns gleichzeitig bestürzen, und beleben.“

Laura Heda

„Bin ich doch ein Teilchen im Trubel des Lebens“ sagt Sorur Sahebi, eine der portraitierten Frauen unseres Buches. Das Zitat spiegelt das Gefühl wider, das wir im Auf und Ab, im Sturm, im Wirbelwind einer Krise empfinden. Wir schrecken auf, sind zerstreut, werden durcheinandergewirbelt und fügen uns neu wieder zusammen.

12 Künstlerinnen berichten in 9 Interviews von ihren persönlichen Krisen. Sie kommen aus der Fotografie, Malerei, Literatur, Musik, dem Tanz und Theater. Sie beschreiben, wie sie Kraft aus ihrer Kreativität schöpfen. Die Frauen erzählen von Herausforderungen, die sie mit Hilfe kreativer Werkzeuge, wichtiger Menschen, aber auch kleinen Alltagsdingen, verarbeitet haben. Sei es das Kunst-Machen, Freundschaft, das bewusste Wahrnehmen von Natur oder auch der warme Schimmer von goldenem Kerzenlicht.
Unsere Gespräche waren sehr persönlich, vor allem aber inspirierend. Wir haben beeindruckende Persönlichkeiten kennengelernt. Frauen, die für sich und andere kämpfen, einen wertschätzenden Blick auf ihre Mitmenschen und einen kritischen Blick auf die Gesellschaft werfen.

Das Buch entstand im Rahmen des Projekts **„Wir-Werkstätten – Dialogformen für eine plurale Stadtgesellschaft“** von kargah e.V. Unser Wunsch ist es, den Austausch zwischen Stadtteilbewohner*innen aus Hannover-Linden zu stärken und ge-

„Krisen sind nicht vergleichbar. Jede Person findet ihren eigenen Weg, sie zu überwinden.“

Hannah Terhorst

meinsam neue, solidarische und produktive Formen des Zusammenlebens zu entwickeln. Die Interviews entstanden mitten in der Corona-Pandemie (im Herbst 2021). Sie sind unsere Form, gemeinsam mit Künstlerinnen aus dem Stadtteil, eine hoffnungsvolle Perspektive im Umgang mit Krisen zu schaffen. Ein kreativer Weg für uns als Verein, mit den Menschen um uns herum in Kontakt zu bleiben.

Wir sind sehr froh, verschiedene Fotograf*innen für das Projekt gewinnen zu können. Laura Callsen und Mira Obermeit haben einige der Portraits gemacht und wurden auch selbst für das Projekt interviewt.
Unsere Grafikerin Ana Caraballo hat außerdem für jede Protagonistin ein künstlerisches Werkzeug erfunden und per Hand gezeichnet. Ihr findet es am Anfang jedes Interviewtextes.
Im gemeinsamen Prozess haben wir gelernt, dass es zwar nicht das eine Werkzeug zur Bewältigung von Krisen gibt: Dafür aber viele! Klingende Sägen, schreibende Schraubendreher oder fotografische Werkzeugkoffer laden Euch dazu ein, die Frauen kennenzulernen.

Was bewegt und hilft Euch in Krisen?

Wir wünschen Euch eine inspirierende Lektüre!

„Die Kunst ist ein Freigeist, der Menschen berührt.“

Mirija Zun

***Mirija** ist eine Künstlerin, die ihre Umwelt achtsam wahrnimmt und uns in eine Welt aus Farbe und Bewegung einlädt. Sie hat Bildende Kunst studiert und ist Mitbegründerin der Ateliergemeinschaft Mira e.V. auf dem Faustgelände in Hannover-Linden.*

Welche Themen sind für dich als Künstlerin wichtig?

Je nach Lebensphase habe ich mich mit unterschiedlichen Themen auseinandergesetzt. Als ich in Berlin lebte, standen für mich Menschen und ihr Umgang miteinander im Mittelpunkt. In Kassel und in Holland waren es die Themen: verletzte Weiblichkeit und Frauenfreundschaft.
Als ich dann in Hannover war, wurden für mich die Kraft der Farben und der Ausdruck von Stimmungen wichtig, inspiriert von meinen Reisen in verschiedene Regionen wie Indien, Nepal, Iran, West-Ost-Afrika und Südeuropa. Dort habe ich die Farbvielfalt erlebt und gespürt, was zum inhaltlichen Ausdruck meiner Bilder wurde: Das Anregen der intuitiven Wahrnehmung. Durch das Auftragen von Farbschichten, ob kraftvoll-dynamisch oder zart-harmonisch, entstehen malerische Schwingungen, die Bewegung, Konzentration und Stille sichtbar machen.

Was sind besondere Herausforderungen als Frau in der Kunst?

Leider sind wir Frauen in der Bildenden Kunst nicht sichtbar und es wäre an der Zeit, dass wir mehr Raum und Anerkennung bekommen. Die meisten bekannten Künstler sind Männer. Auch bei Lehrstühlen an den Universitäten sind nur wenige Frauen vertreten. Viele Künstlerinnen befinden sich dadurch in einer prekären Situation, gerade jetzt auch zu den Corona-Zeiten.

Welche gesellschaftliche Funktion übernimmt Kunst für dich in Krisenzeiten?

Die Kunst ist ein Freigeist, der Menschen berührt. Sie steht für eine Gesellschaft, die frei denkend ist und die Verhältnisse hinterfragt. Wir sind Betrachter*innen, wir stehen am Rand der Gesellschaft, um zu analysieren und zu hinterfragen, wohin sich die Gesellschaft entwickeln wird. Künstler*innen sind für mich Visionär*innen.

Wie siehst du die zunehmende Technisierung in der Gesellschaft?

Ich beobachte eine zunehmende Isolierung der Menschen, speziell vorangetrieben durch die Sozialen Medien, welche oft anti-sozial wirken. Dieser Aspekt beunruhigt mich und ich beobachte mit großem Interesse, welche Auswirkungen es auf die Gesellschaft haben wird. Ich spiele auch mit den Gedanken, künstlerisch zum Thema „Der neue Mensch" und der damit verbundenen Distanzierung untereinander zu arbeiten. Isolierung heißt Einsamkeit - und das macht krank!

Was wäre von deiner Kunst ohne Lockdown nicht entstanden?

Fotos, die zu Collagen zusammengefügt werden. Denn während des Lockdowns war ich viel in der Natur, habe fotografiert und dabei die Schönheit der Natur wiederentdeckt. Hinzu kam noch eine neue Inspiration - die Klanginstallation. Bei einer Fahrradtour kam ich an einem Teich vorbei, wo ich laute Froschgeräusche hörte und las, dass die Frösche vorm Aussterben bedroht sind. Das inspirierte mich zu der Klanginstallation " Sound of Nature" - denn was sind schöne Sommerabende ohne Froschkonzerte?

