

WINTER 2023/24, NR. 4

unartig.

HARBURG

Ausgabe:
KOSTENLOS
Wir freuen uns aber
über deine Spende
S. 3

»**ALS HUSTLER
GEBOREN**«
Interview mit der
Rapperin Nacht
S. 16-17

Ein Magazin von jungen Menschen für alle, die sich jung fühlen.

LEUCHTSCHRIFT
Willst du eigentlich Kinder?
S. 11

3-8-14
Was in anderen
Ländern passiert
S. 38

**SANFT WIE
EIN KUSS**
S. 41

**TATTOOS UND
SAFE SPACES**
S. 50

erwartungen

everything we do, we do for the love of detail.

otherwise we leave it.

»Die meisten
Menschen geben
ihre Macht auf,
indem sie
denken, sie
hätten keine.«

Alice Walker

S. 40 mit Senf von uns.

4. Ausgabe | Herzlichen Glückwunsch! Du hältst die vierte Ausgabe von unartig.harburg in deinen Händen. Vielleicht kennst du uns schon – aber vielleicht lernst du unartig. auch heute erst kennen.

Diese Ausgabe trägt den Titel Erwartungen. 48 Kreative teilen ihre Perspektive über Erwartungen, Hoffnungen, Utopien und noch so viel mehr mit dir. Das wird intensiv und vielseitig. Denn so unterschiedlich jeder Beitrag, ob Gedicht, Artikel oder Songtext, Illu, Collage oder Fotografie, ist, so divers sind auch unsere Autor*innen & Künstler*innen. Von den ersten Beiträgen, die uns geschickt wurden, bis zum fertigen Magazin waren wir ein halbes Jahr lang in engem Kontakt und Austausch, waren kreativ, mutig, unartig.

Und diese Ausgabe hatte und hat es wirklich in sich. Gemeinsam über Themensammlungen und Umfragen wurde der neue Titel »Erwartungen« bestimmt und hat sich als sehr vielschichtig entpuppt. »Erwartungen« sind emotional aufgeladen, individuell, doch auch sehr gesellschaftlich geprägt, gekoppelt an Rollenbilder und Politik. Erwartungen können einfach alles sein.

Und so sieht auch das Magazin aus: etwas von allem, aber immer sehr nah. Nah an den Menschen, die hier mitgewirkt haben, und vor allem nah an Harburg.

Viel Spaß beim Lesen der 4. Ausgabe.

Achtung: Diese Ausgabe ist ab und zu ziemlich direkt, berührend und vielleicht für dich zu doll. Um dich zu warnen oder zu schützen, findest du immer genau vor dem jeweiligen Artikel die »**Triggerwarnung (TW)**«. Wenn es dir mit einem Thema nicht gut gehen sollte, dann lies dir den Artikel besser nicht durch oder nur mit Unterstützung an deiner Seite. Pass auf dich auf und entscheide selbst.

»Neues Thema, neues Glück?«

Neues Thema, neues Glück?

Noch nie haben wir an einer Ausgabe so hart geknabbert wie an »Erwartungen« – irgendwie passend. Sobald dieses Thema feststand, waren sie auch schon im Raum, wie ein riesiger Elefant, der triefend vor uns stand. Triefend vor Erwartungen. Aufgesaugt mit all dem, was unartig sein soll. Doch nicht nur wir mussten mit diesem Elefanten rangeln, sondern auch unsere Autor*innen und Künstler*innen. Denn die ganze Welt erwartet andauernd etwas von uns. Und wir auch ganz schön viel von ihr. Aber was sind die Erwartungen eigentlich? Wir haben mal Wikipedia gefragt, please don't judge (Wir wissen, ihr tut es heimlich auch.). Hier werden Erwartungen erklärt, als die »[...] Annahme [...] darüber, was ein anderer oder mehrere andere tun würden [...] oder sollten.« Aber einfach zu verstehen ist das Phänomen Erwartungen und das, was da in uns und zwischen uns passiert, trotzdem nicht.

» Und genau jetzt bin ich an diesem Punkt, der immer wieder auftaucht. Dieser Moment, voll von Erwartungen an mich. An diesen Text, der »rund« sein soll, sich am besten noch gerne lesen lässt, alles beinhaltet, an alles denkt und jeden mitnimmt. Dich unterhält. Und das kann ich grad nicht! YES, da ist er, dieser Druck von außen, von der Welt, der Gesellschaft, von EUCH. Oder alles nur in meinem Kopf? Wie auch immer, meine Reaktion ist: WIDERSTAND. Eine große Wand baut sich zwischen dem auf, was ich tun könnte und was ich tun werde. Die Erwartungen schlingen sich wie Lianen um meine Handgelenke, ich bin gefesselt. Was mach ich nun damit? Schlechte Laune, aufregen – bringt da auch nichts. Nimmst du mir die Liane ab? Wirfst sie über die Mauer und ziehst mich hoch? «

Wieso interessieren wir uns überhaupt dafür, was andere von uns denken? Warum setzen wir lieber einen Filter auf unser Gesicht, um in dieser Gesellschaft angenommen zu werden? Gibt es überhaupt einen Platz für uns, so wie wir sind? Oder gibt es deswegen diese Filter – als Anleitungen zu einem besseren und schöneren Leben.

» Viele erwarten, dass wir in den nächsten 30 Jahren noch die Welt retten: die Klimakrise und den Hunger stoppen und den Krieg beenden. Jeden Krieg. Das erwarte ich. Und wenn ich es nicht mehr tue, wenn auch das vergeht, dann bleibt da nicht viel. Erwartungen sind also die Hoffnung auf etwas, im besten Falle. Sie bedeuten, dass wir noch an etwas glauben, und was gibt es Schöneres? «

Wir sind scheinbar Wesen mit Werten, mit Liebe, mit Visionen. Wir sind nicht nur! Wir wollen das sein! Auf eine bestimmte Weise wollen wir unser Leben führen. Wie fantastisch, dass wir uns neben all dem weirden, aufregenden Kram, auch Alltag genannt, der – schon die ganze Menschheitsgeschichte lang – passiert, doch auch Bilder vom irgendwie guten Leben ausmalen können. Kann der Druck, den wir durch Erwartungen verspüren, also auch etwas Gutes sein – weil er uns auf etwas hinweist? Können wir Erwartungen vielleicht auch als einen positiven Motor betrachten für den Austausch und den Dialog – weil wir mehr wissen und erfahren wollen? Zwischen all den äußeren Anforderungen, den (un-)ausgesprochenen Erwartungen, den Normen und der Zukunftsangst. Wo bist du da – und wo bin ich?

Nun, diese Frage werdet ihr hier einige Male finden, wenn ihr von Menschen lest, die sich in diesem Dschungel an Positionen auf der Suche nach sich selbst und ihrer Stimme begeben.

Und ihr dürft sie entdecken. Ganz in Ruhe, alleine oder mit anderen. Dürft euch Zeit nehmen, euch gegenseitig vorlesen. Ihr dürft auch wütend werden und darüber sprechen. Könnt all unsere Erwartungen an euch Leser*innen (na ... so friedlich gechillt rumgammeln und im Magazin blättern, irgendwas nebenbei snacken, oder halt auf dem Klo, ihr wisst schon) über Bord werfen und das DING hier komplett auseinandernehmen. Zerreißen, anschreien, zerknüllen, euch einreiben. Macht mal! Wir halten euch nicht davon ab. Und falls ihr es doch einfach nur lest, dann wünschen wir euch auch dabei eine gute Zeit. Und wenn was ist, wir sind nur eine Email entfernt, bereit für eure erfüllten und unerfüllten Erwartungen.

Eurer unartig.Redaktion

un · ar · tig / ' ðna : e _ tiç / únartig

UNARTIGER INHALT

3 Editorial

6 **Warum wir gendern**
und warum wir manchmal inkonsequent
damit sind

8 Nel Wesselowski
– Sind unsere Erwartungen zu hoch?

10 Leicht matschig aber
noch genießbar

11 **LEUCHTSCHRIFT**
– Ein Text von Fine, darüber, wie es ist, als Frau
keinen Kinderwunsch zu haben

12 **Malerei von
Griet Röper**

13 **Die Erwartungsbrücke**

14 **Wo sind wir?**
Eine Geschichte
über unsere endlose
Unwissenheit über
alles

16 **INTERVIEW MIT
RAPPERIN NACHT.**

18 **Ein Tag(Alb)Traum**
– Was erwartet uns in der Zukunft

20 **WENN DU MAL REDEN
MÖCHTEST.**
– Beratungsstellen

21 Masika – Nur so viel

»Illustration Jossy« Expertations 21

LABYRINTH 22

How we draw our Future 23

24 **ILLU VON EYLÜL**

Ich will doch
alles richtig machen 25

EINSAMKEIT 26

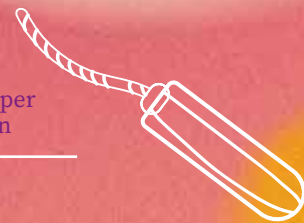
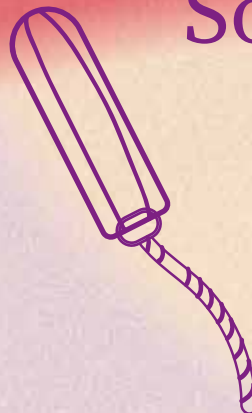
27 Invisible Chance | Tiefdruck

28 **ALOIS »EIN LOCH«**

29 Ich höre die Stimmen

30 **»Zyklus«**
– Was kann ich von meinem Körper
während meines Zyklus erwarten

32 **Lillis
Songtexte**



**»Erwartungen zurückstecken,
damit andere glücklicher sind
als du, tut weh.«** s. 19

34 **NANA**

36 GEDICHT VON NINA HARMS
ZU ERWARTUNGEN
& Illustration Laura Gramsch

37 **ENTTÄUSCHTE ERWARTUNG**
– VALERIE

38 **3-8-14**
– Was in anderen Ländern
passiert.

40 Expectations killed Opportunity

41 **SANFT WIE EIN KUSS**

42 Kunst ist das Leben und das
Leben ist Kunst.

44 Ich muss gar nichts
außer Ich sein.

46 **KÖY**
– Wo bin ich wirklich zu Hause?

47 Auf einem Zettel gefunden

48 Erzähl es uns: Was, wenn deine
Erwartungen nicht erfüllt wer-
den? Für Ausgabe 5.

49 Die Maske, die ich nicht
mehr brauche.

50 **AWARENESS
GUIDE TATTOOS
UND SAFE SPACES**



52 **Schreib uns.**

54 Drei Fragen an die
SauerKrautFabrik

55 **Speeddating mit unartig.**

56 5 vor 12 ...
Über das Schulsystem

58 Collage: Exit Way Out von Anne Ingwers

**WAS GEHT AB IM
FZ SANDBEK** 59

60 **» UND WAS
DENKST DU?«**
– Welche Erwartungen hast du an Harburg?

61 Harburg im Wandel
Erwartungen prägen Innovationen
– Selina Rautenberg

62 **ÜBER UNSERE
ARBEIT**

63 Interview mit Eli
über die Entstehung des Covers.

5 Credits

4 Danke 4.0

3 Warum unartig?

2 Impressum

Warum wir gendern und warum wir manchmal inkonsequent damit sind.

unartig.harburg gendert. Meistens jedenfalls.

Wir, als Redaktion, gendern. Aber trotzdem ist nicht das ganze Heft gendert. Ist das Inkonsequenz, Wohlwollen oder geben wir jetzt doch irgendwie nach? Darüber wollen wir reden und das komplexe Thema und die aktuellen Debatten darum näher beleuchten.

Unartig.harburg ist ein Magazin, welches von unterschiedlichen Kreativen und Autor*innen gestaltet wird. Ganz verschiedene Lebensrealitäten bekommen hier ihren Raum und sollen so authentisch wie möglich wiedergegeben und im Magazin präsentiert werden. Also, gibt es einen sprachlichen Spielraum?

Es gibt Texte, die nicht gendert wurden, die im Gespräch oder als Interview entstanden sind und bei denen wir die verwendete Sprache des Gegenübers nicht angepasst haben. Ebenso verfahren wir bei poetischen Texten oder bei Songtexten, bei denen es oft um ein bestimmtes Reimschema, Versmaß, einen Sprach- und Lesefluss geht. Aber wie weit geht die künstlerische Freiheit, gerade in einem Magazin, das von sich behauptet »WIR GENDERN«?

Gendern hat das Potenzial, unsere Sprache, unseren Blick auf die Welt zu ändern. In dem Moment, in dem alle Geschlechtsidentitäten mitgedacht und mit angesprochen werden, entstehen neue Möglichkeiten und Realitäten. »Mechaniker*innen gesucht« ist eine viel offenere Aussage als »Wir suchen Mechaniker«. Sprache ist maßgeblich daran beteiligt, wie wir uns dem sozialen Geschlecht fügen, in das die Gesellschaft uns einordnet. Das heißt, dass Erwartungen an uns, basierend auf unserem zugeschriebenen Geschlecht, gestellt werden und wir uns unter dem Druck dieses Erwartungsbildes entwickeln. Scheitern und verzweifeln wir, rebellieren wir dagegen oder passt es sogar zufällig? Identifiziere ich mich überhaupt mit dem Geschlecht, das mir bei meiner Geburt zugeordnet wurde? All diese Fragen lassen das generische Maskulinum und das binäre Sprachsystem nicht zu.

Q1: www.berliner-zeitung.de/politik-gesellschaft/scharfe-kritik-an-verbot-ministerium-in-sachsen-anhalt-untersagt-gendern-an-schulen-li.379669

Demgegenüber steht, dass vor allem für Personen, die im Deutschen Sprachanfänger*innen sind, Gendern keine weitere Hürde sein sollte, um bei unartig. mitzumachen. Und ebenso gibt es die Diskussion, dass Gendern eine Praxis der »woken Bildungselite« ist, die nicht genug mit den wirklichen Lebensrealitäten und Prioritäten von FLINTA* zu tun hat. Vor allem diese sollten sich doch durch das Gendern angesprochen fühlen. Es gibt auch den Standpunkt, dass Gendern eine Geschlechtergerechtigkeit in der Sprache abbildet, die nicht der Gerechtigkeit in der Realität entspricht und deswegen etwas beschönigt. Schwierig. Verschleierung oder Hebel für Veränderung, was ist Gendern denn nun?

Wir, das Redaktionsteam von unartig., nutzen Gendern als queer-feministische Praxis, die aktiv versucht, patriarchale Strukturen in der Sprache aufzulösen. Z. B. indem wir das generische Maskulinum nicht mehr verwenden und durch Verwendung des Sternchens allen Geschlechtsidentitäten einen Platz geben. Wir möchten uns auch noch klarer positionieren in Anbetracht der Genderverbote einiger Bundesländer.^{Q1}

Menschen, die die Kapazitäten oder den politischen Anspruch haben zu gendern, sollen das tun. Sprache ist das Spiegelbild der Gesellschaft, und einige Menschengruppen der deutschsprachigen Gesellschaft wollen gendern und diese Entwicklung organisch vorantreiben! Also ohne große staatliche Rechtschreibreform oder Pipapo passiert hier bereits etwas in der Sprache, was dafür sorgt, dass alle angesprochen werden. Wie krass.

Und andere, die vielleicht nicht gendern, aber ebenso feministische Perspektiven leben, führen ihren politischen Kampf woanders und nicht in der Sprache. Auch das ist wertvoll. Am Ende geht es ja darum, dass wir alle unsere Bemühungen wertschätzen und keine neuen Hierarchien in unseren Feminismus einbauen.

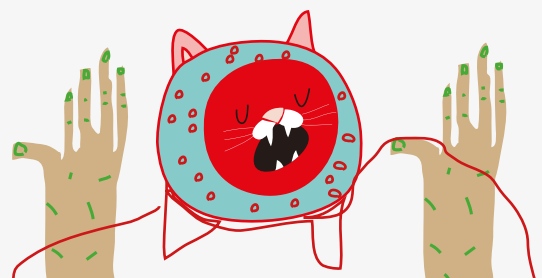
Also lasst uns einfach weiter im Gespräch bleiben, diskutieren, versuchen zu gendern, mal vergessen zu gendern, neue Poesie mit * und innen schreiben und Spaß an der Sprache haben.

– unartig.Redaktion

KLUGSCHEISSER*INNEN-BOX:

TIPP:

Schaut doch mal in der Bücheria in Wilhelmsburg vorbei. Dort findet ihr Bücher zu queeren und feministischen Themen.



Weiterführende Artikel zum Thema:



[missy-magazine.de/
blog/2022/09/19/
grundkurs-geschlechter-
ideologie-2/](https://missy-magazine.de/blog/2022/09/19/grundkurs-geschlechter-ideologie-2/)



[missy-magazine.de/
blog/2022/09/12/
hae-bisexuell/](https://missy-magazine.de/blog/2022/09/12/hae-bisexuell/)



[missy-magazine.de/
blog/2019/01/31/
hae-was-heit-denn-gen-
dersternchen/](https://missy-magazine.de/blog/2019/01/31/hae-was-heit-denn-gendersternchen/)

Klugscheisser*innenbubble

Glossar:

biologisches Geschlecht (sex/gender): »Im Deutschen sind mit biologischem Geschlecht (Englisch, Sex') alle körperlichen, geschlechtsspezifischen Merkmale gemeint. Gemeinhin wird damit eine natürliche Binarität von Mann/Frau konstruiert, die sich nach Erkenntnissen der Inter*-Forschung nicht (mehr) halten lässt.«

www.bpb.de/themen/gender-diversitaet/geschlechtliche-vielfalt-trans/500924/geschlecht-biologisches/

soziales Geschlecht

»Das soziale Geschlecht umfasst Geschlechtsrolle und Geschlechtsidentität. Es hebt auf das geschlechtliche Empfinden basierend auf anerzogenem, zugeschriebenem und juristischem Geschlecht – und die damit verknüpften soziokulturellen Erwartungen an Geschlecht – ab.«

www.bpb.de/themen/gender-diversitaet/geschlechtliche-vielfalt-trans/500925/geschlecht-soziales/

Geschlechtsidentität

»Unter Geschlechtsidentität versteht man das tief empfundene innere und persönliche Gefühl der Zugehörigkeit zu einem Geschlecht. Dieses kann mit dem Geschlecht, das einem Menschen bei seiner Geburt zugewiesen wurde, übereinstimmen – muss es aber nicht. Es muss außerdem nicht zeitlich stringent erfahren werden. Geschlechtsidentität manifestiert sich u. a. in der Wahrnehmung des eigenen Körpers und seiner Repräsentanz nach außen.«

www.bpb.de/themen/gender-diversitaet/geschlechtliche-vielfalt-trans/500926/geschlechtsidentitaet/

FLINTA*

Kurzform für: Frauen, Lesben, intergeschlechtliche, nicht-binäre, trans und agender Personen

Quelle: Bundeszentrale für Politische Bildung



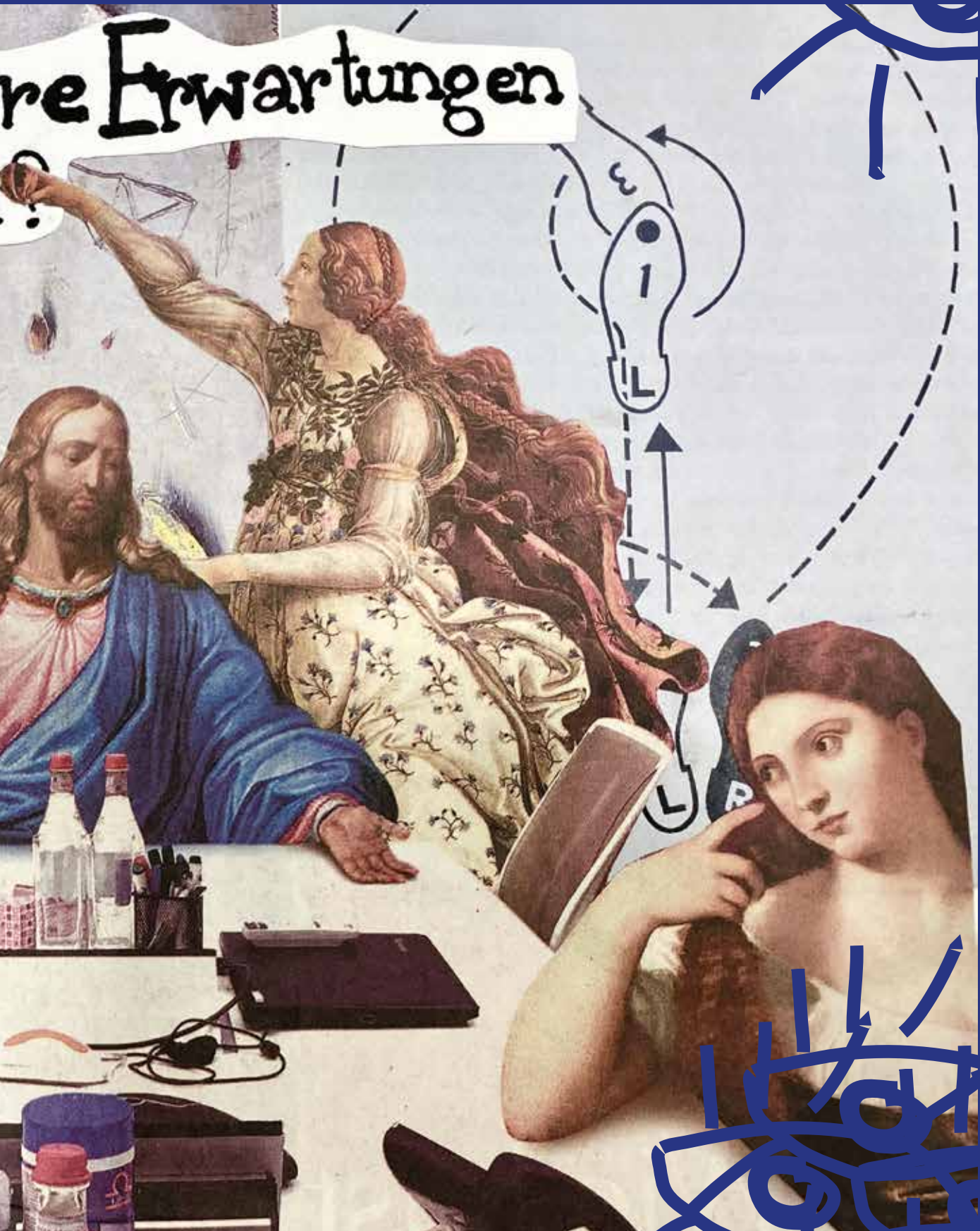
Online
lesen:



www.indiecon-festival.com



re Erwartungen



Leicht matschig, aber noch genießbar.
DigitalabhängigüberforderndeKontrollverlustExistenz. Ne, oder?