Was gibt dir Kraft in Krisenzeiten?

Freunde und Familie, denn das gibt mir Stabilität, schenkt mir Zuversicht und ganz viel Freude. Auch mein tägliches Yoga führt mich zur Ruhe und innerer Gelassenheit.

Was kannst du Anderen mitgeben, die sich in einer Krise befinden?

Mein Rat ist, in die Natur zu gehen. Sie schenkt uns Erholung und stärkt uns emotional. Wenn ich die Möglichkeit habe, bin ich am liebsten am Meer. Allein das Rauschen der Wellen und der unendliche Himmel relativieren meine Sorgen.

Kontakt:

zun.mirija@web.de
www.mirijazun.de

„Eine Welt ohne Farbe
Ist eine Welt ohne Sonne
- ohne Licht.“

Mirija Zun

„Stillstand und Dankbarkeit für kleine Dinge. Gleichzeitig Ungeduld und Wut. Das hat Kreativität geweckt.“

f*collective

f*collective** sind Kaouthar Slimani (Coco), Anna-Lena Hagen und Kassandra Speltri. Es ist ein offenes, interkulturelles Frauen-Theater-Kollektiv, das sich für alle Formen der menschlichen Erfahrung interessiert. Für sie sind Themen wichtig wie: Frauenrechte, der Kampf zwischen Sicherheit und Freiheit, soziale Ungleichheit, Bildung, Diversity und LGBTIQ*.

Was sind die besonderen Herausforderungen als Frau in Krisenzeiten?

Alle: Definitiv Selbstwert und Selbstvertrauen. Zu seinen Gefühlen zu stehen und zuzugeben, dass es einem nicht gut geht, das ist eine echte Herausforderung. An sich und seine Stärken zu glauben, weiterzumachen, statt sich zu verkriechen. Dazu braucht man manchmal Hilfe. Darum zu bitten, ist nicht immer leicht. Als Frau hat man sich im Hintergrund zu halten, will nicht schwach wirken. Große Emotionen werden schnell als Hysterie abgetan - solche an tradierten Rollenbildern orientierte Verhaltensansprüche werden einem immer noch vermittelt und schwirren unterschwellig im Kopf herum.

Was wäre ohne Krise nicht entstanden?

Alle: Viel Selbstreflexion und eine intensive Auseinandersetzung mit uns selbst und unserer Umwelt. Die (Corona-) Krise hat Leerräume geschaffen, Routinen zerbrochen, Kommunikation und Kontakte eingeschränkt und verändert. Nichts ist wirklich planbar und muss es auch nicht sein. Alles stand plötzlich still, und da waren auch ganz viel Angst und Unsicherheit.
Zeit, um über bisherige Entscheidungen nachzudenken und die Notwendigkeit, von Tag zu Tag zu planen. Stillstand und Dankbarkeit für kleine Dinge. Gleichzeitig Ungeduld und Wut. Das hat Kreativität geweckt und uns gezwungen, unsere Komfortzone zu verlassen und neue Dinge auszuprobieren und andere Wege zu gehen. Dankbar zu sein, aber auch für kleine Dinge, das Leben zu schätzen und für das einzustehen, was uns wichtig ist.

Welche Orte oder Situationen helfen euch in Krisen?

Coco: Für mich waren und sind die Menschen wichtig, die für mich da sind, die hinter mir stehen, bei denen ich sein kann, wie ich bin. Menschen, die ich liebe und die mich lieben. Das zählt in Krisenzeiten. Ich war schon an so vielen Orten in meinem Leben, das zählt wirklich nicht. Sondern die Menschen.

Anna: Definitiv die Natur, raus aus der Stadt - Stille, Luft, Pflanzen, Tiere. Innehalten. Zur Ruhe kommen. Natürlichkeit statt Künstlichkeit und ewiger Hetze. Aber auch das Haus meiner Eltern; mit meiner Familie am Küchentisch zusammen zu sitzen und zu reden, zu streiten, zu diskutieren, weinen und sich in den Armen liegen. Heimat. Liebe.

Kassandra: Während der Corona-Pandemie mussten wir zuhause bleiben, aber ich hatte kein richtiges Zuhause. Ich bin umgezogen und habe eine neue Wohnung gefunden. Diese Wohnung ist für mich sehr wichtig geworden. Hier zu sein, mit meinem Sohn zusammen zu sein, das ist mein Zuhause geworden.

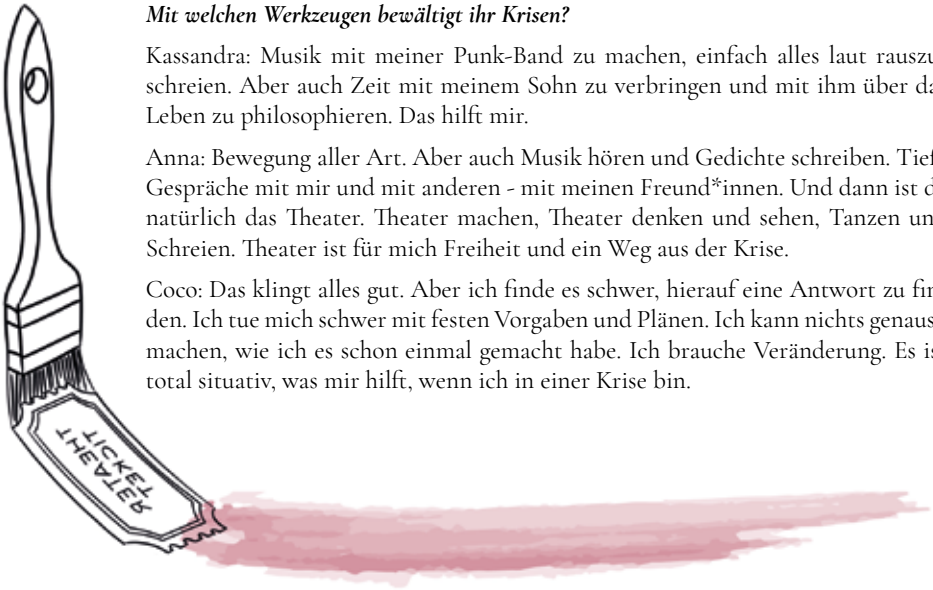
„Theater ist für mich Freiheit und ein Weg aus der Krise."

Mit welchen Werkzeugen bewältigt ihr Krisen?

Kassandra: Musik mit meiner Punk-Band zu machen, einfach alles laut rauszuschreien. Aber auch Zeit mit meinem Sohn zu verbringen und mit ihm über das Leben zu philosophieren. Das hilft mir.

Anna: Bewegung aller Art. Aber auch Musik hören und Gedichte schreiben. Tiefe Gespräche mit mir und mit anderen - mit meinen Freund*innen. Und dann ist da natürlich das Theater. Theater machen, Theater denken und sehen, Tanzen und Schreien. Theater ist für mich Freiheit und ein Weg aus der Krise.

Coco: Das klingt alles gut. Aber ich finde es schwer, hierauf eine Antwort zu finden. Ich tue mich schwer mit festen Vorgaben und Plänen. Ich kann nichts genauso machen, wie ich es schon einmal gemacht habe. Ich brauche Veränderung. Es ist total situativ, was mir hilft, wenn ich in einer Krise bin.



„Each person has their own tempo.“ *

Coco Slimani

*Jede Person hat ihr eigenes Tempo

Kontaktdaten:

f_collective@gmx.de

Cort

„Ich habe es geschätzt, in Linden so nah am Wasser zu wohnen.“

***Lena** ist Bassistin in der Band Grupo Colibrí. Die Gruppe vereint in ihrer Musik afromexikanische Folklore und Reggae. Ihre spanischsprachigen Songs handeln vom mexikanischen Lebensgefühl und gesellschaftlichen Missständen.*

Wie hast du die Pandemie als Frau und Mutter erlebt?

Mit einer kleinen Tochter war es für mich im Lockdown oft schwierig, mir explizit Zeit für mich und meine Musik zu nehmen. Meine Tochter ist noch so klein, dass sie noch nicht über einen längeren Zeitraum fremdbetreut wird und ich hätte gerne mehr Freiräume gehabt. Ich kann nun sehr gut mit anderen Familien und insbesondere Frauen mitfühlen, die im Lockdown ihre Kinder zu Hause betreut haben. Auch der Austausch und die gemeinsamen Aktivitäten mit anderen Müttern und Familien haben mir gefehlt.

Mit welchen Aktivitäten bewältigst du Krisen?

Mit unserer Band proben wir schon seit Jahren in einem Schrebergarten. Dies war während der Pandemie-Zeit Gold wert. Die Bandproben unter freiem Himmel konnten relativ schnell wieder stattfinden und waren immer ein Highlight für mich. Schon der Hinweg mit Sack und Pack auf dem Fahrrad hat mich glücklich gestimmt. Bei unseren Bandproben dort entsteht oft eine ganz besondere und intime Atmosphäre. Man kann sich ganz der Musik hingeben und so alles andere um sich herum vergessen.
Außerdem habe ich im Lockdown, wie so viele andere, das Joggen für mich entdeckt. Es half, mit Energie in den Tag zu starten. Es fühlte sich gut an, morgens an die frische Luft zu kommen und das Haus zu verlassen.

Hast du bestimmte Marotten entwickelt?

Vielleicht könnten man meinen Drang zum Joggen als Marotte bezeichnen. Ich hätte vorher nicht von mir gedacht, dass ich einmal so regelmäßig und motiviert Laufen gehen würde.

„Der Schrebergarten, in dem wir mit unserer Band proben, war und ist wichtig für mich.“

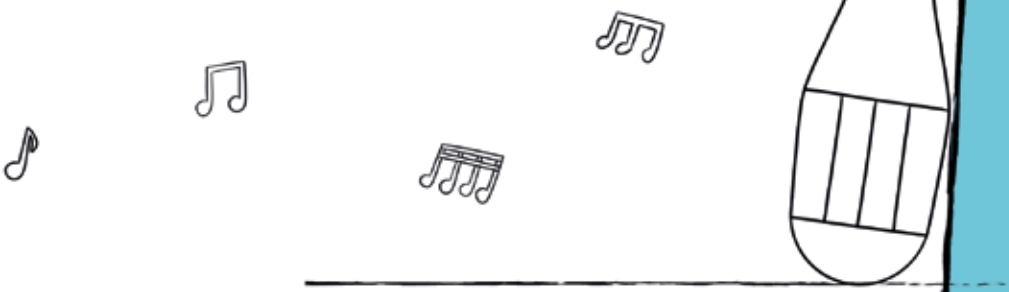
Welche Orte spenden dir Kraft und Inspiration?

Ich habe ich es geschätzt, in Linden so nah am Wasser zu wohnen. Das Ihme-Ufer und der Bereich um die Wasserkunst waren mir in dieser Zeit sehr wichtig - zum Joggen, Schwimmen, Spazierengehen oder einfach zum Draußen sein. Genauso ist mir aber auch mein Zuhause noch wichtiger geworden und wir haben uns die Zeit zum Ausmisten und Umstellen genommen, um es in unserer Wohnung schön zu haben.

Neben diesen beiden Orten ist und war der Schrebergarten, in dem wir mit unserer Band proben, wichtig für mich. Dort können wir an der frischen Luft und trotzdem als Band unter uns sein.

Kontakt

colibrimusik@gmail.com
facebook.com/colibrimusik
soundcloud.com/colibrimusik



„Desierto de sal, dunas de cristal, agua de turquesa es mi manantial.“ *

Grupo Colibrí

* Salzwüste, Kristalldünen, türkisfarbenes Wasser sind meine Quellen

***Sorur** ist Autorin und Aktivistin und setzt sich als Feministin für Emanzipation und das Recht auf Freiheit ein. Sie engagiert sich ehrenamtlich in einer mehrsprachigen Bibliothek und in verschiedenen politischen Initiativen.*

Welche Krisen hast du in deinem Leben gemeistert?

Ich habe in meinem Leben viele Krisen durchgemacht. Ich war zweimal im iranischen Gefängnis. Einmal, weil ich beim Theater mitgemacht habe und einmal, weil ich Teil einer regierungskritischen studentischen Bewegung in Frankreich war. Im Gefängnis habe ich gelernt, zu überleben. Ich habe gelernt, die kleinen Sachen wahrzunehmen, die unser Leben verändern und uns erfreuen können.
Eine weitere Krise hatte ich, als ich in Deutschland Asyl beantragt habe. Ich habe sehr schlechte Erfahrungen mit dem Verfahren gemacht. Für mich war das genauso belastend wie die Zeit im Gefängnis. Die Anhörungen haben mich an Verhöre erinnert. Das hat mich krank gemacht.