Mach dich locker – ganz ruhig.
Wo schlägt dein Herz?
Fühlst du deinen linken großen Zeh?
Wie warm ist deine rechte Pobacke?
Ganz schön viel Gewicht auf deinen Schultern, wa?

Wenn du loslässt, bist du wie 'ne
zetrete Schnecke. Matschig.
Hast du dich schon mal im Dreck gewühlt? Matsch an den Pfoten.
Mit den Fingern ins Gesicht.
Witzig.

Wenn du losfliegst, bist du wie ein suchender Vogel. Frei. Hungrig.
Hast du dich schon mal schwebend gesehen? Leicht an den Füßen.
Mit den Zehen in den Wolken.
Verrückt.

Ich bin Mensch. Erwarte mich hier, neben dir,
unsicher wie ein Stier.
Ich pack mir an die Hörner, versuch sie auszureißen
und so lange werd ich Mist scheißen. Sorry, Welt,
aber das wird fruchtbar sein. Das ist Leben, purer Sonnenschein.
Genießbar.

Und was machst du so Lustiges? Wollen wir gemeinsam üben?
LockerlebendigesinnlicheFreiExistenz. Ja, oder?

Mach dich locker – ganz ruhig.
Wo schlägt dein Herz?
Fühlst du deinen rechten großen Zeh?
Wie warm ist deine linke Pobacke?
Was fürn Gewicht ist da auf deinen Schultern?

– Teresa

Da ist sie wieder die ...

LEUCHTSCHRIFT

Meine Mutter fragt mich, ob ich mein Hochbett und die Kuscheltiere für meine Kinder später behalten möchte. »Wir können das ruhig weggeben«, sage ich. Ich kann es ihr nicht sagen.

Kleinstadtfeste, Getränk in der Hand, wir gerade so mit der Schule fertig, Unterhaltungen über Familienplanung: »Und du so?« Ich sage: »Ich will nicht.« Die Augen werden groß und mein Gegenüber sagt: »Aber jeder will doch eine Familie gründen.« Jeder. Ich fühle mich fremd. Auf meiner Stirn steht mit roter Leuchtschrift: »Ich bin nicht normal.«

Zigarette in der Hand, eine flüchtig mal gesehene Kollegin: »Willst du eigentlich Kinder?« – Ich kann die Frage, mittlerweile ohne darüber nachzudenken, beantworten, aber nicht, ohne mich dafür zu schämen, druckse also wie immer vor mich hin. Viele Jahre fallen viele Antworten auf meine Antwort so aus: »Warte mal ab, du wirst schon sehen, wenn die Uhr erst mal zu ticken beginnt.« Ende 20 sitze ich bei meiner Gynäkologin, weil mein Körper nicht aufhört zu bluten, mir die Schmerzen und der Schwindel den Alltag nehmen – »bei vielen Frauen wird es besser, wenn sie ihr erstes Kind gebären.«

Ich verlasse die Praxis, erst lache ich, dann weine ich. Ich will immer noch nicht. Die Leuchtschrift noch immer auf meiner Stirn, die Wut dazu in meinem Bauch. »So krass einfach, als wäre mein Körper dafür gemacht«, sagt sie und ich denke: Wenn das so ist, wofür ist dann mein Körper da? Wie weiblich bin ich ohne Kinderwunsch? Was ist mein Bild von Weiblichkeit und wie ist es vom Muttersein? Warum will ich das nicht? Wie misogyn* ist mein Nichtmuttersein? Finde ich Mütter abhängig? Finde ich sie weich und das schwach?

*Frauenfeindlich (Duden)

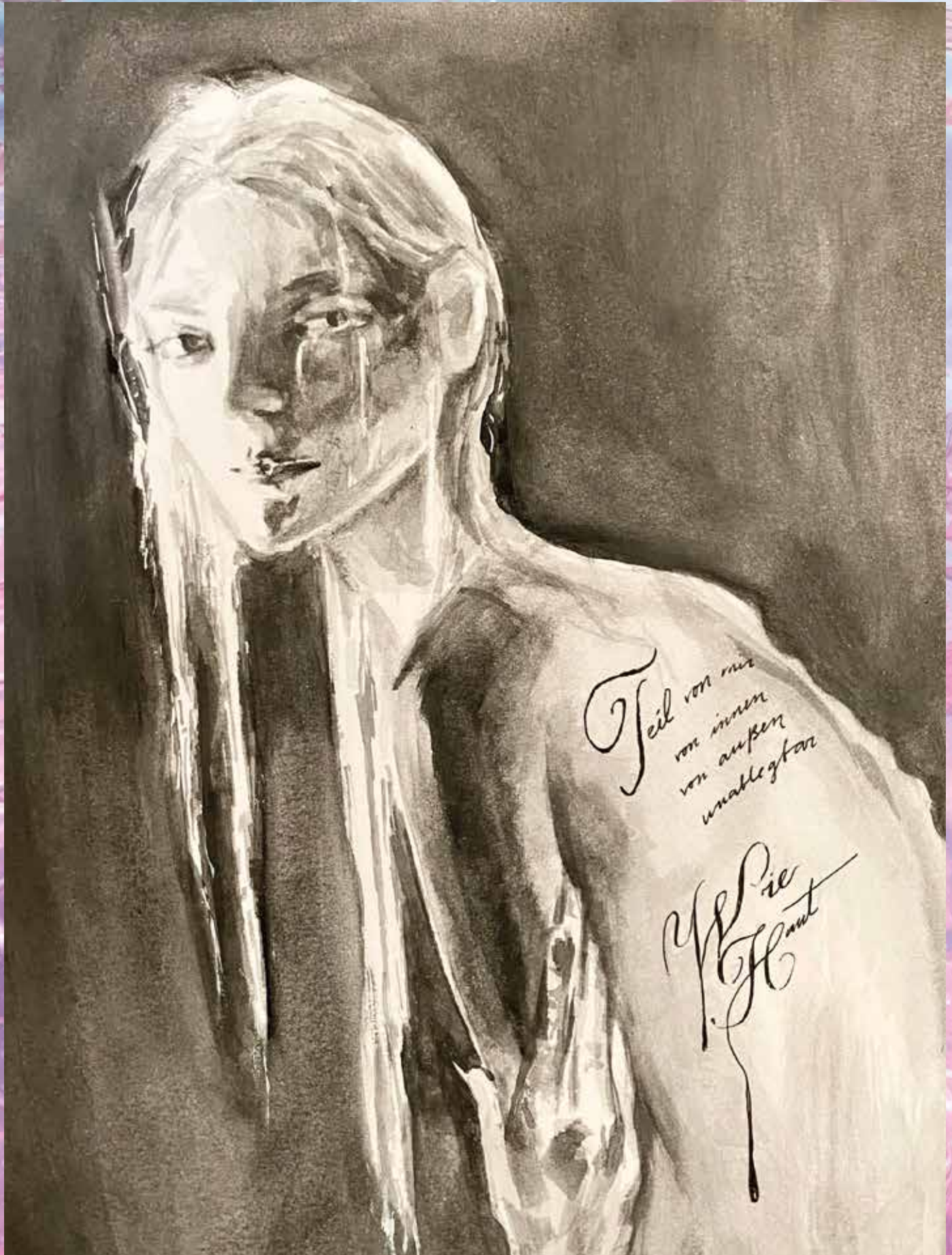
Will ich deshalb nicht Mutter sein? Will ich Müttern Härte absprechen? Und die am ehesten akzeptierte Rolle von Nichtmuttersein ist die Karrierefrau. Was, wenn ich beides nicht will? **Da ist sie wieder, die Leuchtschrift.**

Ich erinnere mich an all meine anderen Freund*innen, bei allen hab ich mitgeweint, für jedes Mal, dass es nicht geklappt hat. Hab mitgeweint bei jedem Mal, als es geklappt hat, sei es aus Freude oder Verzweiflung. Eines Tages weinte eine von ihnen bei meiner Beförderung. Trauerte um ihre Karriere, ihre traumatische Geburt, ihr Schreikind. »Darüber weint man nicht«, sagt sie, sagen andere – man ist froh um das Kind. Und sie weinte noch mehr. Zum ersten Mal sah ich auch bei ihr die Leuchtschrift.

Anfang 30 nun, ohne tickende Uhr. Die Leuchtschrift bleibt, die Schmerztabletten auch. Stehe an der Kasse, völlig in Gedanken, werde überrascht von einer ehemaligen, nun berenteten Kollegin von mir. »Und weißt du was, ich hab nie bereut keine Kinder bekommen zu haben.« Wir hängen Arm in Arm vor dem Supermarkt und ich kann ganz kurz denken: »Scheiß auf die Leuchtschrift.« Wir tun ohnehin irrtümlich so, als gäbe es einen Konsens von Wertevorstellungen. Doch müssten so viele Leben gelebt werden, heimlich und unabhängig voneinander, um es jemals richtig zu machen, jemals normal zu sein. Es würde sich immer jemand finden lassen, der etwas Falsches findet. Jemand, der urteilt, der Leuchtschriften zum Blinken bringt und Stempel aufdrückt.

– Fine
 @ehfkah





Malerei: Griet Roper

Die Erwartungsbrücke

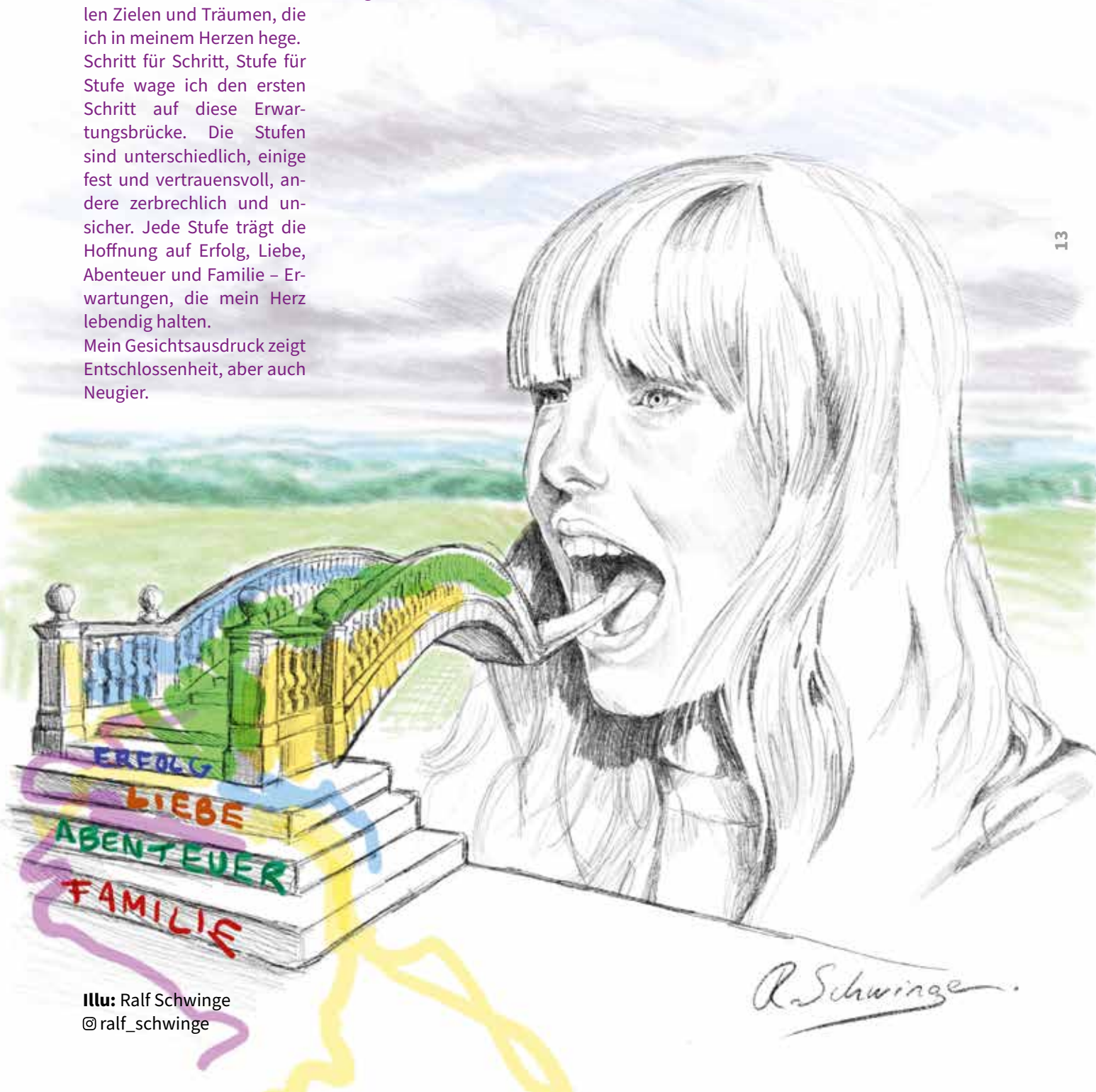
Inmitten des unendlichen Horizonts des Lebens stehend, finde ich mich an einem Wendepunkt wieder. Ich öffne meinen Mund, und anstelle von Worten oder Erwartungen entspringt aus meinem Inneren eine farbenfrohe Brücke. Diese Brücke erstreckt sich vor mir und führt zu den vielen Zielen und Träumen, die ich in meinem Herzen hege. Schritt für Schritt, Stufe für Stufe wage ich den ersten Schritt auf diese Erwartungsbrücke. Die Stufen sind unterschiedlich, einige fest und vertrauensvoll, andere zerbrechlich und unsicher. Jede Stufe trägt die Hoffnung auf Erfolg, Liebe, Abenteuer und Familie – Erwartungen, die mein Herz lebendig halten. Mein Gesichtsausdruck zeigt Entschlossenheit, aber auch Neugier.

Ich blicke auf die Weite dieser Reise und auf die Herausforderungen, die vor mir liegen. Doch ich weiß, dass diese Brücke, die aus meinen eigenen Träumen und Erwartungen besteht, mich zu neuen Horizonten führen wird.

Ich bin bereit, diese Reise anzutreten und zu sehen, wohin mich meine Erwartungen führen werden.

– Ralf Schwinge

Während ich die Brücke betrete, wird mir bewusst, dass das Leben eine Reise ist, bei der wir unsere Erwartungen erkennen, anstreben und anpassen müssen. Die Aussicht auf unerforschte Möglichkeiten und unbegrenzte Potenziale erfüllt mich mit Vorfreude.



Wo sind wir?

Eine Geschichte über unsere endlose Unwissenheit über alles

Niemand weiß jemals so genau, wo er sich befindet, denn der Verstand ist ein höchst manipulierbarer Raum. Als Kind hielt ich diesen Raum immer sehr klein, da es mir unerträglich erschien, in einem großen Raum mit dem Leistungsdruck zu sitzen, die Augen der großen Erwartungen auf mir lastend. Ich lernte vor zwei Jahren einen Mann kennen, der mich eine neue Art der Liebe lehrte. Ich lernte, meinen Verstand zu hinterfragen, aufzuhören, meinen Gedanken Glauben zu schenken, und mich dem Leben hinzugeben. Wenn ich also wieder an einer alten, oft gesehenen Situation verzweifelte, blickte er mich irritiert an und sagte: »Und warum hörst du nicht auf damit?« Was andere von mir erwarteten und was ich von mir erwartete, wurde plötzlich in ein anderes Licht gerückt, denn ich musste diesen Erwartungen nur das Gewicht nehmen, indem ich anfangs loszulassen. Ich erinnere mich nun kaum mehr daran, wie ich ständig vor meiner, zu Gewalt tendierenden, Mutter auf der Flucht war, da ihre Worte und Handlungen nicht aufhörten, mich in meinem Kopf mit einem unausstehlichen Leistungsdruck zu bedrängen. Ich habe aufgehört, bestimmte Dinge über sie zu denken. Ihre Art frustriert mich immer noch oft, doch nicht lange. Wie verloren wir nicht alle sind, nicht wahr? Und immer mehr lerne ich zu beobachten und von Tag zu Tag weniger zu bewerten, mehr und mehr ausgelassen über alles und vor allem über mich selbst zu lachen. Hier ist eine Kurzgeschichte, die aus mir sprach, nachdem ich während einer Siesta von einem verglühenden Baumstumpf träumte. Ein für mich erleichternder Traum, der vielleicht auch für dich erleichternd sein kann.



Bild: Mia

MÖCHTEST DU DEN ARTIKEL IN ENGLISCH LESEN, DANN FINDEST DU DAFÜR ONLINE DIE ORIGINALVERSION. SCANNE DEN QR-CODE UND LOS GEHT'S.



»Ich wünsche dir, dass du gut isst, schnell groß wirst und liebenswürdig bleibst.«

Ich schrieb die Zeit meines Lebens, denn soweit ich es verstanden hatte, kam für mich nichts anderes infrage. Später im Leben kam ich damit sogar zu mäßigem Erfolg, was mich zunächst mit Stolz erfüllte, doch wie jegliche Bestätigung, die von außen kam, verlor auch der lang erhoffte Erfolg seinen Zauber. Doch ich schrieb, ziellos. Manchmal war es mir sogar bereits während ich schrieb bewusst, dass meine Worte potenziell die Gefahr der Radikalisierung bargen. Hatte ich insgeheim darauf gehofft, dass jemand meiner Unwissenheit auf die Schliche gekommen wäre? Ich schrieb traurig, wütend, angeregt und ich dachte, das Ziel wäre Freiheit. Meinen Kindern wollte ich die Freiheit geben, die ich von meiner Mutter nie bekam. Ich dachte, ich würde gut damit klarkommen, dass es ihnen augenscheinlich gleich war, dass ich sie von keiner noch so ungestümen Entscheidung abbrachte. Vielleicht wollten sie es sogar. Nach meinem achtundzwanzigsten Geburtstag sprach ich kein einziges Wort mehr mit meiner Mutter. Die einzige Lösung unserer ewigen Konflikte war für mich das Ende unserer Beziehung. Mein Mann liebte mich. Ich hatte immer gedacht, das reicht mir, doch jetzt fragte ich mich, ob es nicht schöner gewesen wäre, hätte er mich auch gemocht. Immer zu denken und immer zu versuchen, diesen Gedanken genug Glaubwürdigkeit einzuflößen, konnte ebenso gefährlich sein. Jetzt verwirrte mich alles. Doch das war mein Leben. Es blieb nicht genug Zeit für Vergebung. Es blieb nicht genug Zeit, die Rettung der Erde zu erleben. Ich sterbe.

Ich irrte eine Weile umher, ohne es zu merken, aber als es mir klar wurde, war es offensichtlich, dass ich schon eine ganze Weile im Paradies war. Ich war nicht mehr menschlich. Ich wanderte als Seele unter anderen Seelen umher und hatte nun die Möglichkeit, an sie heranzutreten und ohne Furcht alle möglichen Fragen zu stellen, in der Gewissheit, Antworten von größter Ehrlichkeit zu erhalten. In meinem vergangenen Leben war ich eine bittere Frau. Auf diesen Gedanken war ich nicht vorbereitet gewesen. Wie konnte ich in nur einem flüchtigen Moment hier etwas erkennen, was ich in all meiner Zeit auf der Erde nie erkannt hatte? Würde ich in einigen dieser Momente vergessen, welcher Mensch ich auf der Erde gewesen war? Ja, das würde ich. Der Ort, an dem ich mich befand, war unbeschreiblich schön, obwohl ich schlussendlich sicherlich die richtigen Worte für ihn gefunden hätte, so wie ich sie immer gefunden hatte. Für die Momente, die Kameras nicht einfangen und »stumpfe Geister« nicht erfassen konnten, fand ich die richtigen Worte. Und ich stellte sicher, sie immer aufzuschreiben. Ich dachte immer, ich musste das tun, um ich zu sein. Welch mühevoll Muße.

Auf der gegenüberliegenden Straßenseite sah ich die Seele eines alten Waldes. »Schnell«, sagte ich mir zitternd, »wer könnte besser wissen, worum es im Leben und in allem geht? Wald, warst du traurig, als die Menschheit dich niederbrannte?« Er sah mich an und lachte herzlich. »Ja. Und auch wütend«, antwortete er lächelnd. »Wie kannst du das sagen, während du so zufrieden bist?«, fragte ich neugierig.

Ich erwartete diese Antwort, konnte jedoch die Natur seiner Zufriedenheit nicht ganz erfassen. »Wer weiß schon was?«, lachte er. Ich kam hier an und wusste, dass es genau das war, was ich mir schon lange gewünscht hatte, länger, als meine Seele je an einem Ort bleiben konnte. Ich war tatsächlich im Paradies und sprach mit einem Wald. Das war es, was ich jetzt verstand oder nicht verstand, eher fühlte. Auch mein Leben, was ich irgendwie zu wichtig nahm, war schließlich vorbei. Als ich lebte, wusste ich intellektuell, dass jedes Leben irgendwann enden würde. Aber wie hätte ich so leben können, ständig dieses grausame Ende vor mir sehend. Meine Mutter sprach oft vom Tod, sie sprach oft vom Ende und ich glaubte ihr nie, wenn sie sagte, sie würde nichts bereuen, so pessimistisch und nervtötend sie auf mich wirkte. War der Mensch denn immer so unaufhörlich ambivalent? Wie konnte ich mich dieser unausweichlichen Grausamkeit des Todes stellen, wenn ich doch immer nur frei sein wollte? Ich schnappte nach Luft. Mir wurde bewusst, dass, wenn mir noch ein paar mehr solcher Gedanken offenbart würden, ich zu bald nicht mehr die Person sein würde, die ich während meines ganzen langen Lebens gewesen war, das mir jetzt kurz vorkam. Die Seele des Waldes wandte sich mir zu und sagte ruhig: »Du scheinst auch aufgeregt zu sein, nicht mehr an etwas gebunden zu sein, für das dich viele so lange gehalten haben.« – »Ja!«, rief ich jetzt. »Woher weißt du das?«, fragte ich. Ich wollte mehr sagen, doch mir steckten die Worte irgendwo fest. »Mein vergangenes Leben«, fuhr die alte Seele fort, »war etwa 50.000 Mal länger als das deine. Ich habe Atemzüge genommen, die länger waren als deine erste Liebe, länger als das Leben des Kindes, das du zu früh verloren hast. Die schmerzhaften, langen Atemzüge zu vergessen, hat sich als erleichternd erwiesen, aber noch interessanter ist, dass ich jetzt darauf warte, den Schmerz zu spüren, im Wissen, dass Gott mich vervollkommen hat, indem er ihn mir geschenkt hat. Oh ja, der schelmische Körper des Schmerzes!« Er brach in ein jugendliches Gelächter aus, was mich ihn lieben ließ wie einen kleinen Bruder, aber auch wie einen Großvater, den ich nie hatte. »Wald«, sagte ich ernsthaft, »waren die Menschen, die dich niedergebrannt haben, böse Menschen?« – »Vielleicht, ich habe es vergessen«, platzte er in ein energisches, aber sanftes Kichern aus. »Ach!« In diesem Moment vergaß ich, wer ich früher gewesen war. Ich drehte mich zu ihm, und als ich sah, wie er lachte, fing auch ich an zu lachen. »Hallo, Seele, ich kenne dich irgendwoher?«, fragte er mich. »Ja, Seele, natürlich kenne ich dich. Du bist ich.« Und dann hörte ich zuerst auf zu reden. Und dann hörte ich auf zu denken.