„Andere können dir helfen, aber nur du kannst deine Seele verändern.“

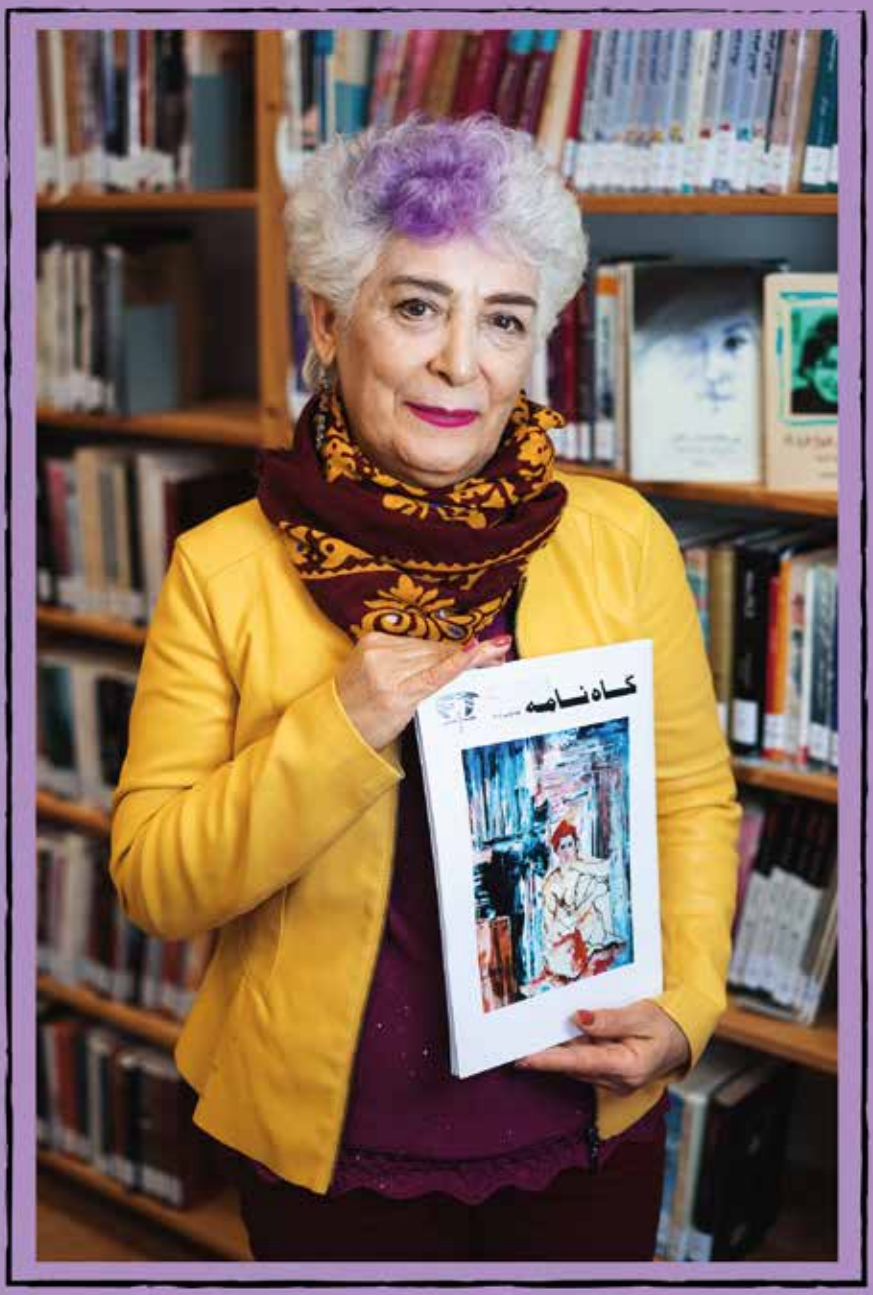
Sorur Sahebi

Du wolltest uns über einen weiteren sehr prägenden Schicksalsschlag erzählen.

Ich möchte über meine letzte Krise sprechen, meine Krankheit. Ich hatte fünf Jahre Krebs. Die Chemotherapie war wirklich schlimm für mich. Das ist für andere nicht begreiflich. Sie ist wie eine Atombombe für den Körper. Er fühlt sich vollständig anders an. Alles verändert sich. Ich hatte keinen Appetit mehr, mochte die Natur nicht mehr und konnte mich nicht an den schönen Dingen des Lebens erfreuen. Ich musste gegen die Unlust kämpfen. Ich habe mir gesagt: “Ich muss einen Weg finden, um weiterzumachen“.

„Ich habe meiner Schwester gesagt, sie soll mir eine rote Bluse mitbringen.“

Nach meiner Operation im Krankenhaus, war ich sehr blass und schwach. Ich habe meiner Schwester gesagt, sie soll mir eine rote Bluse mitbringen. Ich habe mich umgezogen und geschminkt, damit habe mich besser gefühlt. In jeder Krise ist es wichtig, etwas für sich selbst zu tun. Andere können dir helfen, aber nur du kannst deine Seele verändern. Ich habe zwar keine Kraft, aber ich versuche, wirklich etwas zu machen, das mich freut. So habe ich gegen meine Krankheit gekämpft.


کاه نامه

Was hat dir noch geholfen, diese Krise zu überwinden?

Als ich vom Krankenhaus nach Hause gekommen bin, habe ich gemalt, Musik gehört und gelesen. Ich lese gerne philosophische Bücher. Es berührt meine Seele. Aber vor allem hilft mir das Schreiben in Krisen. Ich glaube, jedem Menschen hilft es, zu schreiben. Es gibt manche Menschen, die sagen, sie haben Angst vor dem Schreiben oder sie können das nicht. Aber es ist egal, ob gut oder schlecht. Das Schöne ist, dass du deine Gefühle reflektieren und spüren kannst.

Was möchtest du Frauen mitgeben, die eine ähnliche schwere Krise erleben?

Männer haben ein Bild von Frauen, wie sie sein sollten. Als ich mich davon befreit habe, habe ich zu mir gefunden. Jetzt mache ich Dinge, die mir gefallen, wie Malen oder Schreiben.
Es gibt nicht die „eine" Empfehlung, sondern jede Frau muss selbst schauen, was ihr hilft. Auch wenn andere Menschen dagegen sind oder es bewerten. Jede weiß innerlich, was ihr guttut. So können wir uns selbst helfen.

Kontakt:
sorur@kargah.de

با نیستی ام مبارزه می کنم
تا هستی ام را بیافرینم
می شکنم سکوت هزارساله ام را
با کوبش مشت هایم بر سپهر هستی
البته من ذره ام در هیاهوی هستی

mit meinem Nichtsein kämpfe ich
um mein Sein zu erschaffen
ich breche mein tausendjähriges Schweigen
mit dem Einschlagen
das Dasein meiner Fäuste auf den Himmel
bin ich doch ein Teilchen
im Trubel des Lebens

„Meine Bilder habe ich in den Schrank getan. Aber ich habe sie wieder herausgeholt, weil sie ein Teil von mir sind.“

Elham Emambakhsh

Elham hat Bildende Kunst im Iran studiert. In ihren Bildern stehen Frauen im Mittelpunkt. Besonders die Herausforderungen und Einschränkungen, die sie betreffen. Ihre ausdrucksstarken Werke spiegeln die damit verbundenen Emotionen wider.

Welche Herausforderungen hast du als Frau in der Kunst erlebt?

Als ich im Iran gelebt habe, hatte ich auch Einschränkungen. Ich erinnere mich an eine Vernissage. Zwei Stunden, bevor es losging, kam eine Person zu mir und sagte, dass ich die Bilder, wo Frauen abgebildet sind, nicht ausstellen darf. Ich konnte darauf nicht reagieren, weil es viel zu kurzfristig war. Ich war sehr wütend. Es ist okay im Iran, einen männlichen Köper zu malen, aber nicht einen weiblichen. Das kann ich nicht verstehen.
Es ist als Frau schwer, von der eigenen Kunst zu leben. Oft werde ich als „Frauen-Künstlerin“ bezeichnet und erhalte von außen eine Etikettierung. Aber auch, wenn ich zu diesen Themen arbeite, ich möchte in erster Linie einfach Kunst machen.

Wie war dein Ankommen als Künstlerin in Deutschland?

Die Zeit war wirklich sehr schwer für mich. Ich bin in einer neuen Welt angekommen. Im Iran war ich sehr aktiv mit meiner Kunst. Ich hatte mir da etwas aufgebaut und war schon bekannter. Ich war sehr gut vernetzt und viele schätzten meine Arbeiten. Als ich nach Deutschland gekommen bin, musste ich von Null anfangen. Ich würde sagen, sogar unter Null. Ich hatte keine Kontakte, wusste nicht, wo ich arbeiten kann. Eine Ausstellung hat sich für mich wie ein weit entfern-

"هنر ، تنها راه نجات"*

Elham Emambakhsh

* Die Kunst ist der einzige Ausweg

ter Traum angefühlt. Ich war mehrmals beim Arbeitsamt und habe gesagt, dass ich Künstlerin bin. Doch sie meinten, dass es in Deutschland als Künstlerin keine Möglichkeiten gibt und ich eine Ausbildung machen soll. Warum soll ich etwas Anderes machen? Das habe ich damals nicht verstanden, weil ich schon studiert und viel Erfahrung in diesem Bereich hatte. Ich habe nach jedem Termin geweint. Das hat in mir eine schwere Depression ausgelöst. Ich habe fast zwei Jahre gebraucht, um neu anzufangen. Ich wollte das Malen oft aufgeben. Meine Bilder habe ich in den Schrank getan. Aber ich habe sie wieder herausgeholt, weil sie ein Teil von mir sind. Ich wurde sehr oft enttäuscht, aber am Ende habe ich meinen Weg gefunden. Ich habe gemerkt, wie wichtig mir Kunst ist. Es ist meine Leidenschaft.

Was hat dir geholfen, diese Krise zu überwinden?

Wenn ich ehrlich bin, mein Mann. Er steht immer hinter mir. Ich habe wirklich einen guten Mann. Er hat immer wieder gesagt, dass ich an mich glauben muss und mich motiviert. Als ich traurig war, hat er mich unterstützt. Er hat so viel positive Energie.

Gibt es einen Ort, an dem du gerne bist, der dir Kraft gibt?

Es gibt in Teheran eine Straße, durch die ich sehr gerne spaziere. Es gibt auch ein Kulturzentrum, was eine große Bedeutung für mein Leben hat. Da habe ich viel gelernt und auch viele Ansichten entwickelt. In dem Kulturzentrum habe ich mehr gelernt als in meiner Uni. In Hannover komme ich gerne nach Linden. Der Stadtteil gibt mir ein gutes Gefühl. Wenn ich einen anstrengenden Tag habe, sage ich mir, dass ich nach Linden fahren muss. Dann spaziere ich vom Küchengarten bis zur Dornröschenbrücke und wieder zurück.

„Alle Frauen müssen wissen, welche Rechte sie haben. Dann können sie dafür kämpfen!“

Was möchtest du Frauen mitgeben, die eine ähnlich schwere Krise erleben?

Alle Frauen müssen wissen, welche Rechte sie haben. Dann können sie dafür kämpfen! Wichtig ist, sich immer wieder daran zu erinnern: Ich bin ein Mensch, ich habe Rechte. Wenn ich etwas möchte, dann gebe ich nicht auf, bis ich es bekomme.
Ich hatte eine schwere Krankheit und in dieser Zeit hat mir es sehr geholfen, zu wissen, dass ich als Frau Rechte besitze. Meine Krankheit war nur ein kleiner Teil von mir, sie definiert mich nicht und sie macht mich nicht weniger zu einer Frau. Wir als Frauen haben so viele schöne Eigenschaften, die uns ausmachen. Ich sage mir: Ich bin Elham und werde immer Elham bleiben.

Kontaktdaten:

facebook.com/ElhamEmb
instagram.com/elham.emambakhsh
elham.emambakhsh@yahoo.de

Laura und Mira ***sind Fotografinnen und gute Freundinnen. Sie haben sich im Herbst 2020 während der Corona-Pandemie kennengelernt. Das feinfühlige Wahrnehmen ihrer Mitmenschen und Umwelt und die Liebe zur Fotografie verbindet sie.***

Wie seid ihr fotografisch mit dem Thema Isolation umgegangen?

Beide: Wir gehen sehr unterschiedlich mit Krisen um, haben aber viele Themen in der Coronazeit geteilt. Wir hatten beide mit Krankheit und Tod in der Familie zu tun.

Laura: Ich habe die Kontaktbeschränkungen sehr ernst genommen und kaum andere Menschen getroffen, geschweige denn fotografiert. Ich habe mehr Selbstportraits gemacht und mich viel mit dem Thema Isolation, aber auch Trauer, beschäftigt. Es war auch eine Form, mit dem Tod meines Opas umzugehen. Fotos helfen mir grundsätzlich immer.