Als glücklicher Beobachter dieser Seele war ihre Geschichte nie wirklich vorbei. Mit jedem Ende wurde ein Anfang geboren. Nachdem die Seele endlich aufgehört hatte zu denken, hörte ich eine große Stille, die sich vor mir zu einem wunderschönen blauen Himmel ausbreitete. Ich war aus unerklärlichen Gründen glücklich. Ich war glücklich, am Leben zu sein, ohne genau zu wissen, wo ich war.

– Mia Doan

© olivenoelundbutter

Wer bist du?
Ich bin Sängerin,
Rapperin, kleine
Schwester, Bachelor-
Absolventin und
Wassermann.

**Was ist dein
Lieblingsort in
Harburg?**

Vielleicht eigen-
artig, aber mein
Herz schlägt be-
sonders für die
große Wiese hinter
unserem Block. Ich
verbinde mit diesem
Ort unzählige Kind-
heitserinnerungen,
und immer, wenn ich
an Harburg denke,
erscheint sie als
meine liebste
Erinnerung.

**Was möchtest du auf
jeden Fall einmal
erleben?**

Ich träume davon,
dass sowohl ich als
auch die talentier-
ten Menschen, die
an meiner Seite
arbeiten, endlich
von unserer Leiden-
schaft leben kön-
nen. Dieses Erleb-
nis wäre für uns
ein wahr gewordener
Traum. Diese Vision
erfüllt mich mit
einer großen Liebe
und Motivation. Und
auf Tour gehen, das
möchte ich auch un-
bedingt irgendwann!
:)

**Was inspiriert
dich?** Menschen,
die ihr Bestes
geben.

**Wie würde dein
Steckbrief bei
Tinder aussehen?**

Ich rede viel und
liebe Details.

Fotos (1,2): Sarah Spillmann



**Was sind die kleinen
Dinge in deinem Leben,
die dich glücklich
machen?**

Ausschlafen, Fahrrad-
touren, der unerwartete
Fund eines 5-€-Scheins,
die süße Geste, wenn
mir jemand Sparkling
mitbringt, und ich lie-
be es, Beifahrerin zu
sein.

**In welcher Situation in
deinem Leben hast du so
richtig Glück gehabt?**

Ich war mal einige Monate
obdachlos bzw. diese eine
Freundin hat mich bei sich
wohnen lassen und mich so
davor bewahrt. Das war
wirklich großes Glück,
wofür ich bis heute
dankbar bin.

Interview mit der Rapperin NACHT.

Als Hustler geboren

Ich bin in Hamburg-Harburg geboren. Ich bin mit einer deutschen Mutter, einem aus dem Iran geflohenen Vater und einer wunderbaren großen Schwester aufgewachsen. Mein Name ist Leila, was aus dem Arabischen übersetzt »Nacht« bedeutet. Genau aus diesem Grund und weil ich schon immer eine absolute Nachteule war, nenne ich mich als Künstlerin NACHT. Für mich ist die Nacht Ruhe und Freiheit, Flucht, Suche und Ausgelassenheit. Geparat mit der Großstadt Hamburg fühlt sich die Nacht wie Poesie für mich an.

Als ich im Jahr 2020 angefangen habe Musik zu veröffentlichen, wusste ich noch nicht, wohin mich dieser Weg führen wird. Ich habe gemeinsam mit meinem Freund und Produzenten Propht soundtechnisch viel ausprobiert. Ich brauchte eine Weile, um zu verstehen, dass ich mehr über mein Aufwachsen in der Stadt erzählen möchte, explizit aus einer Perspektive, mit der sich viele Menschen identifizieren können, denn ich verstehe heute, ich war und bin nicht alleine damit.

Wir hatten wenig Geld. Das war eigentlich immer präsent, und den meisten um uns herum ging es genauso. Als Kind versteht man das alles nicht, da man kein Konzept im Kopf hat von Armut oder Rechnungen, doch je älter du wirst, desto mehr Leute machen dich auf die Unter-



Hier gibts Musik.



schiede aufmerksam. In der Uni hab ich es dann noch mal ganz bewusst vor Augen gehabt. Meine Eltern haben alles gegeben und es geschafft, ihren Töchtern eine Menge Selbstbewusstsein und Urvertrauen mitzugeben. Dafür werde ich für immer dankbar sein. Harburg bedeutet mir viel. Harburg bedeutet mir sehr viel, auch wenn ich mit Anfang 20 sehr glücklich war, dass wir damals, als ich 13 war, Harburg verlassen haben. Heute fahre ich gerne in die alte Gegend und fühle mich wie früher. Auch wenn sich ein paar Sachen verändert haben, ist irgendwie alles immer noch gleich und gibt mir ein absolutes Heimat- und Nostalgie-Gefühl. Mein nächstes Musik-Projekt heißt »AHG - Als Hustler geboren« und es wird eine EP sein. Innerhalb dieser EP beschäftige ich mich genau mit dem oben angeschnittenen Thema: Wie es ist, ohne Geld aufzuwachsen. Passend zum Thema sind auch Erwartungen Teil der inhaltlichen Auseinandersetzung. Nicht genug zu sein und das auch ständig von außen gespiegelt zu bekommen, setzt sich in dir fest. Es war ein langer Weg, das zu verstehen, und deshalb geht es auf meiner EP eben auch darum, genug zu sein. **Du bist gut, wie du bist, du schaffst das, du darfst Gefühle haben und diese auch zeigen und sei nicht so streng mit dir.**

Ich freue mich unglaublich darauf, dieses Projekt bald endlich mit allen zu teilen. Ich habe mich noch nie so sehr in meiner eigenen Musik sehen können wie in diesem Projekt. Es war für mich Therapie und hat ein neues Level für mich freigeschaltet. Ich habe die Songs bereits einige Male live performt und kann jedes Mal im Publikum die Leute sehen, die sich genauso fühlen wie ich oder mich zumindest auf Anhieb hören und verstehen. Das ist ein unfassbar schönes Gefühl und ich hoffe darauf, mehr von diesen Momenten erleben zu dürfen.

- NACHT
@ nacht_hh

EIN TAG(ALB)TRAUM.

Was erwartet uns in der Zukunft?

Ich liebe meine Morgenroutine. Ich wache morgens auf und freue mich am meisten auf mein Kaffeegetränk. Ich schlendere in die Küche und bediene die Kaffeemaschine. Mit lauten Geräuschen zermahlt die Kaffeemaschine die Espressobohnen, danach wird das Wasser erhitzt, es zischt ein wenig, dann brummt es und fertig ist mein Espresso lungo. Daraufhin setze ich mich an den Küchentisch, klappe den Laptop auf und bin gespannt, welche Videos mir mein YouTube-Algorithmus diesen Morgen vorschlägt. In den meisten Fällen sind es Nachrichtenvideos, investigative Reportagen über Gesellschaft und Politik; teilweise Videos über die aktuellsten Rap-Releases oder Videos über die neuesten HIIT-Workouts meiner Lieblings-Fitnessinfluencerin. Nicht selten klicke ich auf Nachrichtenvideos und nicht selten sind die News über Politik, Wirtschaft und Gesellschaft negativ, wie in etwa:

»AfD ist zweitstärkste Kraft im Landesparlament« oder »Pushbacks in Griechenland«; »Krieg im Jemen«, »Krieg in der Ukraine«, »Krieg in Somalia«, »Streit um Bergkarabach« oder »Starkregen in Brasilien«, »Flutkatastrophe in Libyen« oder »Femizid in – na ja, halt überall«.

Solche Themen wühlen mich immer wieder auf und trotzdem bin ich süchtig nach diesen Informationen.

An diesem Morgen frage ich mich wieder, wie soll es nur weitergehen. Ich denke an den Song mit dem Titel »Der letzte Song (Alles wird gut)« von Felix Kummer. In diesem Song wird gesungen: »Alles wird gut. Die Menschen sind schlecht und die Welt ist am Arsch. Aber alles wird gut. Das System ist defekt, die Gesellschaft versagt. Aber alles wird gut.«

Ich stelle mir leicht angespannt die Frage: Wie?

Wie soll bitte alles gut werden? Aber diese Frage beantwortet der Musiker nicht. Also ziehen meine Gedanken weiter. Jeden Morgen auf meinem Hinweg zur Arbeit laufe ich an einer Vielzahl von Menschen vorbei, die am Straßenrand sitzen, nach Essen und Trinken fragen und vermeintlich wohnungslos sind. Warum sind diese Menschen wohnungslos, wenn sich zwei Straßen weiter ein Leerstand an den nächsten reiht? Ohne mir tiefgehend

Gedanken darüber zu machen, schweife ich wieder ab. Ich denke an meinen Heimweg letztens. In der Bahn bekam ich einen Streit zwischen einer Gruppe Jugendlicher und einem Mann mit. Beide Streitparteien beleidigten sich gegenseitig rassistisch. Leute mischten sich ein und schlichteten. Natürlich wurde das eigentliche Problem nicht geklärt. In diesem Moment frage ich mich nicht, wer angefangen hat und was der Auslöser für den Streit war. Mich beschäftigt gerade die vermeintlich internalisierte, rassistische, gewaltvolle Kommunikation, die beide Seiten kränkt und vermutlich schon viele Male gekränkt hat.

Apropos Bahnfahrt – die meisten meiner Freundinnen hassen es, nachts alleine Bahn zu fahren. Warum? Weil die Gefahr von Catcalling, ekelhaften Blicken oder Schlimmerem real ist. Und während sie in der Bahn sitzen und an den fußläufigen Heimweg von der Bahn zur Wohnung denken, ist die eigentliche Bahnfahrt im Vergleich dann doch wieder ein Klacks. Retten tut einen dann vielleicht noch das Regenwetter tagsüber, sodass man nachts die Kapuze der Regenjacke nutzt, um Gesicht und Haare zu verstecken. Denn der Gedanke, nicht als Frau erkannt zu werden, beruhigt auf dem Heimweg durch die dunklen Straßen.

Ach, und wenn ich schon über Regen nachdenke. Das Thema Regen bzw. Starkregen und die dadurch verursachten Flutkatastrophen sind mittlerweile präsent wie noch nie. Zahlreiche Forschungen belegen den Zusammenhang zwischen dem Klimawandel und der gestiegenen Anzahl der Unwetterkatastrophen. Deshalb kleben sich sogar Klimaaktivist*innen u. a. auf die Straße. Ihr Mut ist beeindruckend, das Motiv ist plausibel, aber werden ihre Forderungen jemals umgesetzt? Sicher nicht innerhalb eines politischen Systems, in dem wirtschaftliche Interessen politisches Handeln bestimmen.

WTF, mein Kopf platzt gleich, kann mich bitte jemand wachrütteln! Ach warte mal – ich tagträume. Aber alles wird gut.

- Sophia

Ein Dialog zwischen:
Elisabeth Just & Anna Clarks

**Stimmt, es gibt immer
andere, die es schlechter
haben als ich. Ich komm
klar.**

**Wieso sind meine
Erwartungen an
dich weniger Wert
als deine Erwart-
ungen an mich?**

Illu: @the.riot_ink

Hol dir Hilfe:

Wenn du Stress hast zu Hause, mit Freund*innen, in der Schule, in der Liebe oder mit dir selbst, wenn du oft deprimiert bist oder dich selbst verletzt, auch wenn du dich von anderen – seien es Erwachsene oder Jugendliche – bedroht fühlst, dann wende dich an uns.

Du kannst uns natürlich auch ansprechen, wenn du mal über kleinere Sorgen mit einer außenstehenden Person reden möchtest.

Beratung in der Erziehungsberatungsstelle Harburg

Kostenlose, vertrauliche Beratung für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien aus Harburg-Kern und Süderelbe

Offene Jugendsprechstunde (Beratung ohne Termin): Mittwoch 14.00–15.00 Uhr

Hermann-Maul-Straße 5, 21073 Hamburg (S-Bahn Harburg Rathaus)

Fon: 040 42790-7309 (sprich gern auf die Mailbox. Du wirst zurückgerufen)

E-Mail: erziehungsberatung@harburg.hamburg.de

Beratungsstelle für gewaltbelastete Familien, Jugendliche und Kinder

Kinderschutzzentrum Harburg

Eißendorfer Pferdeweg 40 a, 21075 Hamburg

Fon: 040 790104-0 / **Web:** www.ksz-harburg.de

E-Mail: kinderschutzzentrum-harburg@hamburg.de

Der Hafen, Verein für psychosoziale Hilfe Harburg e. V.

Lüneburger Straße 25, 21073 Hamburg

Fon: 040 524772-9120 / **Web:** www.der-hafen-vph.com

E-Mail: mail@der-hafen-vph.de

Psychotherapeutische Hochschulambulanz in der MSH Medical School Hamburg

Campus Harburger Binnenhafen

Sprechzeiten: Montag–Freitag 9.00–16.30 Uhr

Fon: 040 361226-48600 / **Web:** www.ambulanz.medicalschool-hamburg.de

E-Mail: info@ambulanz-campusharburg.medicalschool-hamburg.de

Ambulantes Beratungszentrum Süderelbe – Suchtberatung

Lütt Enn 6, 21149 Hamburg

Fon: 040 200010-1500 / **Web:** www.therapiehilfe.de

E-Mail: abs@therapiehilfe.de

Psychosoziale Betreuung bei Abhängigkeitserkrankungen

Web: www.jhj-hamburg.de

Nummer gegen Kummer für Kinder- und Jugendliche

Montag bis Samstag von 14.00–20.00 Uhr

Kostenlos und anonym, telefonische Beratung.

Fon: 116 111

Sicher durch die Nacht!

Deine Begleitung für den Heimweg - Heimwegtelefon:

030 12074182.

Jede Nacht, deutschlandweit.

Heimwegtelefon e.V.

Web: heimwegtelefon.net



nur soviel

Erwartungen. Menschen erwarten Dinge von mir, z.B. dass ich mich mehr anstrenge oder dass ich deren Therapeut*in spiele und meine Persönlichkeit komplett ändere. Ich erwarte aber auch von mir, meinen Mitmenschen zu helfen, ich erwarte auch von mir, mich mehr anzustrengen, als ich es schon tue. Ich erwarte von mir, die Erwartungen von anderen zu erfüllen, um andere stolz zu machen ... Ich rede mir ein, dass ich damit gut klarkomme, obwohl ich es nicht tue. Ich sag's, um die anderen nicht zu enttäuschen und um deren Erwartungen zu erfüllen. Aber da merkt man, dass ich mich damit kaputt mache, da ich mir keine Pause nehme. Ich sollte aufhören, aber ich will die Erwartungen erfüllen, weil ich nicht will, dass sie in mir eine Enttäuschung sehen. Oder Schlimmeres. Aber ich fang an, nur so viel zu machen, dass ich nicht leide, und das schaffst du auch!!!

– Masika



Labyrinth

Wann hast du dich dazu entschieden zu gehen?

Wohin soll ich? Hörst du mich?

Warum kommst du zu spät? Ich will nicht abgeholt werden.

Ich hoffe, ich sinke. Ich hoffe, das unterirdische Labyrinth zu finden.

Die Wege verfolgen, um dich zu verstehen.

Ich glaube, ich werde es nicht können.

Ich kann das Unkraut aus mir nicht ziehen. Es wächst seit Jahren
weiter.

Danke für den Garten.

Warum willst du nicht warten?

Der Stoff, der meine Wangen berührt, ist nass. Die Hoffnung kann ich
nicht mehr spüren.

Im Garten wuchs lange nichts mehr.

Er war überflutet.

Die Pflanzen hatten die Lebendigkeit des Wassers satt.

Du hast dich lang nicht mehr gekümmert, wahrscheinlich ist es im
Reich der Erde nicht nötig.

Du kannst nichts ernten, was nicht wachsen konnte.

Bitte verkaufe das Grundstück.

Es klingelt, der Lärm ist zu laut. Meine Ohren halten deine Stimme
nicht aus.

Hörst du mich noch?

Ich schätze nicht.

Sauer.

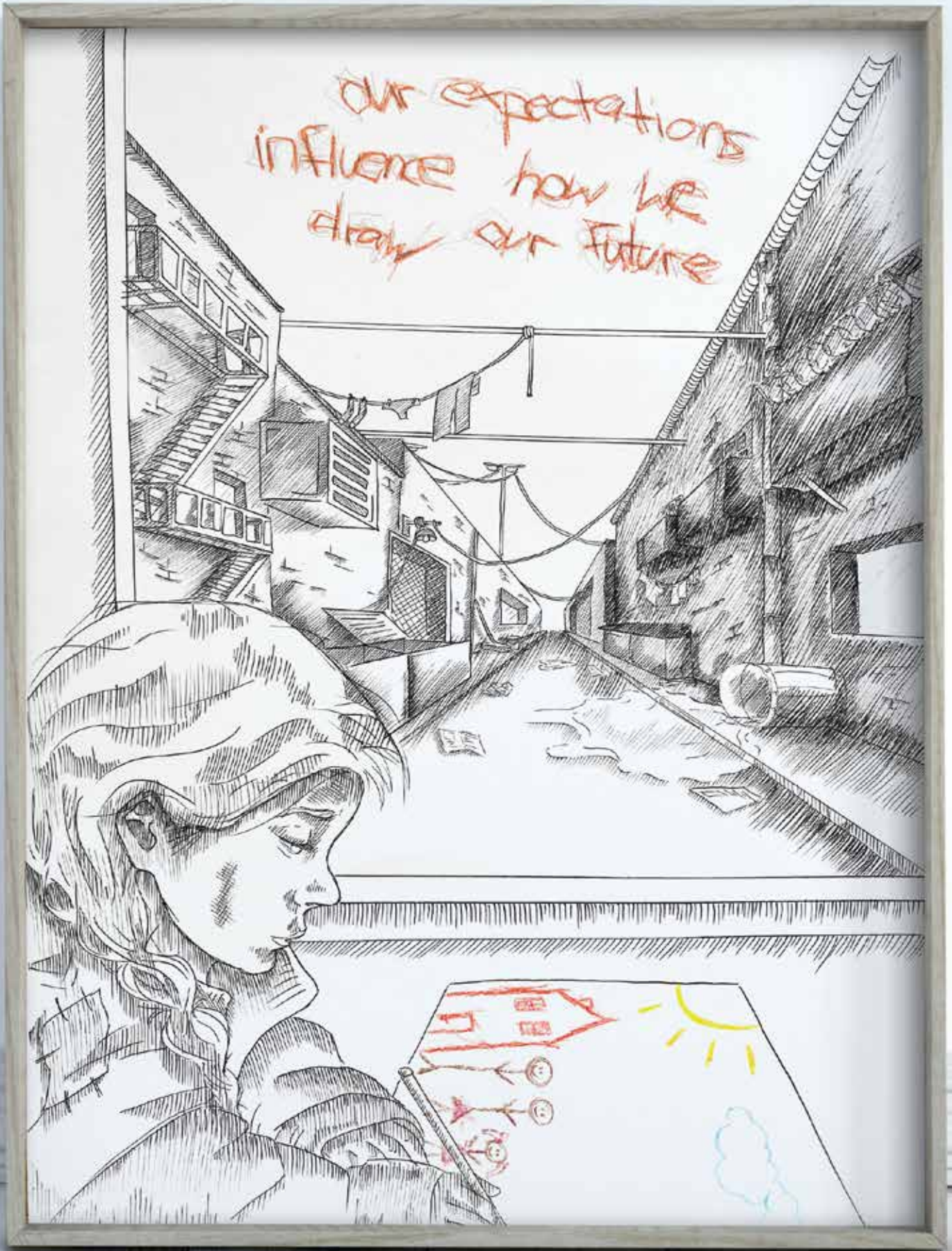
Trauer.

Der Kanarienvogel singt nicht mehr. Er war der Ersatz für deine Stille.

Sie hat den Raum eingenommen.

Ich will nicht gesehen werden, auch nicht gespürt.

Spürst du die Schritte, wenn ich im Labyrinth laufe?



Eine poetische Antwort
findest du auf Seite 10

24



Illu: Eytül Kocaman

Ich will doch alles richtig machen

Ich bin zu Hause
 Ich wollte nur Hausaufgaben machen
 Ich bat um deine Hilfe
 Das war ein Fehler
 Wieso schreist du mich jetzt an
Ich will doch alles richtig machen

Ich bin verabredet
 Freue mich schon seit Tagen
 Sitze hier und muss gleich los
 Und da kommen die Gedanken
 Ich muss mich verstellen
 Weil mich sonst ja keiner mag
 Werde danach kaputt sein

Stille
 Papier raschelt
 Ein leises Räuspern
 Gekicher
 Röte steigt mir ins Gesicht
 Ich starre auf mein Papier
 Mein Kopf ist leer
 Eben wusste ich es doch noch
 Ich blicke auf
 Ich blicke wieder auf
 Erwartungsvolle Gesichter
 Ich versuche wieder auf
 Ein Krächzen
 Die Lehrerin schaut mich böse an
 Ich schaue jemand anderes dran
 Sie zittern.
Ich will doch alles richtig machen

Sollte ich doch lieber absagen
Ich will doch alles richtig machen

Ich will doch alles richtig machen
 Will doch nicht enttäuschen
 Will mal wieder mit dir lachen
 Ich will mich nicht im Bad einsperren
 um mich zu beschützen
 Will nicht dieses Spielchen spielen
 von wegen wir versuchen es noch mal
 Ich will einen Vater, aber nicht dich

Hab Angst, dich zu enttäuschen
 Ich sitze auf dem Sofa
 Mit der Gruppe Menschen, die ich doch mag
 Sie lachen
 Ich lächle
 Sie sagen: »Und jetzt du!«
 Ich soll singen
 Ich schüttle den Kopf
 Röte steigt mir ins Gesicht
 Ich starre auf meine Hände
 Alle jammern, dass ich mal spontan sein soll
 Meine Hände zittern
 Ich will hier weg
Ich will doch alles richtig machen

Ich muss lernen zu leben nur für mich

– anonym

Einsamkeit

des nicht Gesehenen
nicht Verstandenen
die Angst davor, einsam zu sein
ein Liebesentzug
die Mauer vor der Liebe
dem Gesehenwerden
dem Verstandenwerden
niemand muss einsam sein
doch viele fühlen sich so
würden mehr Menschen sich öffnen
und über ihr Inneres sprechen
gäbe es weniger Einsamkeit

einsam sein heißt, sich anders fühlen
keinen Anschluss zu finden
an sich
und an andere
obwohl mensch sehen kann
dass mensch nicht allein ist
fühlt mensch sich einsam

das Gefühl, anders und allein damit zu sein
auch wenn es nicht der Realität entspricht
fehlende Verbundenheit

Frust

Leere

mensch sieht nur die Einsamkeit
vielleicht weil sich die Verbundenheit noch nicht gezeigt hat

Schwärze um alles, was mensch kennt
unentdeckter Raum
der die Einsamkeit durchbrechen kann

– Dorina Gasparic

**Wer sind
wir,
wenn wir
nicht wissen,
was wir
fühlen?**

INVISIBLE CHAINS

Wir leben in einer Zeit, die von vielen Erwartungen, Herausforderungen und Konflikten geprägt ist. Wir müssen uns in unserem Alltag noch mit Themen wie dem Klimawandel, sozialen Ungerechtigkeiten, politischer Instabilität, wirtschaftlichen Krisen und vielem mehr auseinandersetzen. Diese Themen beeinflussen nicht nur unsere Lebensbedingungen, sondern auch unsere Identität, unsere Werte und vor allem unsere Gefühle und unsere (psychische) Gesundheit.

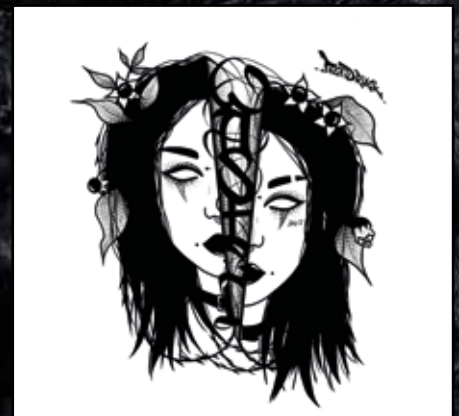
WIR SIND NICHT NUR OFT ÜBERFORDERT UND GESTRESST, DABURCH DEPRIMIERT ODER EINSAM, SONDERN HABEN AUCH ANGST

Angst vor dem, was kommen wird – in der Welt, im Alltag, im eigenen Kopf. So viele haben täglich mit ihren Traumata zu kämpfen, doch wahre Resilienz erfährt kaum jemand. Wir müssen uns stetig dieser Gesellschaft anpassen und uns mit aller Kraft durch diese zwängen. Wir suchen nach Zugehörigkeit und Anerkennung, versuchen zu wachsen und zu träumen, doch unsichtbare Ketten ziehen uns immer wieder zurück.

Meine Illustrationen sind ein Ausdruck der inneren Konflikte, welche durch Traumata und den ganzen Weltschmerz verursacht werden.

So sehe ich die Welt, so fühle, leide und hoffe ich.

– Danny



Fühle in dich, verbinde dich mit dir selbst und hinterfrage – erkennst du Teile deiner eigenen Geschichte in den Bildern wieder? Wie gehst du mit all den Konflikten in deinem Kopf um?

Ein Loch

von Alois Barre

Hi, ich bin Tim. Ich wohne mit meiner Schwester und meinem Vater in einer kleinen Wohnung. Meine Mutter ist gestorben. Seitdem ist mein Vater fast immer im Büro. Ich und meine Schwester sind deshalb öfter allein zu Hause. Ich verbringe meine Zeit mit Meditation, um mich an die schöne Zeit mit meiner Mutter zu erinnern.

Auf einmal habe ich eine Idee. Vielleicht sollte ich mir ein bisschen Spaß gönnen und nicht über diese traurigen Gedanken nachdenken. Ich wünschte mir nur, dass ich Geld hätte. Ich bin sozusagen pleite. Vielleicht könnte ich ja eine kleine Meditation machen und mir Geld wünschen. Das würde Spaß machen! Also sagte ich:
»Oh, Universum, bitte füll meine Geldbörse mit Geld. Oh, Danke, große Macht!«

Ich öffnete langsam wieder meine Augen und griff nach meiner Geldbörse, und zu meinem Erstaunen war die Geldbörse gefüllt mit glatten dreißig Euro. Als ich das sah, hatte ich ein großes Grinsen im Gesicht.

Eine Woche später habe ich mich mal wieder gelangweilt. Da dachte ich mir, ich könnte dieses coole Ding wieder machen. Was will ich, wo diesmal? Ich weiß es! »Universum, ich will jetzt sofort ein Spaghetti-Eis!« Ich sah keins. Ich sagte: »Geht das nicht schneller?!« Nach ein paar Sekunden war es auch da. Ich aß es schnell auf. Am Tag darauf wünschte ich mir ein neues Spiel. Ich sagte: »Ich will jetzt ein neues Spiel, aber schnell!«, und es kam. Ich dachte, ich sollte mir doch etwas Wichtiges holen. Könnte ich mir meine Mutter wünschen?

Ich setzte mich auf den Boden und schloss meine Augen. Ich sagte: »Oh, weises Universum, bitte gib mir meine Mutter zurück! Danke, großes Universum.« Ich öffnete meine Augen. Ich sah meine Mutter nirgendwo, aber dann öffnete sich im Boden ein kreisendes, gelbes Loch. Ich fühlte mich, als hätte ich nichts zu verlieren und sprang hinein. Als ich aufwachte, war ich irgendwo ganz anders. Ich sah mich um und es war so dunkel, dass ich nichts sehen konnte. »Du darfst mich auch nicht sehen«, sagte eine Stimme. »Wer ist das?«, fragte ich.

»Oh, ich bin das Universum. Du darfst mich nicht sehen, weil sonst das Leben keinen Sinn macht. Kommen wir zum Punkt. Du willst, dass ich deine Mutter Susanne wieder ins Leben zurückbringe.« Ich wusste nicht, ob es eine männliche oder weibliche Stimme war. »Ja, ich will meine Mutter zurück und woher weißt du, wie meine Mutter heißt?« – »Ich bin das Universum. Ich weiß alles. Leider ist es nicht möglich, deine Mutter wieder zurückzubringen. Denn ich erwarte, dass du mir erst einen Wunsch erfüllst. Hast du wirklich erwartet, dass ich dir alles gebe? Du kannst deine Mutter haben, aber nur unter einer Bedingung.«
»Ich will sie nicht hören. Bring mich einfach in dieses Portal, damit ich wieder zu Hause meine Mutter sehen kann!«

»Okay.« Als ich wieder zu Hause war, hörte ich meine Mutter in der Küche. Ich stürmte rein und fiel ihr in die Arme. Sie sagte: »Warum bist du so glücklich? Deine Schwester ist gerade eben gestorben!« Ich schluckte.

Er hätte das Universum einfach aussprechen lassen sollen. Dann hätte er vielleicht beide, aber dann keinen Vater. Man muss es sein lassen, denn alles hat einen Grund. Bei Tim fängt alles immer wieder von vorne an, bis er es gelernt hat.

Ende



Ich höre die Stimmen,
bevor sie überhaupt existieren,
den Wunsch, mein Zimmer zu dimmen
und mich zu isolieren.
Bevor mein Wecker mich warnen kann,
bin ich schon wach
und total schwach.
Kann euren Erwartungen nicht entsprechen,
versuche es weiter,
doch fühle mich brechen.
Aber so bin ich,
mehr kann ich nicht.
Was wollt ihr von mir?
Ist es eure Pflicht?
Aussehen, Leistung, Lebensweg,
nichts davon ist für euch okay.
Die Erwartungen hoch,
doch komme nicht los,
täglich bewertet zu werden,
um letztendlich traurig zu sterben.

– Zoé Geisenhainer

Was kann ich von meinem Körper während meines Zyklus erwarten und wie kann ich ihn unterstützen?

Hör auf dein Bauchgefühl und deine Intuition

Progesteron steigt an, worauf jeder Mensch anders reagiert.

Der Körper fährt runter, vielleicht wollen wir jetzt Ruhe und ziehen uns zurück.

→ Zurückhaltendere Ausstrahlung. Das Immunsystem fährt runter.



Do's:
Gönn dir Ruhepausen, wenig Termine, sag mal nein, steh für dich ein. Tägliche Bewegung und KuscheIn tut gut.

→ Beim KuscheIn wird Oxytocin ausgeschüttet, dies hilft die Hormone zu regulieren und Krämpfe zu lindern.



Wasserreiches Obst und Gemüse für viele Nährstoffe

→ Achte auf ausreichend Zink, Magnesium, Eisen, gesunde Fette. Kurkuma, Zimt, Cayennepfeffer schenken Kraft und Wärme.



Don'ts:
Der Körper schüttet bei Stress Cortisol aus, dies schwächt das Immunsystem und wir sind anfälliger für Bakterien und Viren. Stress führt außerdem zu PMS*.

Immunstärkende Lebensmittel:

Ingwer, Kurkuma, Knoblauch, Hagebutte, Brokkoli, Hülsenfrüchte, Haferflocken, Lachs, Quinoa, Grünkohl, Süßkartoffeln, Rote Beete, Sprossen, Zwiebeln, Sesam, Sonnenblumenkerne.

Vermeide Stress



Do's:
Löse dich von Stressoren & Energieräubern
Gönn dir Ruhe
Mache Sachen bewusst
Musik hören
Kalt duschen
Sauer macht lustig
Me-Time nehmen
Meditation
Positive Gedanken
Journaling

Zimt z. B. reguliert deinen Blutzucker



Starke körperliche Veränderungen:
Unreine Haut
Stimmungsschwankungen
Müdigkeit
Selbstzweifel
Zickig

Dopamin durch:
B-Vitamin
Vitamin D/C



Meide Nahrungsmittel, die deinen Blutzucker ins Schwanken bringen.

Lutealphase 8-16 Tage

Stoffwechselanreger:
Magnesium
Zink
Kalzium

→ Das Ei überlebt jetzt 12-24 Stunden. Es wird auf seinem Weg entweder befruchtet oder nicht.



Früchte mit: orangener Farbe

Luteinisierendes Hormon steigt, was zum Aufplatzen des dominanten Follikels führt und Hormone freisetzt.

Östrogen und Testosteron sind auf dem Höhepunkt. Dies schüttet Hormone aus, die andere wahrnehmen: Wir fühlen uns wohl, attraktiv. Die Energie ist hoch.



Do's:
Mutig sein
Aufgeschlossenheit ausleben, rausgehen, das Leben genießen, Neues kennenlernen, treffe wichtige Entscheidungen.

Mehr achtgeben: Reflektiere, wovon du dich lösen willst und wovon du mehr im Leben möchtest?

Produktion Serotonin:
Sonnenblumenkerne
gemahlener Sesam

Um das Östrogen natürlich abzubauen und abzutransportieren:
Ballaststoffe, rohes Obst, Datteln, gekochtes grünes Gemüse, leichte Speisen

Lege wichtige Termine in diese Zeit.

Dein Körper räumt auf - nimm bewusst wahr, wovon du dich befreien willst.



Zu Anfang ist der Östrogen- und Testosteronspiegel niedrig. Dieser steigt an, wodurch wir einen Energieschub bekommen.

Das ansteigende Testosteron kurbelt die Libido an (Wir könnten Lust auf Sex bekommen).

Das ansteigende Östrogen sorgt für straffere und reinere Haut, da Kollagen in die Hautschicht gepumpt wird.

Frische leichte Lebensmittel



Dont's:
Vermeide Stress, Anstrengung, schweres Essen und wichtige Entscheidungen.

Zucker kann Entzündungen und/oder Stimmungsschwankungen auslösen, vermeide diesen.



Do's:
Gute Ideen sammeln und umsetzen. Leidenschaft ausleben. Sich wohlfühlen. Soziale Kontakte pflegen. Neues ausprobieren. Starte neue Projekte. Sei kreativ. Triff Entscheidungen. Wichtige Termine wahrnehmen. Realistisch mit guten Argumenten an Dinge herangehen. Baue dein Bauchgefühl und deine Intuition ein.

→ Das Follikelstimulierende Hormon FSH teilt den Eierstöcken mit, dass sie ihr Ei freigeben sollen, damit sie sich auf den Weg machen können.

Follikelphase
7 Tage

Weniger emotional
Unabhängiger
Weniger Appetit
Weniger
Hungerattacken



In dieser Phase gibt es keine Dont's.



Leber unterstützen:
Wurzelgemüse, Süßkartoffel, Karotten, Kurkuma, Blattgemüse, frische Beeren, Zitronen, Sellerie, Limetten



Extra Energieschub:
Ingwer, Pfefferminze

Bitterstoffe:
Löwenzahn, Artischocke, Grapefruit



Hormonunterstützer:
Granatapfel, Bohnen, Avocados, Kokosöl, Lachs, gesunde Fette

Ovulation
2-3 Tage

→ Die Follikel beginnen nun Östradiol zu produzieren. Die Gebärmutter Schleimhaut wird aufgebaut und mit Nährstoffen versorgt.

Emotionales und analytisches Gehirn ist aktiver als in den anderen Phasen.

Überschüssiges Östrogen abbauen.



Kürbiskerne und Leinsamen unterstützen das Östrogen.



Darmflora unterstützen:
Fermentierte Lebensmittel wie Kimchi, Sauerkraut, Kombucha

Lebensmittel, die reich an Antioxidantien sind



Suppen
Salate
Smoothies



Magnesium:
Rohrer Kakao, schwarze Bohnen, Kürbis, Nüsse. Samen helfen bei der Progesteronbildung.



Gesunde Fette:
Wildlachs
Sardinen
Makrelen
Nüsse



Vitamine:
rote Beeren,
Apfel, Birnen,
Wassermelone.



Komplexe Kohlenhydrate:
Süßkartoffeln, Hirse, Quinoa, Spinat, Brokkoli



Gegen PMS:
Spirulina, Mango, Grünkohl, Algen, Blattgemüse.

Ich möchte mit diesem Beitrag ein gesellschaftlich negativ behaftetes Thema in neuem Bewusstsein aufleben lassen. Den eigenen Zyklus zu kennen und mit ihm zu arbeiten, als magisches Werkzeug, ist für mich eine wertvolle Praxis der Selbstliebe. Es stärkt die Verbindung mit der eigenen Intuition und wir können dann besser einschätzen, was wir von uns erwarten dürfen und uns liebevoll annehmen, wenn wir mal Ruhe und Zeit brauchen. Diese Pausen sollten wir uns in dieser schnelllebigen und hektischen Welt bewusst nehmen.

- Any Great

1. You walk by yourself
through the shell of your hollow self
one step at the time
you try to find your way back to life
you stumble in the dark
leaving an everlasting mark

you have convinced yourself
that you don't want to change anything
that you find comfort in the dark
that you like the silence it brings
and that you only have
to look out for yourself
you fall into a hole
and don't even try to get back up

it gives you a false sense of satisfaction
becomes your new reality
if you're honest with yourself
you'd really like to change some things
but you're used to wandering alone
you should try to climb up
and search
your way back to life

but all those years made you numb
you're too lazy to do anything
you caught yourself inside
the shell of your hollow self

2. The days are getting colder
and the nights are getting longer
the winds blow the leaves
down the dead looking trees
when the sun sets, comes the feeling
of an everlasting night
you sink into the embrace
of the winter

He takes you by the hand leading you outside
showing you the beauty
of the frozen world
you see crystals of ice
looking like glass
and you can feel the cold snow
on your warm skin

the snow falls onto the ground
burying everything under a white blanket
taking you your sight
you sink deeper into the embrace of the winter
the cold numbs your skin
and it crawls into your blood
everything seems distant now
finally you fall asleep

-Lillis Songtexte

illu: Lilli

illu: Clarks

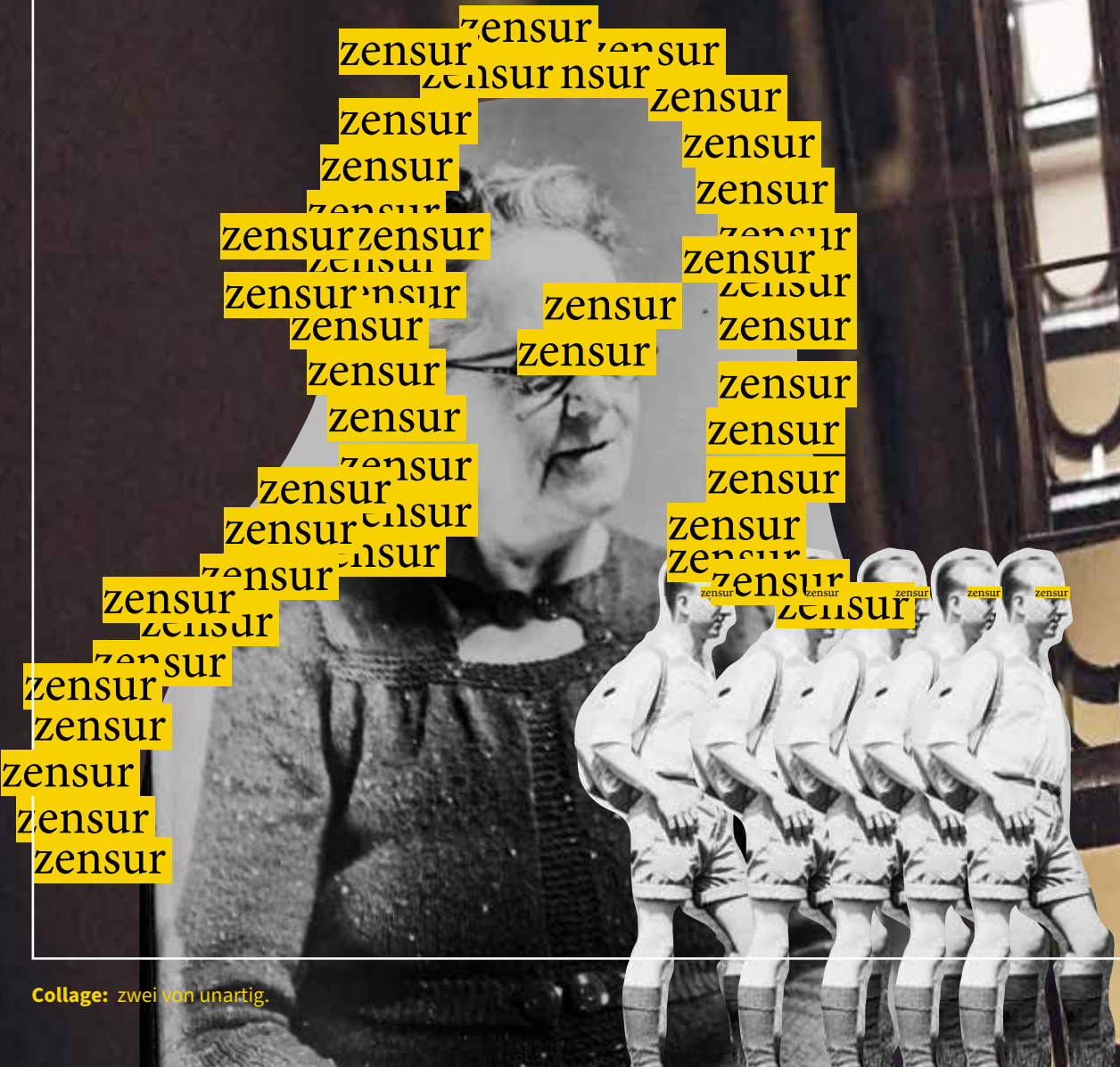
unartig.harburg | Nr. 4 | 2023/24

» Was hast du denn erwartet?«

» Mal sehen, was aus dir wird, wenn du erwachsen bist.«

» Warum hast du das nicht anders gemacht?«

» Was sollen die Leute denken?«



Scan: Annie Spratt

Collage: zwei von unartig.

NANA.

Nana. Wo bist du. Ich stehe an unserem Treffpunkt, unserem Ort, deinem Ort. Deine nackten Füße im Wasser. Wie du den Seestern findest, ihm fehlt ein Arm, und du nimmst ihn mit, legst ihn in einen Eimer mit Wasser, gibst Salz dazu. Aber er stirbt und du machst dir Vorwürfe. Nana, wo bist du. Ich bin hier, ich warte auf dich, gestern, morgen, in einer Stunde. Wie du dich ausziehst und ins Wasser rennst, furchtlos in die Wellen, als wären sie dein Zuhause. Das Wasser so grün wie deine Augen, wie die Algen am Strand, wie der Stein in dem Ring, den du mir geschenkt hast. Wo bist du, Nana? Das Hier ohne dich macht keinen Sinn. Der Wind bläst mir die Haare ins Gesicht und ich suche das Meer nach dir ab.