„Wir möchten Menschen aus einer Perspektive zeigen, die auf den ersten Blick nicht ersichtlich ist.“

Laura Callsen und Mira Obermeit

Mira: Mir geht es genauso. Das Fotografieren ist ein Ventil für mich. Ich habe Menschen portraitiert, die mir nahestehen und mit ihnen das Thema verarbeitet. Ich war aber auch viel spazieren und habe Gedichte geschrieben.

Inwieweit ist Fotografie ein Kommunikationswerkzeug für euch?

Laura: Für mich ist es definitiv ein Kommunikationsmittel. Es holt mich auch der Introversion heraus. Trotzdem muss ich vor jedem Shooting wieder neu lernen zu atmen.

Beide: Fotografieren ist für uns Beziehungsarbeit. Wir möchten Menschen aus einer Perspektive zeigen, die auf den ersten Blick nicht ersichtlich ist.
Besonders schön ist, wenn man zusammen schwingt. Wenn beide Seiten im Moment des Kreierens sind. Das ist komplett losgelöst vom Alltag. Dann wird alles andere egal.

Hat die Pandemie euch auf neue künstlerische Wege gebracht?

Laura: Mira hat mich dazu inspiriert, analog zu fotografieren. Wir haben uns die gleiche Mittelformatkamera gekauft und dann zusammen in die Technik hinein gefuchst. Während des Lockdowns habe ich ein kleines Mini-Labor in meinem Bad aufgemacht. Das war großartig, weil nicht viel Anderes ging. Ohne Kunst und Kultur wäre so eine Phase wie der Lockdown schwer auszuhalten.

Mira: Laura ist immer Vorreiterin, wenn es um neue Technik geht. Das war echt schön, weil wir hier dann zusammen Filme entwickelt haben. Ich hatte dann endlich mal viel Zeit, um mich intensiv mit einer Sache zu beschäftigen.

„Wir geben uns viel Halt und können uns die Ideen hin und her spielen."

Was schätzt ihr an der anderen?

Mira: Laura ist ein technisches Mastermind und unglaublich geduldig. Sie bestärkt mich darin, mich weiterzuentwickeln. Sie durchdenkt viele Dinge und ich bin einfach spontan. Da ergänzen wir uns gut. Es passt wie ein Puzzle zusammen.

Laura: Ja, das stimmt. Mira hat einen kühlen Kopf. Ich fühle mich sehr gestärkt durch sie. Es gab Momente, da hat sie mich motiviert und mir geholfen, die Kamera wieder in die Hand zu nehmen. Wir geben uns viel Halt und können uns die Ideen hin und her spielen.

Habt ihr in der Pandemie bestimmte Marotten entwickelt?

Laura: Ich habe angefangen, meine Socken zu meinem Outfit zu matchen. Ich habe irgendwann ein Selfie gemacht und gemerkt, dass mein Schal, meine Socken und meine Mütze alle zusammengepasst haben.

Mira: Im Lockdown hatte ich extreme Schlafstörungen und unter anderem viel Pokémon gespielt. Das hat mich an früher erinnert und in einen Zustand von Geborgenheit versetzt.

Gibt es Orte, die für euch in Krisenzeiten wichtig sind?

Mira: Wenn ich gestresst bin, dann treffe ich mich gerne mit Menschen. Der Lockdown war schwierig für mich. Für mich ist der beste Ort, um runterzukommen, ein Café.

Laura: Der Ort, wo ich besonders gut abschalten kann in Hannover, ist der Berggarten. Das ist für mich „instant“ wie Urlaub. Ein Ort, wo man die vielen Farben sehen kann. In Krisen ziehe ich mich in die Natur zurück, um dort alles aufzusaugen.

„I’m the kind of cat that you just can’t pick up and throw into your lap.“ [Ani DiFranco] *

Mira Obermeit

Kontakt:

instagram.com/mira_obermeit_photography
instagram.com/lauracallsen

* Ich bin nicht diese Art von Katze, die du einfach hochnehmen und dir auf den Schoß setzen kannst

„Durch das Tanzen habe ich die Möglichkeit, meine Emotionen zu vermitteln. Es ist ein Weg, mich von allem zu befreien.“

Milagros Schmidt

Milagros ist Teil des Vereins Grupo Intercultural Canela-Peru und begeisterte Tänzerin. Der Verein bietet einen Begegnungsraum für alle, die eine Verbindung zu Peru haben.

Wie hast du die Pandemie erlebt?

Wenn ich abends durch die Straßen ging, wirkte es so, als ob unsere Stadt eine Geisterstadt ist. Nach einigen Monaten fing ich an zu realisieren, dass nicht nur Deutschland betroffen war, sondern die ganze Welt. Eine Verwandte war sehr krank. Ich hätte eigentlich zu ihr fliegen müssen, aber ich konnte aufgrund von Corona nicht. Ich kann dieses Gefühl gar nicht erklären. Es wird für immer in meinen Herzen und Gedanken bleiben.

Was gibt dir Kraft in schwierigen Zeiten?

Ich höre viel Musik, Hörbücher, ich male und bastle, ich genieße Spaziergänge durch den Wald und mich mit Freund*innen zu treffen. Ich gehe sonst auch gerne ins Kino und ins Schwimmbad. Wenn ich solche Orte besuche, dann kann ich von allem abschalten. Auf dem Sofa liegen ist auch gut, aber es kann dich auch „auffressen“.
Einige der Menschen, mit denen ich arbeite, verlassen ihr Sofa nicht mehr. Das kann einen schon sehr mitnehmen. Meine Familie. Mit meinen Neffen zusammen Kekse und Kuchen backen. Wenn ich mit Kindern zusammen bin, bekomme ich eine andere Kraft und ein anderes Gefühl. Viele Menschen treffen, das gibt mir Kraft und einen Hauch von Normalität.

Welche kleinen Werkzeuge helfen dir im Alltag?

Ich schreibe meine Träume in einem kleinen Heft auf. Ich glaube daran, dass Träume eine Botschaft haben. Sie können eine Mitteilung von deinem Unterbewusstsein sein und eine Verbindung zu deinen aktuellen Gefühlen herstellen. Für mich sind sie auch eine Warnung für die Zukunft. Ich schreibe sie auf, damit ich später sehen kann, was ich alles in diesem Jahr geträumt habe.

Was bedeutet das Tanzen für dich?

Wenn ich peruanische oder lateinamerikanische Tänze tanze, fühle ich mich meiner Kultur näher. Für mich persönlich ist Tanzen ein Weg, Stress abzubauen. Durch das Tanzen habe ich die Möglichkeit, meine Emotionen zu vermitteln. Es ist ein Weg, mich von allem zu befreien.