Einnerst du dich an die Wellenspringerin an diesem kleinen italienischen Ort an der Küste? Sie ist von einem Steinplateau ins Meer gesprungen und die nächste große Welle spülte sie wieder auf das Plateau, stehend. Ich hatte Angst, dass eine der Wellen sie an die Kaimauer schleudern könnte. Wenn es zu lange dauerte, bis sie wieder auftauchte, sah ich sie bewusstlos im Wasser liegen und dachte: »Warum tut denn niemand etwas?« Touristen hatten sich auf dem Platz versammelt, um das Spektakel zu verfolgen. Die Springerin sprang für sie. Dich schien das Ganze kalt zu lassen, auf deinen Lippen eine Mischung aus Mitleid und Verachtung. Dein Publikum waren die Wellen, der Wind, die Wolken und natürlich ich.

Wo bist du, Nana.

Ich sehe deinen dunklen Schopf zwischen den Wellen auftauchen, du drehst dich um, winkst mir zu. Ich halte meine Hand über die Augen, um sie vor der Sonne zu schützen. In mir ist alles warm, alles weich, wenn ich dir zusehe. Aber das stimmt nicht. Da ist ein faustgroßer Stein in meinem Bauch, in meinem Kopf, in meinem Herzen. Und ich weiß nicht, was er mir sagen will. Er bewegt sich nicht, liegt da, schwer und stumm, und ich wünschte, du könntest ihn bewegen, hinabtauchen in mich, in mir und ihn bergen wie einen wertvollen Schatz. Oder ihn zertrümmern wie einen Nierenstein. Und aus den Steinfragmenten mache ich dir eine Kette, eine Krone. **Du bist keine Kurzgeschichte, Nana, du bist ein Epos. Du bist die tausend roten Krabben im Schlamm.** In einer ihrer Höhlen konnten wir eine riesige Krabbe erahnen, die größere ihrer Scheren so lang wie meine Hand, und wir leuchteten mit einer Taschenlampe zu dem Ungeheuer hinein, aber es zog

sich schüchtern zurück. Zwei Tage karibischer Regen und wir beide im Bett mit Würfeln und Wörtern und den Krabben vor der Tür.

Der Wind wird stärker und der Sand verfährt sich in meinem Haar. Du neben mir im Sand, nackt lachend. Ich weiß nicht mehr worüber. Du im Sand, verzweifelt, hoffnungslos. Deine Tränen an meiner Wange.

Wie du mir zu meiner Abschlussfeier einen Kranz aus Blumen geflochten hast, ich weiß nicht mehr, ob ich dir erzählt hatte, dass ich keine passenden Schuhe gefunden hatte und deshalb barfuß zur Feier kommen wollte. Der Kranz passt perfekt, auf meinen Kopf, zu meinen nackten Füßen. Und ich gehe auf die Bühne und nehme mein Zeugnis entgegen, von dir gekrönt und von George Michaels »Freedom« begleitet und nichts kann mir etwas anhaben. Es gibt ein Foto von mir, deinen Kranz auf dem Kopf, und ich strahle.

Du holst mich ab mit dem dunkelblauen Volvo und wir fahren ins Alte Land, wir waren beide noch nie da, aber wen interessiert das. Wir halten in einem Dorf, holen uns einen Kaffee und ein Brötchen, sitzen auf einer trostlosen Bank – einer Bank unter Fliederbüschen, auf der schönsten Bank der Welt. Wir laufen los den Deich entlang und ich erzähle dir von einem Traum.

Wir sind auf dem Rückweg zum Auto, als es anfängt zu regnen. Es hat keinen Sinn zu rennen, der Weg ist zu lang. Wir gehen einfach weiter und reden. Beim Auto angekommen sind wir so nass, dass wir unsere Hosen ausziehen. Ich wickle mich in deine Autodecke und du legst meinen Pulli über deine Beine. Da sind wir also, du und ich und die nackten Beine. Wir sitzen am Bahndamm, die Böschung hinter dem Haus meiner Eltern hinunter – meinem Haus. Wir sind betrunken, wir sind zusammen, wir sind alleine, wir sind suizidale Teenager, und als der nächste Zug kommt, verstecken wir uns nicht. Wir legen uns ans Gleisbett, viel zu nah, und der Zug rauscht an unseren Köpfen vorbei.

NANA. Es stimmt nicht, dass deine Augen grün sind, sie sind braun wie meine. Eine Professorin hat deine Zehen »artikuliert« genannt, weil du sie bewegen kannst wie andere Leute ihre Finger. Sie wollte nicht glauben, dass diese Füße keine Tanzausbildung erhalten haben, und sie hatten ja auch eine, deine, meine, deine Augen geschlossen. Du lächelst, deine Arme über dir, neben dir bist du alleine, bist du der Mittelpunkt der Welt.

Wir haben uns gestritten. Wir wissen nicht mehr, was wir sind, aber wir wollen uns etwas beweisen. Ich weiß nicht, was. Also setzen wir uns in mein Auto, du hebst Geld ab, weil ich keins habe, und ich fahre, weil du keinen Führerschein hast. Wir fahren los, wollen nach Holland, Zwischenstopp in Köln, und meine Mutter überredet uns zu Antwerpen.

Wir fahren, wir machen keine Pause, ich verstehe die Straßenführung nicht und fahre zu schnell. Das Autoradio wurde geklaut und wir hören so gut es geht Musik mit dem Transistorradio, das wir dabei haben. Wir sind in Antwerpen, wir trinken Kaffee aus der Thermoskanne, wir gucken aufs Wasser, falls es da welches gibt. Wir steigen ins Auto und fahren zurück. Wir haben nicht geschlafen und mir fallen beim Fahren die Augen zu. Das Auto verliert Flüssigkeit und wir fahren weiter.

NANA. Weil du nicht hier bist, muss ich schreiben, und die Geschichten, die keine Geschichten sind, sondern du (und ich), sie, die keine sind, wollen erzählt werden, wollen sich erzählen, wollen dich erzählen. Ich werde schreiben, bis du zurück bist, und ich lege meinen Kopf auf deinen Bauch und lese dir vor.

Dein Bauch ist weich, ist fest, die Wölbung, ohne die ein Bauch kein Bauch ist, die Haare unterhalb deines Nabels. Die Oberschenkelinnenseiten, an denen keine Haare wachsen, nie gewachsen sind, und dein Geruch. Dein Geruch. Und es ist die Wahrheit, die Muttermale an deinem rechten Schienbein formen eine Sternschnuppe.

Wir sind auf einer Party, wir trinken mit Männern, die Jungs sind, du bist früh betrunken, und auf dem Weg zu mir nach Hause übergibst du dich drei Mal. Ich lande mit einem der Jungs im Bett meines Mitbewohners, am nächsten Tag liegen wir in meinem Bett, du und ich, schälen Kartoffeln und lachen.

Deine Angst vor unseren Prüfungen, wie du jedes Mal, kurz bevor es losgeht, die Prüfung absagen willst, einfach nicht hingehen, wie du an allem zweifelst, verzweifelst und es doch machst und doch schaffst. Wie du alles immer trotzdem machst und trotzdem schaffst und vielleicht, nur vielleicht ist das Gewicht zu groß geworden, weil die Dinge nicht abgehakt sind und abgelegt, sondern in den großen Rucksack wandern, den du mit dir rumträgst. Und wie ich wünschte, ich könnte ihn nicht tragen für dich, sondern ihn auskippen, aussortieren und ordnen. Aber der Rucksack ist ein Teil von dir und darin darf nichts fehlen, alles gehört dazu, zu dir.

Mir wird kalt hier im Sand, es wird bald regnen, und ich will nach Hause, aber dieses Zuhause existiert nicht, wenn ich nicht sicher weiß, dass du da draußen bist irgendwo. Ich weiß nicht, wo ich hin soll ohne dich. Ich weiß nicht, wer ich bin ohne dich.

Du bist eine Handvoll Blaubeeren in meinem Mund, das Kartenspielen vor unseren Zelten auf dem Parkplatz, das Dosenbier in meiner Hand. Du bist der um meine Hüften gebundene Eimer zum Pflücken und die abgeschnittenen Gummistiefel. Wie du mit einer feinen Nadel Muster in die Knipskarten stanzt, unsere Angst, bei unserem Betrug erwischt zu werden.

Du sammelst die Steine am Strand und malst sie an mit einem winzigen Pinsel und legst sie in deinen Garten zwischen die Sukkulenten. Du kaufst dir auf dem Flohmarkt ein Beil und zerhackst den Buchsbaum, weil der Zünsler ihn zerfressen hat und weil der Buchs ein Gewächs ist ohne Sinn. Über Nacht schließt du aus Versehen die Katze aus auf dem Balkon, und als du sie dort findest am nächsten Morgen, hat sie es sich in den Erdbeeren bequem gemacht. Deine anderen Pflanzen hat sie alle zerrupft, und du verzeihst dir das nicht, wegen der Katze und wegen der Pflanzen und weil du dir überhaupt schlecht verzeihen kannst.

Du holst mich ab mit deinem Roller, wir kaufen uns Exportbier an der Tankstelle und sitzen an der Straße in dieser unsäglichen Kleinstadt, die Hauptstraße, an der abends um 10 Uhr die Ampeln ausgeschaltet werden. Ich sage dir, dass ich glaube, dass man sich in Menschen verliebt, nicht in ein Geschlecht, und ich weiß nicht mal, ob ich selbst daran glaube. Du glaubst es nicht.

NANA.

Nana. Wenn die Verzweiflung dich ergreift und die Tränen deine Wangen hinablaufen, wenn du hilflos bist, wenn dir jeder Halt fehlt, dann sitze ich vor dir und ich sehe dich an, ich sehe dich, Nana. Ich lege meine Hand auf dein Herz, flach und fest und ich schließe die Augen. Ich spüre dich so sehr, dass es wehtut, das Wissen, dass ich dich kaum erreichen kann. Du sitzt da und du bist so weit weg, gefangen in dir von dem Bild, das du von dir hast, oder der Welt, von der Unendlichkeit deiner Liebe, und das ist sie, unendlich zu groß für diese Welt. Und du bist das kleine Mädchen, alleine auf seinem Zimmer, und die Menschen in den Räumen um dich herum sind unerreichbar, und du versuchst, ein Gefühl in dir wachsen zu lassen, dass es okay ist, dass du okay bist, dass du keine Schuld hast, aber irgendjemand muss ja Schuld haben, irgendwas musst du falsch gemacht haben, sonst wärest du ja nicht hier, alleine mit deinen Barbies, deinem Lego. Wenn ich nicht schuld bin, warum hilft mir dann niemand, warum bin ich so unendlich alleine. Und du bist die Ärztin, groß und selbstsicher. Du weißt, was zu tun ist, für dich, für die anderen, du rettetest Leben, Nana, du hast Leben gerettet, das kleine Mädchen und du, ihr beide.

Und du hast Leben geboren, Nana, du hast ein Leben geboren, versorgt und behütet schon in dir, du hast getröstet und gestillt und gesungen, und auch, wenn das Singen nicht geholfen hat, du hast es gemacht und du bist gelaufen, Kilometer um Kilometer, das Kind in der Trage, die Jacke darüber zu bis unter dein Kinn. Das Kind beschützt, beruhigt. Du siehst dein Kind und du spürst es. Du bist so groß in deiner Liebe und in deiner Verzweiflung, Nana, du bist okay, ich verspreche es dir, es ist okay.

– Antonia
© antoniajudithloecher

übertroffen - untertroffen
auf jeden Fall nicht getroffen-
nie getroffen;

Es ist schwer, die Erwartungen anderer einzuhalten.

Diese Menschen kannst du nicht behalten.

Warum?

Warum sollten Menschen Erwartungen an dich haben?

Wieso hast du Erwartungen an andere?

Du kannst ihr Handeln nicht beeinflussen.

Wirst du auch nie können.

Wenn sie etwas machen oder nicht machen wollen,

werden sie es machen oder nicht machen:

Ganz egal, welche Erwartungshaltung du hast.

Sei nicht enttäuscht, wenn du nicht triffst -

die Erwartungen anderer;

nie getroffen.

Solange du die Erwartungen an dich einhältst, die du dir selbst

machst.

Dich musst du behalten,

deine Erwartungen

- an dich selbst -

musst du einhalten.

Niemand kann dein Handeln beeinflussen:

dementsprechend wirst du,

ganz egal welche Erwartungshaltungen sie an dich haben,

eben machen, was du willst,

oder nicht machen, was du nicht willst.

- Nina Harms

disk oder für and



bei unware?

mit einem

einmal

die...
die...
die...

Enttäuschte Erwartung

Erwartungen können die Hoffnung zunichtemachen, oder habe ich einfach zu viel erhofft?

Erwartungen können die Liebe trüben, oder habe ich zu viel davon erwartet?

Erwartungen können Erfolge vereiteln, oder habe ich mich zu sehr in Ideen verfangen?

Erwartungen können Wünsche zerschlagen, oder war der Erfolg vielleicht nicht mein Wunsch?

Erwartungen können Werte beeinträchtigen, oder sehne ich mich einfach zu sehr danach?

Erwartungen können Vorstellungen verändern, oder vielleicht waren sie mir nicht genug wert?

Erwartungen können mich erschüttern, oder habe ich zu hohe Erwartungen an mich selbst?

Lass nicht zu, dass deine Erwartungen dich niederdrücken.

Bild + Text: Valerie
@valerie.stck

ins grade für dich!

Ein Text von Lortina

3-8-14

Wenn ich die Geschichte erzähle, dann erinnere ich mich an so schlimme Sachen, an die ich mich nicht so oft erinnern möchte. Ich wünsch mir, dass alle Menschen wissen, was in anderen Ländern passiert. Und ich will, dass ihr alle die Geschichte aus meinem Leben hören könnt und jedem erzählt, und jedem zeigt, dass ihr nicht aufhört, an euch zu glauben.

Am 3. August 2014 sind die Terroristen in unsere Stadt gekommen. Sie haben unsere Frauen, unsere Männer, unsere Kinder alle mitgenommen, mitgeschleppt. Und da mussten wir fliehen aus Shingal, aus dem Nordirak. Als wir gehört haben, dass sie da sind, sind wir in die Berge geflohen und haben uns dort versteckt. Für ein, zwei, drei, vier Monate. Dann sind wir weitergefahren. Wir wollten dorthin, wo kein Krieg war oder noch nicht richtig war. Dorthin, wo keine Terroristen waren. Aber wir wurden mit den Autos aufgehalten von den Terroristen. Uns Frauen wollten sie mitnehmen, wir mussten alle aussteigen und standen dort vor ihnen, aber irgendwie bekamen die Männer in diesem Moment einen Telefonanruf. Ich glaube, wir hatten einfach ein Riesenglück, denn der Mann am anderen Ende hat die Gruppe irgendwo anders hinbestellt. Nur deshalb konnten wir entkommen, wie durch ein Wunder. Dann sind wir in einer anderen Stadt bei meiner Tante untergekommen. An einem

Tag haben wir einen Telefonanruf bekommen. Die Terroristen hatten meine andere Tante und ihre Kinder mitgenommen, die Männer der Familien haben sie alle getötet. Meine Tante musste insgesamt zwei, drei Jahre als Dienerin und Hausfrau bei den IS-Kämpfern bleiben.

Bei der Tante, die uns aufgenommen hatte, konnten wir nicht lange bleiben, weil die Terroristen dann auch in diese Stadt gekommen waren. Deshalb sind wir weiter geflohen. Wir wollten in die Türkei, konnten aber erstmal nicht. Mein Vater war noch in den Bergen, da wir vorher keinen Platz hatten, ihn und die anderen mitzunehmen. Wir sind aus den Bergen mit zwei Autos geflohen – wir sind eine große Familie, ich glaube, wir waren so 20–30 Personen. Nur mein großer und mittlerer Onkel waren mitgekommen und hatten das Auto gefahren. Sie haben uns in ein Camp gebracht, damit wir da erstmal bleiben können. Dahin ist mein Vater nachgekommen. Wir haben gesehen, dass es für uns keine Zukunft mehr gab im Irak. Deshalb sind wir in die Türkei gegangen. Aber nicht mehr mit

dem Auto oder dem Flugzeug. Drei Monate sind wir zu Fuß in die Türkei gelaufen. Nicht die ganze Familie, nur meine Eltern, meine Oma und mein Opi. Meine Onkel wollten das nicht, sie haben für sich das Licht im Irak noch gefunden und wollten das nicht loslassen. Sie hatten noch Hoffnung, aber mein Vater nicht – er hatte Angst, dass wir dort sterben würden. Er wollte uns beschützen. Und wir waren auch eher eine arme Familie. Meine Onkel und die anderen nicht, die konnten sich das irgendwie leisten, dort so zu leben – aber wir nicht. Wir sind durch die Wüste geflohen, es war noch Sommer. Es war sehr warm und es gab kein Wasser. Wir haben viele Menschen gefragt. Mein kleiner Bruder war gerade zwei Jahre alt und ich war neun. Ich hatte ihn viel an der Hand und mein Vater hatte so etwas, um ihn zu tragen, aber er konnte es nicht immer, weil er alles tragen musste. Unsere Taschen, unsere Kleider – ein bisschen Essen. Das hat er alles für uns getragen. Nach drei Monaten haben wir es in die Türkei geschafft.

In Mardin sind wir angekommen, dort war dann ein Camp mit Zelten, da konnte man leben. Aber am ersten Tag haben sie uns gesagt, dass sie voll sind und uns nicht aufnehmen. Sie haben uns gesagt, es gibt keine Chance, dass wir in das Camp reinkommen, weil wir da keine Verwandten hatten. Aber dann hat mein Vater gehört, dass ein Freund von ihm da ist, und sie haben gesagt: »Okay, wartet bis morgen.« Wir mussten auf der Straße schlafen. Wir waren dort so 4–5 Familien. Und als dann morgen war, sind wir wieder dahin gegangen und wurden aufgenommen. Wir hatten großes Glück. Sonst hätten wir zurückgehen müssen, in den Irak, wo wir nichts mehr hatten, und hätten dort auf der Straße leben müssen. In Mardin konnten wir ein Jahr und sechs Monate bleiben. Dann haben wir von Deutschland gehört, weil Verwandte von mir haben versucht dort hinzukommen, aber sie kamen immer wieder zurück, weil sie an der Grenze zu Griechenland aufgehalten wurden. Deshalb war es für uns gar keine Frage, dass wir kommen – weil wir auch gar kein Geld hatten. Im Camp haben wir ein bisschen was bekommen, um uns Sachen zu kaufen, vielleicht so 100 Euro für uns sechs Personen, für einen Monat. Es war sehr wenig, aber irgendwann konnte mein Vater wieder in den Irak gehen. Er hatte auch als Einziger seinen Pass. Er hat die Familie und Freunde um Geld gebeten. Alle haben zusammengelegt, damit er den Mann bezahlen kann, damit wir in das Boot nach Griechenland reinkommen. An dem Tag mussten wir so früh aufstehen. Es gab dann drei Schlauchboote. Hätte man mit einer Nadel hineingestochen, sie wären sofort geplatzt. Alle hatten Angst davor und keiner wollte einsteigen. Wir wollten wieder gehen, aber der Mann hat eine Waffe herausgeholt und uns bedroht. Er wollte sein Geld haben. Entweder gehen wir oder wir sterben. Ich war 10, ich war ein Angsthase, gebe ich zu. Ich bin gerannt. Und wie das Wasser kalt war! Aber ich bin gerannt und war als Erste in diesem Boot. Ich glaube, wir waren bestimmt hundert Menschen in diesen Booten. Es war sehr eng, wir haben richtig übereinan-

»Ich wünsch mir, dass alle Menschen wissen, was in anderen Ländern passiert.«

»Wir hatten großes Glück.«

der gegessen. Die Motoren haben nicht lange funktioniert. Die Boote sind drei Mal stehengeblieben, bis sie gar nicht mehr weiterfahren, mitten auf dem Meer. Man hat nichts gesehen außer Meer und mehr Meer, man hat nur Wasser gesehen. Ich dachte, wir sterben da. Mein Vater hat uns alle beruhigt, uns gesagt, wir sollen keine Angst haben. Er konnte auch arabisch sprechen mit den anderen Menschen und wir haben alle gebetet, sehr viel. Und dann ging der Motor irgendwie wieder. Anfang 2016 sind wir dann in Griechenland angekommen, ohne Geld, aber erstmal in Sicherheit. Alle sind weitergefahren, aber wir nicht, weil wir kein Geld hatten. Wir mussten wieder warten. Eine Woche sind wir in Griechenland geblieben. Am ersten Tag war da so ein Wald voller Menschen. Man hat nichts gesehen außer Menschen. Wir mussten dann einen Ort finden, an dem wir bleiben konnten. Dort war ein Container, den wir gefunden haben, in dem wir schlafen konnten. Die erste Nacht einfach so im Schmutz. Dann haben wir am nächsten Tag aufgeräumt, meine Mama hat geputzt, ich habe Essen gesucht. Ich habe Toastbrot und Bananen bekommen und ein bisschen Wasser von Helfern, die dort gelebt und für die Stadt gearbeitet haben. Die Tage vergingen da und irgendwann haben sie uns gefragt, warum wir so lange bleiben.

Sie haben von einer arabischen Frau aus Deutschland erzählt, die einmal im Monat kommt und Gutes tut für die Menschen. Mein Vater hat ihr unsere Geschichte erzählt, dass wir nicht weiter und auch nicht zurück können. Sie hat uns geholfen und uns ermöglicht, in eine andere Stadt zu kommen, von wo aus wir in den Zug nach Deutschland steigen konnten. Wir kamen in Hamburg Berne an und blieben ein halbes Jahr in der Notunterkunft. Ich war noch ein Kind und konnte zwar noch kein Deutsch, aber ein ganz bisschen Englisch. Ich habe mich dort direkt mit einem Mann von der Security im Camp angefreundet. Ich erinnere mich noch, dass ich Puppen geschenkt bekommen habe und dass ich hier viel Zeit verbracht und ein bisschen Deutsch gelernt habe. In eine Schule bin ich dann auch gekommen und habe erstmal die Buchstaben gelernt, und das erste Lied, das kenne ich auch noch, das war »Kopf, Schulter, Knie und Fuß ...« und so, das hat die Lehrerin uns gezeigt.