Welcher Satz passt am besten zu deinem Leben?

"No soy de aquí, no soy de allá". Das bedeutet "Ich bin nicht von hier und ich bin auch nicht von dort." Ich bin nicht von hier, weil ich hier nicht geboren wurde, aber ich bin auch nicht mehr von dort, denn ich lebe schon seit vielen Jahren nicht mehr in Peru. Ich sehe dieses Leben in zwei Welten als etwas Positives.

Kontakt:

milagrosschmidt@hotmail.com

"No soy de aquí, no soy de allá." *

Milagros Schmidt

* Ich bin nicht von hier
und ich bin auch nicht von dort

„Mir hat die Corona-Zeit geholfen, meinen Ausdruck besser zu finden.“

Anja Lutz

Anja ist Autorin und verfasst jeden Tag ein Haiku. Ein Haiku ist eine traditionelle japanische Gedichtform mit der sie in kurzer Form kleine Lebensweisheiten und alltägliche Momente festhält.

Welche Themen bewegen dich als Autorin?

Mir geht es um Selbsterkenntnis, Lebenskunst, kleine Beobachtungen aus dem Alltag, die aber philosophisch und mit einer Prise Humor betrachtet werden.

Was sind besondere Herausforderungen als Frau in Krisenzeiten?

Falls Du für Dich selbst bereits weißt, wer und wie Du sein und leben möchtest, dann brauchst Du noch mehr Kraft, um fokussiert zu bleiben. Findest Du für Dich die seelische Kraft und auch die Muße, Deine Themen auch weiterhin zu bearbeiten? Nimmst Du Dir Zeit für Dich selbst?

Was wäre ohne die Pandemie (von deiner Kunst) nicht entstanden?

Mir hat die Corona-Zeit geholfen, meinen Ausdruck besser zu finden, da ich einfach mehr Zeit für mich hatte. Zudem bietet Homeoffice mir genau das Arbeitsumfeld, in dem ich für mich (in vielen Fällen, aber nicht ausschließlich!) die besten Ergebnisse erziele.

„Halt‘ einmal inne.
Beobachte Deine Welt
und schreibe Haikus.“

Anja Lutz

Mit welchen (kreativen) Werkzeugen bewältigst du Krisen?

Ich nehme mir bewusst Zeit, mein tägliches Haiku zu schreiben. Wenn mir zunächst nichts einfällt, dann schaue ich online nach Bildern, die mich oft inspirieren. Ist kein geeignetes Bild dabei, dann mache ich eine Pause, setze mich aber später wieder hin und schreibe etwas. Habe mich dahin trainiert, dass ich wirklich jeden Tag – meist am frühen Abend – ein Haiku schreibe und poste. Daher sind meine Sinne immer „auf" und ich mache mir auch häufig Notizen, um diese abends zu verarbeiten.

Will damit sagen, dass für mich der unbedingte Wille da ist, jeden Tag ein Haiku zu veröffentlichen; ich habe seit knapp zwei Jahren keinen einzigen Tag ausfallen lassen. Das ist mir Ansporn und Selbstverpflichtung zugleich.

An welchen Orten tankst du Kraft?

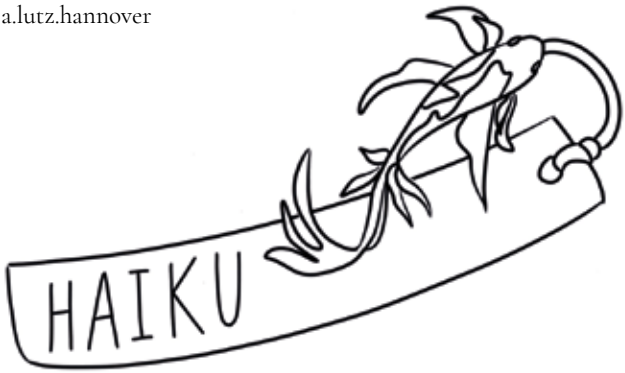
Meine Kraft-Orte sind Bibliotheken, Parks und Museen. Dort finde ich Ruhe, Inspiration, Neues, Wohlbekanntes und einfach Schönes. Das sind jedes Mal kleine Ausflüge, die ich bewusst unternehme. Mache auch gerne längere Spaziergänge und entdecke dann immer wieder neue Details an Häusern und in den Straßen.

Welches Zitat passt zu deinem Leben?

Besonders gefällt mir ein Spruch von Wilhelm Busch, „Denn erstens kommt es anders, und zweitens, als man denkt!". Eine im Grunde banale Aussage, die mich aber regelmäßig beruhigt und mir Halt gibt.

Kontakt:

anja_lutz@gmx.de
instagram.com/anja.lutz.hannover



Emine ***ist Fotojournalistin. Sie nimmt in ihrer Arbeit Frauenrechtsthemen, insbesondere die Rolle der Frau im Nahen Osten, in den Fokus. Seit mehreren Jahren arbeitet sie an einem Projekt über das Thema „Femizide in der Türkei".***

Wieso spielen Frauen in deiner Arbeit so eine große Rolle?

Das Thema hat mich schon immer interessiert. Die Geschichte meiner Mutter hat mich stark beeinflusst. Auch sie hat in ihrem Leben Gewalt erfahren. Ich hatte deswegen das Gefühl, als Frau stark und unabhängig sein zu müssen, um nicht das Gleiche wie meine Mutter zu erleben. Das war ein Grund, weswegen ich mich mit Frauenrechtsthemen und dem Männerbild in der Türkei auseinandergesetzt habe. Jetzt möchte ich den betroffenen Frauen eine Plattform geben, damit ihr Geschichten sichtbar werden. Ich möchte ihnen das Gefühl geben, dass ihre Geschichten von Bedeutung sind und dass jemand da ist, die ihnen zuhört.

„Ich möchte ihnen das Gefühl geben, dass ihre Geschichten von Bedeutung sind und dass dort jemand ist, die ihnen zuhört.“

Emine Akbaba

Wie gehen die Personen, die du portraitierst, mit Schicksalsschlägen um?

Ich finde die Familien sehr beeindruckend. Sie haben alle etwas Traumatisches erlebt. Die Frauen wurden zum Teil vor den Augen der eigenen Familie umgebracht. Es gibt auch Frauen, die einen solchen Angriff überlebt haben und wieder „vom Tod zurückgekommen sind“. In der Türkei gibt es keine kostenlose Beratung oder Therapie.
Die Opfer und ihre Familien müssen für ihre eigenen Rechte kämpfen. Dass sie trotzdem aufstehen, so voller Stärke bei den Gerichtsverhandlungen teilnehmen und bei Demos für ihre Rechte eintreten, finde ich bewundernswert!

Welche Spuren hinterlässt das Thema Femizide bei dir?

Dadurch, dass ich so eine intensive Zeit mit den Opfern oder ihren Familien verbringe, werde ich emotional berührt. Du musst ihnen einfach nur zuhören, sie erzählen dir alles. Das hinterlässt Spuren. Ich habe monatelang durchgearbeitet und hatte keine Zeit für mich selbst. Ich hatte Alpträume und Schlafstörungen. Ich hatte Bilder von ermordeten Frauen im Kopf. Das hat unter anderem mein Männerbild geprägt. Durch den Lockdown konnte ich es nochmal reflektieren und habe mir gesagt, dass es auch viele gute Männer gibt.

Was hilft dir persönlich, mit diesen Themen umzugehen?

Lange Spaziergänge. Mich bewusst zu zwingen, eine Pause zu machen. Ich merke manchmal, dass mein Körper keine schweren Themen mehr aufnehmen kann. Die vielen Meldungen von Femiziden auf verschiedenen Kanälen. Deswegen lege ich mein Handy von Zeit zu Zeit weg. Auch während der Pandemie habe ich es mehrere Tage ausgeschaltet.
Ich habe mich entschieden, in die Natur zu gehen, um das Schöne in der Welt zu sehen. Da sind Sonnenaufgänge und –untergänge sehr wichtig für mich. Es zeigt mir, dass alles vorübergehen wird.
Ich sage mir, dort ist wieder eine Frau gestorben, aber ich gebe mein Bestes. Ich kann das nur sichtbar machen, aber ich kann nichts erzwingen. Wir müssen kleine Schritte gehen. Wenn die Gesellschaft in der Türkei noch nicht bereit ist, sich mit dem Thema Femizide auseinanderzusetzen, dann wird sich nichts verändern.

„Das Beste ist, wenn ich verloren gehe. Im Moment, aber verortet. Ohne irgendwo hinzuwollen.“

Welche persönliche Rolle spielt die Fotografie dabei für dich?

Es gibt Momente, wo ich nur mit meiner Kamera herumlaufen und den Moment genießen möchte. Fotografie ist wie eine Art Meditation für mich. Das Beste ist, wenn ich verloren gehe. Im Moment, aber verortet. Ohne irgendwo hinzuwollen.
Ich bin besessen vom Licht. Vor allem, wenn die Sonne scheint, berührt es mich. Ich denke nur fotografisch. Ich sehe die Welt dann in Bildern. Eine Zeit lang habe ich die Welt beispielsweise nur quadratisch wahrgenommen, weil ich damals gerade analog fotografiert habe. Auch, wenn ich die Frauen fotografiere, lasse ich mich vollkommen auf den Moment ein, um ein gutes Foto von ihnen zu machen. Denn ich möchte ihnen und ihrer Geschichte gerecht werden.

Kontakt:

emineakbaba_photography@web.de
www.emineakbaba.com

Welche Orte sind für dich in Krisenzeiten wichtig?

Nicht Orte an sich, sondern Momente sind für mich wichtig. Bewusstes Erleben. Draußen beim Spaziergang oder auch, wenn ich zu Hause bin.
Ich mag ich die Stille und kann sehr gut Zeit mit mir selbst verbringen. Das habe ich durch meine Arbeit gelernt. Ansonsten brauche ich nicht viel. Nur mein Bett, ein gutes Buch. Kerzen, das goldene Licht ist für mich extrem wichtig. Ich brauche immer einen goldenen Schimmer um mich herum.

„Hayat her şeye rağmen güzel.“ *

Emine Akbaba

* Trotz allem ist das Leben schön

Jeder Mensch findet eigene kreative Wege…

… Krisen zu überwinden

„Für mich war es bereichernd, meine Leidenschaft von früher wieder aufleben zu lassen.“

Ana Caraballo

Es war sehr wertvoll für mich, die verschiedenen Frauen und ihre Geschichten kennenzulernen. Gerade in der Corona-Pandemie waren die Kontakte zu anderen Menschen eingeschränkt. Das Projekt war eine Möglichkeit, miteinander zu kommunizieren. Auch die Zusammenarbeit im Team war sehr fruchtbar.

Die Gestaltung des Buches war herausfordernd für mich. Ich habe die Texte der Frauen gelesen und versucht, sie zu verstehen, um ihnen und ihren Geschichten gerecht zu werden. Für die kreativen Werkzeuge habe ich viel recherchiert.

Überall habe ich gezeichnet. Auf dem Sofa, im Bett oder auf dem Tisch. Zeichnungen mit der Hand zu machen war eine wunderschöne Idee. Seitdem ich klein bin, liebe ich es zu zeichnen. Für mich war es bereichernd, meine Leidenschaft von früher wieder aufleben zu lassen.

Credits:

Grafik:	Ana Caraballo Dimitrij Czepurnyi
Redaktion:	M. Puya Eslami Laura Heda Anja Lutz Juan Muñoz Negin Samani Hannah Terhorst
Projektleitung:	Laura Heda Hannah Terhorst

Die Künstlerinnen wurden fotografisch festgehalten von:

Laura Callsen:	Mirija Zun Sorur Sahebi
Dimitrij Czepurnyi:	f*collective Lena Mensching Elham Emambakhsh Laura Callsen & Mira Obermeit Milagros Schmidt
Mira Obermeit:	Emine Akbaba
Hannah Terhorst:	Ana Caraballo Anja Lutz

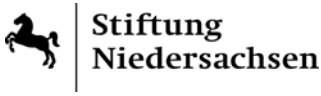
Ein Projekt von:

kargah e.V.
Zur Bettfedernfabrik 1
30451 Hannover

kultur@kargah.de
www.kargah.de
instagram.com/kargah_ev

Im Rahmen des Projektes „Wir-Werkstätten“.

Gefördert von:



Gefördert durch:

Dezember 2021

Für Deine Gedanken:

Bin ich doch ein Teilchen
im Trubel des Lebens

No soy de aquí, no soy de allá

Wir haben die Komfortzone verlassen
und sind neue Wege gegangen

Besonders schön ist es, wenn man
zusammen schwingt

Man kann sich ganz der Musik hingeben
und alles um sich herum vergessen

هنر ، تنها راه نجات

Hayat her şeye rağmen güzel

Mir geht es um Selbsterkenntnis
und kleine Beobachtungen

Allein das Rauschen der Wellen
relativiert meine Sorgen

Die Kunst ist der einzige Ausweg