Dann mussten wir von dort umziehen und sind nach Neugraben gekommen. Hier war auch ein Camp (in einer großen Halle, einem alten Baumarkt) und wir durften immer nur mit unseren Eltern rausgehen, sonst durften wir das nicht. Ein Jahr haben wir hier gewohnt und auch hier habe ich Freunde gefunden, ich bin ein offener Mensch und unterhalte mich gerne mit anderen. Egal über was, Hauptsache, das Sprechen kommt. Hier habe ich Deutsch gelernt und Rollschuh fahren, auch wenn das nicht so meine Stärke ist. 2017 sind wir noch einmal umgezogen, aber in Neugraben und einer Unterkunft geblieben. Dann bin ich zur Schule gekommen, in eine Vorbereitungsklasse, und musste weiter Deutsch lernen, obwohl ich die Sprache beherrschen konnte. Aber Lesen und Schreiben musste ich lernen – weil ich eine Lese- und Schreibschwäche hatte und auch immer noch habe. Nach einigen Klassen

bin ich auf eine Schule **für besondere Menschen** sag ich immer dazu, also auf eine Förderschule gekommen. Da hab ich's nicht lange ausgehalten, weil ich das einzige Mädchen da war. Ich wurde geschlagen und gemobbt und beleidigt. Irgendwann konnte ich es da nicht mehr aushalten, ich habe immer nur geweint. Ich konnte die Schule noch mal wechseln und dann auch meinen Abschluss machen. Danach hatte ich eine Ausbildung angefangen zur sozialpädagogischen Assistentin, aber ich musste sie abbrechen. Wegen meiner Lese-Rechtschreibschwäche haben sie mir gesagt, dass ich die Ausbildung so nicht bestehen kann und dass ich gar keine Ausbildung bestehen kann. Aber ich wollte sehr, sehr gerne diese Ausbildung machen. Jetzt mache ich erstmal eine andere, als Alten- und Krankenpflegerin, die gefällt mir auch richtig gut. Momentan bin ich im ersten Lehrjahr. Ich hab zwar gerade erst angefangen, aber ich habe schon viel gelernt und positive Erlebnisse gehabt. Mein Ziel ist es, die Ausbildung abzuschließen und den Leuten zu helfen, die sich selbst nicht helfen oder sich selbst nicht versorgen können. Nach der Ausbildung – außer arbeiten – will ich vielleicht heiraten, ein paar Kinder, zwei – drei ... eine Wohnung ... aber erstmal, bevor das alles passiert, will ich eine Wohnung für mich und meine Eltern haben. Weil die schon so lange im Camp sind, seit damals bis heute, und hier gibt es einfach keine Privatsphäre. Ich bin jetzt achtzehn Jahre alt und ich habe meine ganze Jugend in verschiedenen Unterkünften verbracht. Mir reicht das jetzt auch, ich hätte gerne mal ein eigenes Zimmer und meine Ruhe. Ich will also sehr gerne schnell hier raus.

»Man hat nichts gesehen ausser Menschen.«

– Lortina



»Die meisten
Menschen geben
ihre Macht auf,
indem sie
denken, sie
hätten keine.«

Alice Walker

Wir lieben dieses Zitat, denn für uns ist unartig.harburg genau dafür geschaffen: um zusammen daran zu glauben, welche Macht wir haben. Um es laut herauszurufen. Lachend und ernst, so artig oder unartig, wie es uns gefällt: provokativ, geradeheraus aus dem Bauch, sachlich, manchmal auch schwer verständlich, aber mit unserer eigenen Stimme und vor allem: nicht allein. Und sind wir nicht alle zusammen »die meisten Menschen«?

Expectations

KILLED

Opportunities



Sanft wie ein Kuss.

Erwartungen plagen mein Gedächtnis, sie rauben meine Zeit.
Egal wohin ich schauen mag, nirgends Zufriedenheit.
Reine Haut, reines Herz, reine Hingabe ein MUSS.
Erwartungen, die mich ersticken, sanft wie ein Kuss.

Eine Spur von Makel, ein Hauch an Narbe.
Alle wollen, alle nehmen, alles wissen, wie, wo, was.
Die Welt soll es wohl auch geben in Farbe,
Nur meine Ohren nehmen sie wahr als blass.

Doch wann bin ich alt genug, um alt genug zu sein,
wann werd' ich größer und die Welt endlich klein?
Wann darf mein Herz herzen, wie es will?
Und wann werden alle Stimmen endlich still?

Du erwartest Aufopferung und Heldentat im Nu.
Ich erwarte deine Menschlichkeit, Verständnis noch dazu.
Ich weiß eine Bitte, die man so nicht stellen kann.
Vielleicht werd' ich gut genug für dich sein – irgendwann.

Wünscht' ich wär' besser, hätt' keine Erwartungen an dich.
Bin wohl doch das verzogene Mädchen ohne Anstand, etwa nich'?
Müssen unterscheiden zwischen meinen Bedürfnissen und deinem Begehren.
Sind wohl doch nicht dasselbe, denn belanglose Wünsche liegen mir fern.

– Mia Leibel





Kunst ist das Leben und das Leben ist Kunst, denn jede*r erlebt, schafft und kreiert sie auf ihre*seine persönliche Art. Und der Körper ist das Medium, welches es dem Menschen ermöglicht, dieses Leben gleichzeitig zu erfahren und zu kreieren.

Jedes Individuum findet seinen eigenen Umgang, um mit dem Leben umzugehen, also mit dem, was sie*ihn umgibt, und aber auch mit dem, was sich im Inneren des Selbst abspielt. Obwohl ich selbst schon zahlreiche Einblicke in das Leben anderer Menschen haben konnte, kann ich nur mein eigenes Leben wirklich vollkommen erfahren. Aber auch das eigene Erleben ist schwer zu greifen, da nur dieser jetzige Moment richtig zu greifen ist. Genauso verschwindet aber auch diese Greifbarkeit des Moments im nächsten Moment wieder. Meine Methode, um das Leben, oder besser gesagt, mein ERLEBEN greifbar zu machen, ist es, die Empfindungen, Wahrnehmungen und das Zukommen von Informationen in greifbare Kunst umzuwandeln. Kunst, die man sehen, hören oder fühlen kann ... oder alles zugleich. Und das alles auch zu einem späteren Zeitpunkt als im Moment des Geschehens. Diese greifbare Kunst, von der die Rede ist, ist also eine Darstellung des Abschnittes des ERLEBENS. Ein Erleben, welches sich in Emotionen, Formen, Farben, Mustern und Texturen manifestiert. Und genauso kann dieses Erleben auch in greifbare Kunst in der Form von Emotionen, Formen, Farben, Mustern und Texturen transformiert werden.

In diesem Artikel werde ich auf meine bildnerisch-künstlerische Arbeit eingehen, die für mich eine passende Greifbarkeit meiner Erlebnisse darstellt. Neben dem Bildnerischen beschäftige ich mich nämlich auch mit Musik, Schreiben, Tanz, Theater und allgemein dem körperlichen Ausdruck und doch stellte die Bildende Kunst immer ein Medium dar, was mich von klein auf immer begleitet hat. Noch heute kann ich auf alte Bilder, Skizzen und Malereien zurückgreifen, die ein Abbild meiner vergangenen Realitäten darstellen. Und durch die Greifbarkeit, die dieses Medium bietet, kann wiederum mit einem neuen Blick auf diese Realität geschaut und reflektiert werden.

Schon sehr früh fing ich an, mich zeichnerisch mit meiner Umwelt auseinanderzusetzen. Damals zeichnete ich Sterne, Blumen, Bäume und alles, was ich so mit meinen Augen von der großen, weiten Welt beobachten konnte; dann zeichnete ich Frauen, die angesagte Klamotten trugen, da ich mich sehr für Mode und die Anatomie des weiblichen Körpers interessierte; im Anschluss habe ich Wachsmalkreiden für mich entdeckt und habe meine Reise mit den Farben begonnen. Diese Phase war sehr bedeutsam für mich, da mich schwere Depressionen und andere Störungen plagten und ich durch diese neue Form des Malens mehr Farbe in mein Leben reinlassen konnte. Ich fing an, psychedelischen Rock zu hören und die Töne in Formen und Farben aufs Papier zu bringen, und ließ mich also auf eine tiefe synästhetische Reise ein. Ich würde sagen, dass ich damals, ohne es zu wissen, Kunsttherapie gemacht habe, da ich meiner Hand immer intuitiv folgte, ohne ein konkretes Ziel zu haben. Ich ließ mich

komplett auf die Musik, deren Farbklänge und Rhythmus ein und tauchte in meine bildnerische Welt ein, die es mir erlaubte, im Moment zu sein und mich entweder meinen Sorgen und Ängsten zu stellen oder sie vielleicht auch einfach zu vergessen, je nachdem, was für meinen Heilungsprozess gerade nötig war. Ich bin Jahre später wieder auf Buntstifte und Stifte umgestiegen, da ich mir eine höhere Kontrollierbarkeit der Materialien wünschte und mehr Details in meine Bilder integrieren wollte. Seitdem hat sich mein Stil immer wieder verändert, und das stetig parallel zu meiner Persönlichkeitsentwicklung. Heute, aus der Sicht einer Kunsttherapeutin (dem Feld, in dem ich gerade tätig bin), erkenne ich, dass jede Phase meines Lebens auch in den verschiedenen Stilen, die in meinen Bildern zu erkennen sind, repräsentiert wurde.

Auch heute entstehen meine Bilder auf eine natürliche und intuitive Art: Ich schnappe mir ein Blatt Papier und schaue, welche Farben, Formen, Muster und Symbole ich benutzen will, um meinen inneren Prozess darzustellen. Dabei denke ich nicht nach, sondern ES entsteht einfach. Es ist so, als würde mein Unterbewusstsein die künstlerische Arbeit »in die Hand nehmen«. Erst nachdem das Werk fertig ist (was sich in meinen Bildern so zeigt, dass das ganze Blatt »voll« ist und es keinen Platz für Neues mehr gibt), reflektiere ich darüber, was das, was auf dem Bild dargestellt ist, eigentlich bedeutet. Im Anschluss erkenne ich interessanterweise auch die Themen, die mich in der Phase des künstlerischen Prozesses begleitet haben.

Heute verbinden sich alle Elemente (Naturelemente, Frauenfiguren und sehr bunte Farben) und fügen sich zusammen, genauso wie alle Phasen meines vergangenen Lebens dazu beigetragen haben, dass ich jetzt der Mensch bin, der ich bin. Die Erfahrungen und Erlebnisse haben mein jetziges Ich geformt und genau das reflektiert auch meine Kunst. Eine Kunst, die einen synästhetischen Zugang zu meiner Seele ermöglicht, durch die Greifbarkeit der Momente des Schaffens. Es ermöglicht mir, immer wieder Neues über mein vergangenes Ich (und dementsprechend über mein jetziges Ich), durch die Kraft der Formen, Farben und Symbole, herauszufinden.

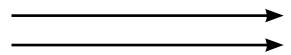
Auch mein Künstler*innenname enthält seine Symbolkraft, denn Marluna leitet sich von den spanischen Wörtern »el mar« – das Meer und »la luna« – der Mond ab. Das Meer symbolisiert für mich nämlich das Unterbewusstsein, die Tiefe und das Mysteriöse. (Mar ist ebenfalls mein Spitzname, abgeleitet von meinem Geburtsnamen Marta.) Der Mond repräsentiert für mich die zyklische Natur, die weibliche Göttlichkeit, das Schöpferische und die Spiritualität. Diese Themen haben mich im Laufe meines Heilungsprozesses immer wieder begleitet und stellen auch heute noch einen wichtigen Teil meines Lebens und somit auch meiner Kunst dar.

Jetzt genug über mich geredet ... Fühle in dich rein, nimm das Medium, welches dir grad am meisten entspricht, und lasse dein Unterbewusstsein dadurch sprechen, denn Kunst kann heilen, das sag ich dir ;)

Text + Bild: Marta Pinto (Marluna) © marlunart

I
Ich
muss
gar
nichts
außer
ich
sein!

ALS NEURODIVERGENTE PERSON IN EINER
NEUROTYPISCHEN GESELLSCHAFT
- EIN RANT



»Ich

Als neurodivergente Person in einer neurotypischen Gesellschaft – Ein Rant*

Ich muss gar nichts! Außer essen, trinken, atmen und ficken. Und gelegentlich um 4 Uhr früh 'nen Burger verdrücken. So oder so ähnlich sind die Lyrics [der Band Großstadtgeflüster]. Ich kann mir Lyrics nie merken, aber irgendwie funktioniert der Song dann trotzdem in meinem Kopf als Ohrwurm. Ich muss das ja auch gar nicht können – oder? Irgendwie habe ich ständig das Gefühl, ich müsste eben doch. Bei sozialen Lappalien, wie eben bekannte Songs mitsingen können. Selbst bei den sogenannten »Promis«, die angeblich wirklich »jede« Person irgendwie mal gesehen oder gehört haben muss, ist es bei mir im Hirn blank. Da ist absolut nichts.

Mein Hirn ist neurodivergent. Das ist oft anders als die Norm. Ich liebe das, weil es dadurch auch irgendwie ein bisschen weird ist, und das find ich cool und special, aber ich hasse es auch, denn ich weiß diesen Riesenfakt, also das mit der Neurodivergenz, erst seit 2 Jahren über mich. Schon erwachsen und nach jahrelanger Therapie dachte ich, ich wüsste bereits genug und alles über mich. Auf diese eine Tatsache – dass ich gar nicht so falsch und deplatziert bin, wie ich mich in der Gesellschaft fühle, sondern mein Hirn, das ja zufälligerweise nur mein Denken, Handeln und meine Charakterzüge beeinflusst, anders ticken könnte – darauf ist kein Mensch gekommen. Auch kein Fachpersonal.

Ich musste stattdessen mein Leben lang still sitzen, sollte aufhören, alles zu bekritzeln, obwohl ich besser denken kann, wenn ich nebenbei male und mich bewege, wippe, Geräusche mache. Ich musste mich auf sterbenslangweilige Sachen konzentrieren, ohne all diese »nervigen« Dinge tun zu dürfen, die mir bei der Verarbeitung helfen. Auch sonst sollte ich weniger laut sein, weniger wie ein Wasserfall reden, mich weniger »wie auf Drogen« benehmen. Mir mehr Sachen merken, statt alles zu vergessen und ständig zu vertüdeln und aus Versehen kaputt zu machen. Pünktlich kommen, Geduld haben, nicht so verwöhnt sein, nicht so frech, nicht dazwischenreden, nicht dies, nicht das. Mich eben mehr anpassen. Weniger von

allem, was ich bin, und bitte mehr von dem, wie die anderen sind. Mich hat diese ganze Anpassung seit ich denken kann nur absurd früh in 'ne fette Depression gestürzt.

Niemand hat mir gesagt, dass ich einen Dopaminmangel habe, dass ich deshalb eher interessenbasiert handle, dass es total normal für mich ist, bei uninteressantem Kram so schnell den Fokus zu verlieren, dass ich nicht kindisch bin, sondern einfach tausend Interessen habe, die neurotypische Erwachsene halt nur aus der Kindheit kennen.

Ich bin sauer, weil niemand so richtig wusste, dass es Kinder wie mich gibt. Die nie genug aufgefallen sind, weil sie so ein soziales Chamäleon sind. Und nun als Erwachsene muss ich mich neu kennenlernen, verstehen, wer ich bin, wie ich die Welt wahrnehme und meine Pubertät nachholen. Nebenbei muss ich noch Aufklärung betreiben, dass Menschen wie ich überall existieren! Zum ersten Mal seit Jahren entfalte ich mich, wie ich tatsächlich bin, wie ein Schmetterling, der sich mühselig aus seinem Kokon befreit.

Jetzt bin ich ein Viertel Jahrhundert alt und fange noch mal von vorn mit all den Dingen an, die man mir als Kind verboten oder schlechtgeredet hat. Ich bau mit Lego und bastle anderen Miniaturkram, trage am liebsten Pink, meine Wohnung ist bunt und voll mit Spielzeug, ich pick mir alles raus, was ich mir zuvor abgewöhnt habe. Endlich bin ich ich und dieses Mal muss ich gar nichts! Ich bin ein facettenreiches, lebendes Chaos, ein hyperaktives Energieknäul, und so lang ihr das nicht akzeptieren könnt, fuck ich euch alle ab! (Bis mir die Energie ausgeht, die ist sehr begrenzt, aber dann gebe ich wieder 110 %.) Jetzt müsst ihr mal!

PS: Es gibt so 'nen Vergleich, dass neurodivergente Menschen wie Zebras in einer Pferdeherde sind. Tja, ich kann mich anpassen, so sehr ich will, dadurch werd' ich niemals ein Pferd. Am Ende bin ich nur ein krankes Zebra, das vorgibt zu sein, was es nie war. Jetzt such ich mir 'ne Zebraherde. (Oder wir gestalten unsere Herden zusammen diverser <3)

– Elaine Lee

GLOSSAR:

»**Neurodiversität**, das bedeutet neurologische Vielfalt. Jeder Mensch, jedes Gehirn ist anders. Neurodiversität meint, dass es nicht den einen neurobiologischen Bauplan gibt, sondern viele verschiedene. Autismus, AD(H)S und andere Entwicklungsstörungen oder psychische Krankheiten sind nichts weiter als neurologische Varianten. Es sind Gehirne, die anders verdrahtet sind, anders geschaltet.«

Quelle: neurorevolution.de/neurodiversitaet/

***Rant** = Eine überschwängliche Rede zu einem Thema halten, egal ob jemand es hören möchte oder nicht, so wird heutzutage »gerantet«

Quelle: www.netzwelt.de/abkuerzung/180452-bedeutet-rant-bedeutung-verwendung.html

Was

Köy

Ich schreibe diesen Text gerade nicht in Hamburg, sondern in Köy, wo meine Eltern ursprünglich herkommen. Köy heißt auf Deutsch »Dorf«, aber für mich hat Köy eine ganz individuelle Bedeutung, die in der deutschen Sprache nicht zu finden ist.

Köy ist nicht einfach nur ein Ort, der romantisieren sollte. Köy ist der Ort der Hinterbliebenen. Die Anzahl der Häuser, die leer stehen, steigt von Jahr zu Jahr. Sie verfallen vor sich hin, und alles riecht nach Staub. Manchmal weht ein leiser Wind, und dann fahren Traktoren vorbei mit Anhängern, auf denen Menschen sitzen. Sie sind auf dem Weg zum Feld, zur Ernte. Sie schauen mich an und wissen, wer ich bin. Ich kenne sie nicht, aber ich erkenne in ihren Gesichtern, dass das Leben nicht allen die gleichen Karten ausgeteilt hat. Ihre Blicke sagen mehr als tausend Worte.

Ein Auge trânt, das andere lacht. Es trânt, weil ich nicht auf dem Anhänger des Traktors sitze, es lacht, weil das reiche Deutschland ein Zuhause bereitgestellt hat. Aber wo bin ich wirklich zu Hause? Wo findet mein Herz Ruhe?

Chlorgebleichtes Wasser, plötzliche Stromausfälle – die Welt dreht sich in einem anderen Rhythmus. Am liebsten mag ich aber die Nächte. Sie sind still und erzeugen ein Wohlgefühl in mir. Beim Blick in die pechschwarze Nacht, wie ich sie sonst nirgends wiederfand, entstehen die schaurigsten Bilder, meine Fantasie spielt mir Streiche.

Köy ist ein Ort, an dem ich viel nachdenke, aber es bringt keine Unruhe mit sich. Gedanken haben hier einen Platz und dürfen da sein. Hier ist Platz für jeden und für keinen. Deshalb gehen sie alle fort, sofern sie können.

Und die, die nicht können, bleiben und geben sich ihrem Schicksal hin. Je mehr ich darüber nachdenke, desto mehr romantisier ich es dann doch. Die innere Ruhe, die ich hier finde, habe ich sonst selten woanders wiedergefunden.

Die Menschen in Köy sprechen in der gleichen Melodie wie meine Eltern und Großeltern. Ein vertrauter Klang, den man auf der Welt sonst nirgends trifft, außer in Köy. Muss ich mich hier etwa auch behaupten? Wenn ich diesen Klang höre, muss ich nicht mehr kämpfen und mich beweisen. Dann bin ich einfach da, und jeder weiß, wer ich bin. In Köy kennen mich alle, aber ich kenne keinen.

Das reiche Hamburg ist manchmal kalt, dort weht kalter und nasser Wind. In der Bahn sehe ich auch die Blicke der Menschen, in denen ich erkenne, dass das Leben nicht allen die gleichen Karten ausgeteilt hat.

– Sam Keys
@sam.keysan

Seriously? 😐

»Ich habe keine Lust, meine Energie ins Außen zu stecken, zu sehen, wie Seelen verrecken. Dass das Sichverstecken eine anonyme Ausrede ist.

Auf all diesen Frust«

- auf einem Zettel gefunden

Was, wenn deine Erwartungen nicht erfüllt werden?

Erzähl es uns in der nächsten Ausgabe von unartig.

Mit Dir Gerne auch anonym.

Zusammen imi Nebel
an der Party aben.

Mit Dir zusammen
umklammerung aus Meer.

Mit Dir zusammen für
imier Kuscheled unter Palmen

Mit Dir ~~Armen in Arm~~
imi Mondlicht

Schreib uns deine Antwort und sende sie an:
unartig.harburg@gmail.com

Die Maske, die ich nicht mehr brauche.



Erwartungen sind für mich mit einer Maske verbunden. Eine Maske, die ich aufsetze, um den Erwartungen gerecht zu werden. Seien es meine Erwartungen an mich selbst oder das, was mein Umfeld von mir erwartet. Ich habe davor gar nicht so richtig darüber nachgedacht, was das alles mit mir macht. Bis ich dieses Bild gemalt habe.

Es interessiert mich nicht mehr, was mein Umfeld von mir erwarten wird. Wenn ich damit nicht zufrieden bin, dann ist es mir egal, was du von mir erwartest. Sei enttäuscht oder beleidigt.

es sind deine Erwartungen - das ist aber mein Leben, es ist meine Entscheidung, was ich mache. Das Bild zeigt die Erwartungen, die sich über die Jahre versammelt haben, die Narben davon und die Maske, die ich nicht mehr brauche.

Tattoos und Safe Spaces? So und nicht anders!

Tattoos sind mehr als nur Körperschmuck – sie sind eine Form der Kunst, der Selbstverwirklichung, der Kommunikation, der Selbstliebe und, wie viele mir erzählen, auch eine Überwindung von Traumata – aber vor allem sind sie eine ziemlich intime Sache!

Leider bieten nicht alle Tätowierer*innen ihren Kund*innen eine angenehme und sichere Erfahrung. Übergriffige Vorfälle, sowohl verbale als auch physische, häufen sich und sind schon lange keine Einzelfälle mehr in der Szene, wie der Instagram-Account »@keinsafespace_de« seit einigen Wochen radikal zeigt. Mir wird ebenfalls immer wieder von mehreren meiner Kund*innen berichtet, dass sie Opfer von unangenehmen Berührungen bis hin zu sexuellen Übergriffen, Diskriminierungen aufgrund des Geschlechts, der Hautfarbe oder der Körperform geworden sind.

***Die Plattform »Kein Safe Space« teilt mit der Community anonym die Erfahrungen der betreffenden Personen, um zu informieren und Sicherheit zu vermitteln – aber vor allem, um den Täter*innen keinen Platz mehr zu geben!**

Innerhalb kürzester Zeit ist keinsafespace_de viral gegangen und es kommen täglich neue aversive Erfahrungsberichte an die Öffentlichkeit, was ganz groß zeigt, dass das nicht nur ein kleines Thema von gestern ist, sondern dass die Leute gehört werden wollen, Aufklärung und Schutz in diesem Thema möchten.

Aber was genau ist eigentlich ein Safe Space?

Das Konzept des Safe Space hat seine Wurzeln in der queeren Szene und Frauenbewegung der 1960/70er Jahre, die sich für die Rechte und die Anerkennung von marginalisierten Gruppen eingesetzt haben. Ein Safe Space umschreibt ein inklusives Umfeld, einen Bereich oder Raum, in welchem jeder Mensch frei von Diskriminierung jeglicher Art ist, der Schutz, Sicherheit und respektvollen Austausch bietet. In einem Safe Space sind diskriminierende, faschistische, sexistische und negative Aussagen und Handlungen aller Art verboten! Ausschließlich eine positive, diverse und tolerante Kultur besteht hier.

Warum brauchen wir Safe Spaces in der Tattooszene?

Manche überschreiten Grenzen oder verletzen die Privatsphäre – dabei ist Tätowieren doch vor allem eine große Vertrauenssache! Es ist ein Akt der Selbstbestimmung und des Ausdrucks, ein Symbol der Stärke und des Wachstums. Um das zu ermöglichen und um eine individuelle Atmosphäre, in der Mensch Mensch sein und anstelle von Ablehnung und Anfeindung positive und unterstützende Signale und Meinungen erhalten kann, zu schaffen, benötigen wir mehr Safe Spaces!

NIMM MIT!

AWARENESS

Kommunikation Mit der richtigen Kommunikation beginnt alles – tatsächlich schon bei den ersten Worten der Künstler*innen. Egal ob über Social Media oder persönlich im Shop.

Go

- + Du solltest immer eine freundliche, diskrete und professionelle Antwort erhalten.
- + Ein freundliches und respektvolles Miteinander ist Voraussetzung.

No-Go

- Du solltest niemals aufgrund bestimmter Körpermerkmale, deiner Geschlechtsidentität oder sexuellen Orientierung abgewimmelt, ebensowenig aufgrund dieser Merkmale bevorzugt werden!
- Anzügliche Nachrichten sind tabu.
- Versende bitte niemals auf Wunsch der Artist*innen Fotos von intimen Körperstellen und lasse auch bei einem Besprechungstermin keine Fotos von deinem intimen Bereichen machen!

Design Es ist dein Motiv, es wird dein Tattoo! Äußere immer deinen ehrlichen Eindruck davon, bis du zufrieden bist!

Go

- + Du solltest jederzeit vor dem Termin mit dem*der Artist*in tattoorelevante Themen, wie z. B. deine Grenzen und Präferenzen, besprechen können. Lass dich ausführlich über den Vorgang, Risiken und alles, was dir einfällt, beraten, wenn du ein Neuling in der Szene bist!
- + Das Design sollte dir im Vorfeld gezeigt, der Preis dafür besprochen werden.

No-Go

- Achte auch während des Termins auf ein freundliches und respektvolles Miteinander und lasse weder dein Motiv noch dich verbal abwerten oder durch abstruse Komplimente hochpushen!
- Lass dich nicht zu unnötigen Veränderungen deines Motives, zu einem anderen Motiv, einem Aufpreis oder einer Vergünstigung überreden!
- Ein*e Artist*in darf dich niemals unter Druck setzen oder dich zu etwas überreden, was du nicht möchtest.

Räumlichkeiten & Hygiene Sieh dir, wenn du reinkommst, erstmal kurz die Räumlichkeiten und die Vorgehensweise genau an.

- Geltende Hygiene- und Sicherheitsstandards müssen eingehalten werden.



GUIDE



Go

+ Die Atmosphäre des Studioraums soll dir statt Sauberkeit natürlich auch noch ein Wohlfühlflair vermitteln.

No-Go

- Sind überall Spinnweben, ist das Lieblingshaustier auf der Liege, wird während der Arbeit Schmuck getragen, wird im selben Raum geraucht oder werden Drogen konsumiert? Absolut ungeil und ein absoluter Grund, sofort wieder kehrtzumachen!

Körperkontakt/Berührungen Dir unangenehme oder intime Bereiche sollten zum Tätowieren nur nach Absprache und mit deiner Zustimmung angefasst werden, jedoch immer ausschließlich im Kontext des Tattoos!

Go

+ Es sollte immer darauf hingewiesen werden, falls plötzlich eine intime Körperstelle im Kontext des Tattoos berührt werden muss, und gefragt werden, ob du damit auch einverstanden bist.

+ Es sollte immer auf deine Äußerungen, dein Wohlbefinden und deine Bedürfnisse während der Session eingegangen werden (Toilettengang, Essen, Ausruhpause).

No-Go

- Keine Artist*innen und kein Mensch überhaupt darf dich bedrängen oder sexuell belästigen!

After Session Lief alles super, du bist happy - doch auch danach sollte man noch mal eine Runde schnacken.

Go

+ Du solltest immer gefragt werden, ob es in Ordnung für dich ist, das Tattoo zu fotografieren und es auf Social Media hochzuladen. Du kannst jederzeit verlangen, die von dir gemachten Fotos anzusehen und darüber zu entscheiden, ob diese gelöscht werden, aber auch schlichtweg alles ablehnen.

+ Das Gleiche gilt für deinen Namen und die Verlinkung deines Social-Media-Accounts. Wenn du nicht genannt werden möchtest, muss das akzeptiert werden!

No-Go

- Der plötzliche Austausch von Kontaktdaten, die Einladung zum Essengehen, die Einforderung von Gefälligkeiten oder auch das Ignorieren/Ghosting nach dem Termin sind ebenfalls völlig fehl am Platz und zeugen von großer Unprofessionalität!

Du hast jederzeit, auch wenn du schon vor Ort bist, das Recht zu gehen, wenn du dich unwohl fühlst oder unsicher wirst! Generell gilt immer: »So wie DU dich wohlfühlst!«

Aber wie finde ich denn nun Safe Space Artist*innen?

Die Recherche durchs Internet oder die eigene Stadt kann lang und zäh werden, bis man Artist*innen gefunden hat, die den gewünschten Stil oder weitere Kriterien erfüllen. Vielerorts ist das Angebot groß und man kann sich überhaupt nicht entscheiden. Oft hilft es, wenn man seine Suche noch etwas ausweitet und darauf achtet, wer sich an welche Zielgruppe richtet - es gibt mittlerweile überall sowohl only FLINTA als

auch queere oder People of Color Artist*innen, welche ihren Kund*innen eine Atmosphäre der Akzeptanz, des Vertrauens und der Unterstützung bieten. Die beste Suche ist und bleibt allerdings die Mundpropaganda. Frag deine Freund*innen nach ihren Tattoo Artist*innen. Sie können dir aus erster Hand ehrlich über ihre Erfahrung berichten und dir zudem auch noch das abgeheilte Ergebnis zeigen - damit stehst du auf der besten Seite. Aber auch dir unbekannte tätowierte Menschen in der Stadt verraten immer mal wieder, bei welchem Studio sie waren: Einfach ansprechen! Bisher hat sich jede*r über die Frage und ein Kompliment über das Tattoo gefreut.

Wichtig ist jedenfalls, wie immer und überall, dass man sich wohl und respektiert fühlt und dadurch eine vertrauensvolle Beziehung zu der Person aufbauen kann, welche einem später das Tattoo stechen wird.

Wenn du ebenfalls deine schlechten sowie guten Erfahrungen aus der Tattooszene teilen magst, kannst du dich jederzeit mit deiner Geschichte über Instagram an @keinsafespace_de oder per Mail an keinsafespace@gmail.com wenden. Deine Erfahrungen werden vertrauensvoll und anonym behandelt.

Erwartungen - ein Nachwort

In einer Welt, die von Faschismus, Sexismus, Kapitalismus und Hass durchzogen ist, fragt sich mein*e innere*r Pessimist*in doch manchmal, ob es denn überhaupt irgendwo safer Spaces geben kann. Die Szene und die Gesellschaft bewegen sich aktuell aber endlich in eine richtige Richtung - die Menschen sensibilisieren sich, machen untereinander auf Erfahrungen aufmerksam, zeigen Solidarität und setzen sich für Diversität, Inklusion und Respekt ein. Jedoch gibt es auf der anderen Seite immer noch genügend Menschen, die das alles gar nicht erst interessiert oder Täter*innen schützen und dagegen arbeiten. So oft kommen Kund*innen zu mir und berichten über schlechte und übergriffige Erfahrungen, sei es in der Tattoobranche oder im Alltag. Ich bin unendlich dankbar über jeden einzelnen Menschen, der mir sein Vertrauen schenkt und dem ich ein positives, sicheres Gefühl vermitteln und mitgeben kann. Wir alle haben gemeinsam die Aufgabe und Verantwortung, uns gegenseitig zu hören, zu solidarisieren und (Mit-)Täter*innen keinen Platz und keine Möglichkeiten mehr zu bieten! Einen Safe Space zu schaffen erfordert viel Arbeit, Veränderung der Einstellungen und Anerkennung der Vielfalt und der Unterschiede. Dialog, Solidarität und Verantwortung. Es ist eine Herausforderung, aber jede*r hat auf seine Art seinen Safer Space verdient und jede*r kann auf seine Art dazu beitragen, jeden Ort und jede Situation zu einem werden zu lassen!

solidarische, liebe Grüße Tiefdruck

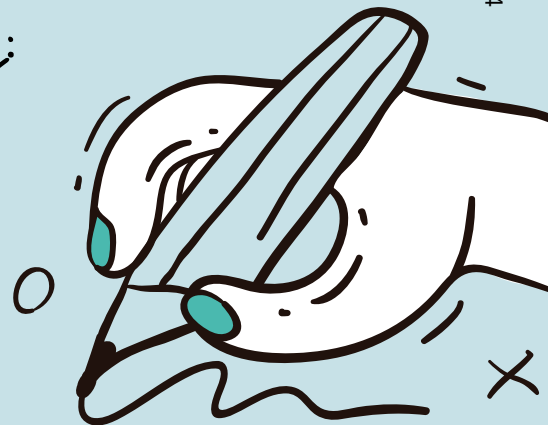
© _tiefdruck_

© keinsafespace_de

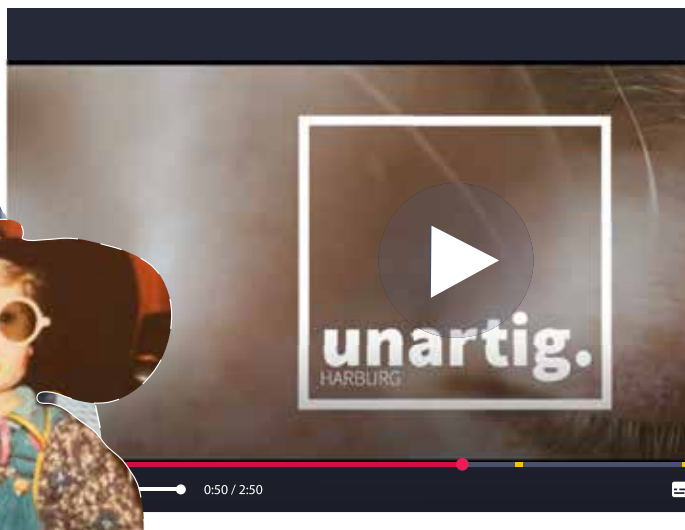


stadtleben.
ungesagtes.
jetzt.
erwartungen.

Du hast Ideen oder Wünsche für das Thema der nächsten Ausgabe? Zögere nicht: schreib uns!



Lerne uns kennen



Marie liebt
dunkle Schoki
draussen sein
Zimmerpflanzen

Anna liebt
meckern,
ihre Katzen,
lachen, ihre
Freund*innen
und Susi

Sasa liebt
vor sich hin summen,
komische Rezepte
kochen, irgendwas mit
Wasser

Noch nicht genug? Schau dir unsere anderen Ausgaben an:



1# ZINE | STADTLIBEN

Über Harburg, das Aufräumen alter Vorurteile und intimer Chatnachrichten aus Facebook. Spannende Interviews über Musiker*innen und Insidertipps rund um Außenmühle und Co.



2# ZINE | UNGESAGTES

Was haben Statements, Wünsche, Selbstwertgefühl und Empowerment gemeinsam? All das sind schon lange unter dem Teppich vergrabene Gedanken, die wir für die Ausgabe 2 herausgekratzt haben.



3# ZINE | JETZT

Die dritte Ausgabe erzählt von einem Jetzt, dem zwischen morgen und gestern manchmal schwindelig wird. Von Körperbildern, von Müll, Hoffnung, großen und kleinen Krisen und tröstenden Worten.

Du findest alle Zines online zum kostenlosen Lesen unter: Kulturwohnzimmer.de/unartigharburg/



3 Fragen an die SauerKrautFabrik (SKF)

54

1.) Wer seid ihr und was macht ihr?

Wir sind ein selbstverwaltetes Stadtteilzentrum, 2 Minuten von der S-Bahn Harburg-Rathaus entfernt. In der Sauerkrautfabrik können verschiedene Veranstaltungen wie Konzerte, Vorträge, Open Stages oder Küche für alle organisiert werden. Außerdem ist der Raum für Gruppentreffen nutzbar. Es gibt keinen Konsumzwang und der Raum wird über Spenden und Fördermitgliedschaften finanziert.

Selbstverwaltet heißt, dass wir bei der Gestaltung des Raumes unabhängig von irgendwelchen Politik- oder Kapitalinteressen sind und der Raum von verschiedenen Menschen freiwillig und unentgeltlich erhalten wird. Das Ganze wird über ein wöchentliches Plenum organisiert. Das Plenum ist ein offenes Gruppentreffen, wo Entscheidungen, bezogen auf den Raum, getroffen werden. Offen heißt, dass jede*r dazukommen, mitentscheiden und sich einbringen kann. Auf dem Plenum werden die Raumnutzung (Veranstaltungen, Treffen usw.), die Arbeit, die in so einem Laden anfällt (Reinigung, Reparaturen, Anschaffungen etc.), und Grundsatzentscheidungen getroffen (Selbstverständnis, Veranstaltungskonzepte ...). Wir arbeiten nach dem Konsens-Prinzip, das heißt, dass alle Teilnehmenden des Plenums mit einer Entscheidung einverstanden sein müssen, damit diese getroffen werden kann.

Außerdem gibt es verschiedene Arbeitsgruppen, welche sich mit einzelnen Themen beschäftigen, wie Finanzen, Veranstaltungen, Vereinsverwaltung, Digitales oder antipatriarchale Arbeit. Auch gibt es einige Gruppen, die regelmäßig Veranstaltungen bei uns machen, wie etwa die Küche für alle jeden Sonntag oder der monatliche »Tresensport«-Abend.

In der SKF ist eine Gruppe von Menschen organisiert, die gemeinsam einen offenen und unkommerziellen Raum in Harburg für Kultur, Bildung und Politik schaffen. Mit deiner Unterstützung kann der Raum noch spannender, bunter und anregender werden.

Wenn du die SKF unterstützen möchtest, kannst du das hier tun:
sauerkrautfabrik.org/2020/04/spenden/

2.) Was ist eure Motivation und seid ihr manchmal unartig?

Unser Anspruch ist, emanzipatorisch in den Stadtteil hinein zu wirken, mit einem Raum, der Menschen die Möglichkeit gibt, Dinge selbst in die Hand zu nehmen. Wir verstehen uns als Alternative zu anderen Räumen, in denen im Vordergrund steht, Getränke, Konzerte oder z. B. das Ambiente zu konsumieren. Wir wollen den Menschen aufzeigen, dass die Gesellschaft nicht so bleiben muss, wie sie ist, sondern zu einer freieren gemacht werden kann und wir das selbst machen müssen. Da wir uns im Widerstand zu den herrschenden Zuständen und als kompromisslos antipatriarchal, antikapitalistisch und antifaschistisch verstehen, werden wir von diversen politischen und behördlichen Vertreter*Innen als sehr unartig wahrgenommen.

3.) Wie lange gibt es euch schon und welchen Bezug zu Harburg habt ihr?

Wir feiern nächstes Jahr unser 10-jähriges Bestehen! Der Stadtteilbezug ist sehr hoch, da viele der Menschen, die den Raum erhalten und nutzen, auch im Stadtteil leben und Themen bzw. Veranstaltungen sich direkt auf den Stadtteil beziehen.

Da Harburg auch von einem Gentrifizierungsprozess bedroht ist, hoffen wir, dass wir dem etwas entgegensetzen können.

Auch stehen wir mit anderen Initiativen im Stadtteil im Austausch und arbeiten mit diesen zusammen. So brachten wir uns lange beim Umsonst-Festival »Keine Knete, trotzdem Fete« mit ein, beteiligen uns jährlich bei den Harburger Gedenktagen und waren dieses Mal erstmals bei der Südlese mit Veranstaltungen dabei.

Aber auch politische Gruppen, die im Stadtteil aktiv sind, haben hier einen Space, um sich zu treffen und zu beraten, um dann in den Stadtteil hinein zu wirken.

KLUGSCHEISSER*INNEN-BOX:

Übrigens:

Besuchen kannst du die SauerKrautFabrik hier:

www.sauerkrautfabrik.org

Kleiner Schippsee 24

21073 Hamburg



Wir wollen deine Date
Geschichten lesen. Mit
oder ohne Happy End.
Schreib uns.



Erzähl uns von deinem Liebeskummer. Von deinem ersten Kuss. Von heimlichen Briefen, deinen peinlichsten Momenten oder deinen Top 7 der blödesten Dating Fragen.

Wir haben dir mal eine unartige Sammlung zusammengestellt:

1. Wie sieht dein perfekter Tag aus?
2. Bei welcher Tätigkeit fühlst du dich so richtig lebendig?
3. Wann warst du das letzte mal unartig?
4. Nenne mir zwei Lügen und eine Wahrheit - ich rate dann.
5. Was ist dein liebster Ort in Hamburg und warum?
6. Was ist dein seltsamstes Talent?
7. Wenn du ein Tier sein müsstest, welches und warum?

Seitdem ich in der Schule war, wurde mir nachgesagt, dass ich träume.

Heute frage ich mich, ob es andersherum ist?

In der letzten Ausgabe habe ich die Frage gesehen, ob ich schon mal jemandem wegetan habe. Dazu habe ich meine Geschichte aufgeschrieben, die auch die Grundlage ist für den Songtext »5 vor 12«, den ich daraufhin geschrieben habe. Denn das erschreckendste Erlebnis für mich war, selbst vom Opfer zum Täter zu werden. Keiner rechnet bei mir damit, selbst mir waren solche Kräfte nicht bewusst.

Deshalb ist mir, als ich angefangen habe, mich für diese Ausgabe mit dem Thema Erwartungen zu beschäftigen, als Erstes das Schulsystem eingefallen und welchen Druck ich hier erlebt habe. Druck auf alle, aber vor allem auf die, die nicht ins Raster passen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass hier ein wahnsinniger Überlebenskampf herrscht, wo scheinbar nur der Stärkere überlebte und der Schwächere gefressen wurde. Heute kann ich zum Glück meine Emotionen rechtzeitig erkennen und den Opfer-Täter-Kreislauf verlassen. Ja, ich kann Wut sogar in etwas Positives umwandeln, zum Beispiel in Hilfe und Mitgefühl. Und wenn es im Notfall gar nicht geht, gehe ich in eine Ecke, stampfe auf und sage laut »VERDAMMTE SCHEIßE«. Am besten ist es auf dem Klo. Da kann ich noch die Spülung drücken, und runter damit. Ich habe mir mal überlegt, ob man das achtsames Fluchen nennen könnte.

Davon und darüber, was diese Erfahrungen früher mit mir gemacht haben, erzählen beide Texte. Ich wünsche mir, dass sich die Bedingungen für Kinder verbessern, habe aber (mit Blick auf die politische Lage) die Sorge, dass wir, obwohl sich seit meiner Schulzeit schon viel verändert hat, gerade eher Gefahr laufen, wieder einen Schritt zurückzumachen.

Infobox:

Wir haben mit Martin für diese Ausgabe seine zwei Songtexte in einen Text zusammengefügt.



You of the nation homage

- Part 1** Es ging ein Lebensabschnitt zu Ende, ich hätte Ma' gedrückt, wenn ich's gewusst hätte. Schnallte nicht, weshalb sie sich Sorgen machte, was mein Vater riet, über Bord geworfen hatte, und »Denk nicht an morgen«, betrachtet nur subjektiv, doch die verdammte Routine lief:
- Part 2** Mein bester Freund aus der gleichen Siedlung, wir sahen uns auch bei der Schuleinführung. Nur dann ging er, dann Thomas und dann Tobi. Was ich sah: Sie haben nicht ins Profil gepasst, langsam, das Tempo nicht geschafft. War ich gefühlt der Nächste und doch der, der bis Klasse vier überlebte. Eine Mitschülerin – mit mir im Clinch – zum ersten Mal hatte sie Prügeln im Sinn. Doch damit nicht genug Sticheleien, auch die Lehrerin: »Wie liederlich mein Zimmer sei, was sie der Scheiß angeht?«, dachte ich. Mittlerweile machte die halbe Klasse mit.
- Part 3** Dann die Förderschule – Welch ein Glück, einen Direktor zu haben, der »Mensch-sein« vertritt. Kein' Stempel aufdrückt mit »ich bin dämlich«. Eher bemüht: »Du wirst finden, wo dein Weg ist!« Hatte Glück, einen Vater zu haben, der Eier hat. Und als er es an seinen Vater weitergab, war mein Opa nicht begeistert: Das hat einen Streit entfacht. Doch dann war Rückenwind von beiden da.
- Hook** Und doch noch gefangen in der Opfer-Täter-Rolle. Ich will kein Mitleid, nur zeigen, was sich ändern sollte! Fordert das Schulsystem seinen Tribut, Zahllose wie ich, doch verlieren ihren Mut.
- Bridge** Wer von euch nimmt die Kiddies in die Arme und sagt: »Wir finden was, ein Weg ist nie gerade! Eines Tages wirst du deinen gehen. Ich werd' dir bis dahin zur Seite stehen!«

Part 1

Wie brav ich aussehen mag, auch ich kann Scheiße bauen. Denn hatte einem Kollegen eine reingehauen: Ein Haken – er ging zu Boden, Augen geschwollen. Blut, das hätte nicht laufen sollen ... Ich: Kampfsportler, womit echt keiner rechnet, ebenso nicht mit dem Entfesseln meiner Kräfte. Auch ich nicht: Entsetzen, wie kam es zustande? Ein Streit, in dem ich förmlich vor Wut brannte. Er hing sich rein mit einem blöden Kommentar, welcher zum Pech genau Auslöser der Bombe war. Abgekotzt, da es nur noch Roboter gab, dafür in meinem Job aber viel in die Tonne trat ...

Bridge

Extrem gereizt – Wie Zorn aus den Köpfen nehmen?
Schläfrigkeit – Wie anderer Augen öffnen sehen?
Weniger Leid auf der Welt – ich möchte verstehen!
Ich überlegte meist: Gaming könnte noch gehen.

Hook

Doch fünf vor zwölf gewesen – unterschätzt.
Früh wieder arbeiten – fünf Stunden gepennt.
Fünf vor zwölf gewesen – von der Sucht gelenkt ...
Dann der Schneeballeffekt ungebremst!

Part 2

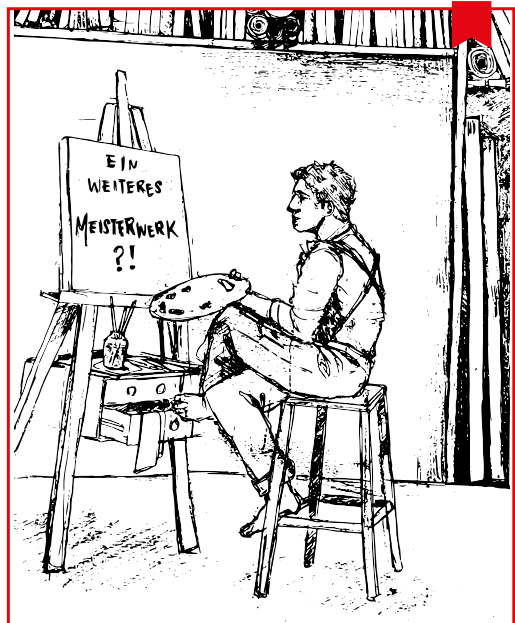
»Hast du gut gemacht«, lobten sie meine Gräueltat, für die ich wie ein Schlosshund geheult hab. Hab sie verabscheut – man konnte ihn einfach nicht leiden, denn er suchte ständig einen Hans zum Streiten. Derweil brauchte er nur ein Ventil, denn leben mit Alkoholsyndrom: kein leichtes Spiel. Denn da kann's sein: Der Energieanteil recht viel. Mir leuchtete ein, es wird nie nur einen Faktor geben, sondern viele Ladungen. So geht man mit Last durchs Leben. Ein riesiger Karren: Wann wird es einen Zusammenbruch geben? Es wird Zeit, das Problem anzugehen.

Part 3

Die Konsole flog raus – je mehr ich wahrnahm. Es war wie 'n Sportwagen, den man nicht mehr fahr'n kann wegen verlorenem Augenlicht. Hauptsache, Spaß daran. Einsicht ist Glück, fühlt es sich auch erst hart an. Schmerz, durch den ich jedoch Texte schreib. Formieren zu etwas, was dich aus dem Sessel peitscht. Unser Leben: Was machen mit der begrenzten Zeit? Wichtig ist zu lernen, wie man sich selbst verzeiht.

– Martin alias Mr. Mimarti

Wieso
erwartest
du
so viel
von
mir?



illu: Annika Lochner



ERWARTUNG

SUBSTANTIV, FEMININ

[ɛɐ̯'vartʏŋ]

ZUSTAND DES WARTENS, SPANNUNG

Collage: Anne Ingwers

Was geht ab im FZ Sandbek???

Vielleicht erinnern sich einige an unsere vorletzte Ausgabe und die Vorstellung des FZ Sandbek hier im Magazin.

Heute wollen wir uns ein paar Projekte genauer ansehen und sprechen deswegen mit Anie und Timo, die im FZ Sandbek arbeiten.

»Hi Anie, hi Timo! Erzählt doch mal kurz, wer ihr seid und was ihr hier macht.«

Anie: Hi! ich bin Musikpädagogin, seit 2019 hier donnerstags und freitags tätig und leite mit meinem Kollegen Boris den Musikraum. Außerdem biete ich in der Kreativwerkstatt Projekte, wie Siebdruck, Nähen und andere Do-it-yourselfs, an. Ich betreue auch noch das Sportprojekt, bei dem ich den Jugendlichen individuell zeige, wie sie sinnvoll trainieren und die verschiedenen Geräte in unserem Sportraum nutzen können. Was im Musikraum passiert, kann ja Timo erzählen, mit dem bin ich immer freitags dort unterwegs.

Timo: Also wir haben zwei Räume. Einmal den Band- und Musikraum selbst und dann das Studio, in dem man auch recorden und Sachen produzieren kann. Boris, Anie und ich unterstützen da die Jugendlichen und machen gemeinsam Musik. Wenn jemand z. B. ein Instrument lernen möchte, wie Bass, Klavier, Schlagzeug oder Gitarre, zeigen wir ihm das sehr gerne. Manchmal entstehen dadurch dann auch Bandprojekte, manchmal auch nicht und es verläuft sich wieder. Ganz interessant ist aber auch das Studio, das high end ist und eine gute Qualität liefert. Das nutze ich auch gerne mit Jugendlichen und wir produzieren dann am Computer elektronische Musik, HipHop-Beats, und so weiter.

»Hört sich ganz schön professionell an. Also kann man herkommen, wenn man eigentlich schon ein Projekt hat, aber auch, wenn man sich ausprobieren möchte und seine Richtung noch finden will?«

Anie: Ja, genau. Und die Angebote sind für alle Jugendlichen zwischen 12 und 27 Jahren, alles ist kostenfrei.

Erreichen kann man uns hier unter der Woche zwischen 14 und 20 Uhr, Freitag bis 21 Uhr und Dienstag haben wir geschlossen. Man kann auch anrufen und einen Termin machen, uns über Instagram kontaktieren, oder man kommt einfach vorbei.

Und wie ist das noch mal mit den Sportangeboten?

Anie: Es kann ein Fitnessführerschein gemacht werden. Das heißt, es gibt Trainings im Raum oben, unten oder draußen. Zum Abschluss wird ein Test gemacht und wenn der bestanden ist, können die Geräte und der Raum selbstständig genutzt werden. Außerdem haben wir Boxtraining im Angebot, welches von Jason geleitet wird: Mittwochs, 16:30–20 Uhr, und freitags, 14:00–15:30 Uhr, nach Terminvereinbarung.

»Ok, ganz schön ausgewogen. Künstlerisch und dann aber auch Sportangebote. Mich interessiert noch, ob es auch einen besonderen Moment hier für euch gab, der euch berührt hat und den ihr gerne mit uns teilen würdet?«

Anie: Für mich sind die besonderen Momente, wenn ein Projekt hier Früchte trägt. Wenn die Jugendlichen hier reinkommen in die Werkstatt und noch nicht genau wissen, was sie erwartet und was sie wollen, dann durch Inspiration eine tolle eigene Idee entwickeln und diese umsetzen. Dieses Eigenständige und Bock drauf haben und Ideen austesten, die Erfolgserlebnisse. Das sind meine Lieblingsmomente.

Timo: Ja, das ist es auch für mich. Diese Erfolgserlebnisse. Und daneben aber auch die Momente, wenn es erstmal so chaotisch ist, viele Leute machen unterschiedlichste Sachen und dann isst man zusammen. Und es wird plötzlich ruhiger. Und diese Abendatmosphäre, wenn es auch familiärer wird, Gespräche entstehen und alle runterkommen, sind für mich auch sehr besondere Momente.

»Das klingt richtig gemütlich. Und das kann ich auch sehr nachempfinden, so wie wir gerade hier zusammen sitzen. Ich freu mich sehr, dass es euch gibt und wir euch im unartig vorstellen können!«

Hier noch einmal eine Übersicht für die kommenden Projekte. Schaut doch mal im FZ Sandbek vorbei und probiert euch aus!

Welches Angebot?	Wann?
Siebdruckwerkstatt	Freitags ab 15:30
Boxen	Mittwochs 16:30–20:00 Freitags 14:00–15:30 nur mit Anmeldung
Musikraum	Nach Terminvereinbarung
Fitness Angebot	Donnerstags 16:00–17:30
Kochprojekt	Im Allgemeinen tägliches gemeinsames Kochen
Hausaufgabenhilfe	Donnerstags und Freitags nach Absprache

Was könnt ihr sonst noch machen:

Xbox spielen, Billard spielen oder Kickern, Tischtennis, diverse Gesellschaftsspiele, Basketball, Malen und Graffiti, entspannen im Chillraum. In den Ferien haben wir ein buntes Programm, das jährlich wechselt.

Schaut doch mal im FZ Sandbek vorbei und probiert euch aus!



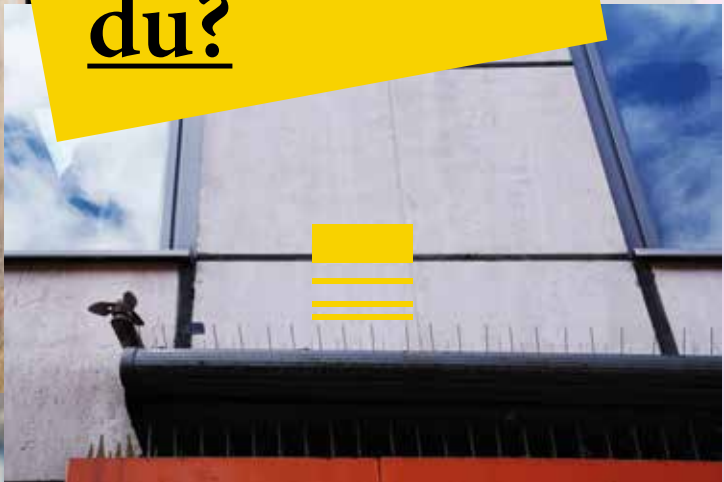


harburg



Und was denkst du?

eben noch an dich gedacht



60



Fotos: @the.riot.space
Hintergrund: Elisabeth Just
@ikmalmawat

Harburg im Wandel:

Erwartungen prägen Innovationen

Klimawandel, demografischer Wandel, politischer Wandel: Wir stecken mitten in einer Klimakrise, an den Grenzen unserer Nachbarländer wird Krieg geführt, die Nachbeben der Covid-Pandemie sind noch spürbar und der Hustlemodus der modernen Welt scheint unaufhaltbar. Egal ob in Politik, Wirtschaft oder Wissenschaft: Der Druck in der Welt, der Druck in der Gesellschaft, der Druck in Harburg steigt enorm und damit auch die Erwartungen. Erwartungen von und an die Politik, die Gesellschaft, die junge Generation. Immer mehr junge Aktivist*innen machen sich stark für das Klima und kämpfen für Freiheit, Menschenrechte und Gesundheit.

In diesem Meer von Problemen nachhaltig nicht die Orientierung zu verlieren, fordert von der Gesellschaft viel Durchhaltevermögen, Kraft und auch Mut. Ein ganz entscheidendes Werkzeug, um in diesem Strudel zu überleben, sind dabei vor allem clevere Ideen, Innovationen und Dynamiken. »Frischer Wind für die Wirtschaft«, wie Wirtschafts-senatorin Melanie Leonhard, welche selbst in Harburg aufgewachsen ist, über Neugründungen sagt. Und Hamburg segelt tatsächlich weit voraus. Im ersten Halbjahr 2023 ist die Zahl von neu gegründeten Startup-Unternehmen um etwa 40 % gestiegen. Hamburg landet damit im Städtevergleich auf Platz 6. Auch eine neue Social-Entrepreneurship-Strategie (SE) wurde erschaffen, mit der Mission, eine Welle zu kreieren, welche die gesamte Stadtgesellschaft inspiriert und mitnimmt. Die Welle alias SE-Community soll die Gesellschaft positiv aktivieren und die Resilienz für Krisenzeiten stärken. Auch unser Harburg surft auf dieser SE-Community-Welle bereits profimäßig mit. Ein Beispiel ist das Netzwerk Startup Port @TUHH, welches als Verbundprojekt besonders Gründungsteams aus den Bereichen Technologie und Engineering fördert. Eine Menge Potenzial, aber auch Erwartungen. Erwartungen an die kreativen und innovativen Köpfe, aber auch an die Politik. Fast 90 % der DSM-Startups fordern von der Politik schnellere und einfachere Verwaltungsprozesse und knapp 80 % eine Öffnung und Vereinfachung von öffentlichen Vergaben für Startups.

Glossar: DSM = Deutscher Startup Monitor

www.genz-hamburg.de

Darüber hinaus unterstützen innovative Projekte der Stadt Harburg, wie z. B. die Förderung von Grün-beetpatenschaften oder das Projekt »Harburg räumt auf«, die Flora und Fauna der Stadt, die Menschlichkeit im Mikrokosmos Nachbarschaft und die Erwartungen im Makrokosmos Klimaschutz. Harburgs Progressivität wächst weiter: Für mehr Innovation und Engagement im Bereich Ökologie, Soziales und Ökonomie wird 2023 sogar zum elften Mal der Harburger Nachhaltigkeitspreis ausgeschrieben. Erwartungs- und hoffnungsvoll blicken wir also auf ein sich scheinbar stetig veränderndes Harburg. Ein scheinbar mutiges Harburg, mit einem gesunden Optimismus.

Ein scheinbar intelligentes und engagiertes Harburg, welches mit einem geschärften und kritischen Blick die Eisberge zum Schmelzen bringt. Und ein Harburg, welches scheinbar die Bürger*innen mit ihren Erwartungen ins Boot einlädt und dabei am frischen Wind wächst. Welche Erwartungen hast du (an Harburg) und wirst auch du anpacken und sie mit auf die nächste Community-Welle nehmen?

– Selina Rauterberg

Selina schreibt auch für das GENZ-Magazin, der Landeszentrale für politische Bildung Hamburg.

Hast auch du Lust, dich mit aktuellen politischen Themen unserer Stadt zu beschäftigen?

Dann check mal unseren Blog genz-hamburg.de, bestelle dir unsere neue Ausgabe kostenfrei nach Hause und schick uns deine Bewerbung als Redakteur*in. Wir sind Hamburgs #genzonly Magazin für politische Bildung!

KLUGSCHEISSER*INNEN-BOX:

Die Autorin Selina Rauterberg (25 Jahre) ist studierte Gesundheitswissenschaftlerin und leidenschaftliche Autorin und Fotografin.

Das Thema Innovation begleitet und fasziniert sie laufend. Es stellt für sie die unabdingbare Brücke zwischen den großen Herausforderungen unserer heutigen Zeit und den Hoffnungen und Visionen einer positiven Zukunft dar. Sie selbst lebt in Barmbek und sucht immer nach den positiven Veränderungen, der Progressivität. So auch in Harburg.



der Prozess of unartig.

Hey, jetzt hast du schon einiges hier drinnen gelesen oder vielleicht auch zufällig diese Seite aufgeschlagen und fragst dich vielleicht, wie dieses Magazin eigentlich entsteht? Deswegen wollen wir dich mal auf unsere Reise mitnehmen.

Der Prozess für ein neues Magazin beginnt eigentlich da, wo der alte endet: bei dem Release der vorhergehenden Ausgabe. Bisher war das immer etwa gegen Weihnachten. Mit einem Fuß auf der Tanzfläche und einem unterm Schreibtisch feiern wir in dieser Zeit dann also die tolle Zusammenarbeit für die letzte Ausgabe und sind gleichzeitig dabei, die Berichte für die Geldgebenden zu verfassen, zu reflektieren und ein Fazit zu formulieren. Das ist auch wichtig für die nächste Phase: Der Dezember und Januar sind die Zeit der Antragstellung. Hierbei geht es um Anträge für die Förderungen: für den Druck, für die künstlerische Begleitung, das Lektorat und so weiter. **Bis März wird dann »gezittert«** – also: bekommen wir die Förderung oder nicht? Haben wir uns »gut genug« an die Vorgaben gehalten, haben wir gut genug erklärt, warum unartig. ein wichtiges Projekt ist und was es besonders macht? Hat das Magazin die Qualität, die gefordert wird? Unsere Welt hat da manchmal komische Vorstellungen und wir sind dann doch froh über jede mögliche Freiheit innerhalb des Projektes – denn wir lieben Abweichungen, poetische Doppeldeutigkeiten, Deutungsspielräume, Ecken und Kanten. Fragen dürfen und sollen entstehen, denn sie sind wichtig dafür, dass wir im Dialog bleiben. Natürlich findet das innerhalb eines klar definierten »goldenen Rahmens« statt. Wir wollen mit unseren Autor*innen den individuellen Ausdruck erforschen, demokratische Werte vermitteln, Vielstimmigkeit und Selbstwirksamkeit fördern. Das sind die Hauptziele, die wir immer wieder versuchen zu erreichen. Yes und damit auch: willkommen im Antragsprech.

Wenn wir dann die Förderung, zum Beispiel im März, erhalten (YAY!!!!!!!), geht das nächste Gedankenkarussell los. Wie erreichen wir Menschen? Dafür entwickeln wir eine Social-Media-Kampagne, kontaktieren Menschen und Institutionen aus unserem Netzwerk. Unsere Erfahrung damit: Am besten alles persönlich. Umfragen auf der Straße (Boah, braucht das Mut, glaubt uns.), Menschen auf Insta anschreiben, persönliche Autor*innenbegleitung im Kulturwohnzimmer: einfach mal anrufen, vorbeikommen, das funktioniert! Und es ist super viel (tolle!) Arbeit. Und trotzdem wollen wir immer wieder überlegen, welche weiteren Wege der Kontaktaufnahme es gibt und wie möglichst viele neue Menschen erreicht werden können? Ist der Kontakt einmal hergestellt, eine Gruppe an Menschen entstanden, die im Magazin mitwirken will, kommen wir erst einmal zur Themenfindung. Über das Thema für diese Ausgabe wurde dieses Jahr zum ersten Mal in einem ziemlich umfangreichen Prozess entschieden. Und es gibt mehrere Prozesse, in denen zunächst Titel von Einzelnen vorgeschlagen werden, über die am Ende abgestimmt wird. Den diesjährigen Gewinner kennt ihr ja.

Wer noch zur Auswahl stand, findet ihr auf Insta. Guckt gerne mal rein und sagt uns, was ihr genommen hättet. Vielleicht finden wir da ja schon Inspirationen für nächstes Jahr.

Dieses Jahr hatten wir außerdem das große Glück, uns nicht nur als Kernteam redaktionellen Aufgaben zu widmen, sondern auch mit einer offenen Redaktionsgruppe immer wieder an den Themen zu arbeiten. Wir versuchen damit dem Ziel näher zu kommen, dass unartig. nicht nur in den einzelnen Inhalten, sondern auch in der Themenfindung, dem übergeordneten Narrativ des Magazins und der visuellen Gestaltung partizipativ ist.

Und vielleicht habt ihr schon gemerkt, dass wir ziemlich viel Poesie und kreative Texte im Magazin haben? Kreative Texte, wie Gedichte, Gedankenströme, Essays etc., haben den großen Vorteil, dass sie weniger »Spielregeln« haben. Vor Allem für Autor*innen, die ihre geschriebene Stimme gerade finden, das erste Mal publizieren, ist das befreiend. **Schreiben ist Mut. Die eigenen Gedanken festzuhalten und auf Papier zu bringen, sich zu offenbaren, ist einfach krass.** Die Eingrenzung durch bestimmte Textkategorien hilft dabei nicht immer.

In der Autor*innenbegleitung merken wir also immer wieder, wie kreatives Schreiben und die Poesie eine Hilfestellung sein können, die eigenen Gedanken erst einmal anzunehmen und frei wiederzugeben. Vielleicht ist auch das besonders unartig an uns: der Poesie eine so große Aufgabe zuzuschreiben.

Aber genug davon, weiter im Programm:

Sind alle am Schreiben? Texte in der Mache, oder am besten schon da? Dann kommen wir langsam zur Essenz. Dem Magazin. Ein Binär-code auf Annas Rechner, bestehend aus Texten, Illus, Künstler*innennamen, die zu einem großen Teppich an Goodness verschmelzen, in den sich eure Augen legen dürfen. Liegt ihr auch bequem? Hoffentlich nicht immer. Dieser nächste Step beginnt ab September, wenn alle Beiträge stehen. Es ist ein riesiges Puzzle, das durch grafische Verbindung zu einem Gesamtbild wird. Und auch das muss in Rücksprache gehalten werden mit den Förder*innen, den Autor*innen, den Illustrator*innen. Es entstehen Kommunikationsketten, es wird gewartet, dann müssen wir mal wieder in die Nacht hineinarbeiten und irgendwann, wenn wir denken: »OH, MEIN GOTT, war das letztes Jahr auch so krass???,« ist es plötzlich fertig. Und wir können es kaum glauben, weil es immer wieder toll ist zu sehen, wie alles am Ende zusammen wirkt, wie viel Spaß es macht, von einer Seite zur nächsten zu gehen, wie die Gedanken sich Platz und Zeit nehmen. Kurz bevor uns dann die Köpfe platzen, wird aber doch immer alles fertig und in den Druck gegeben. 4 Wochen später kommt die neue unartig. dann zu uns ins Kulturwohnzimmer nach Harburg, und von da nach und nach an die Abholorte.

Und was danach passiert, das wisst ihr wohl am besten.

Wie wärs, wenn ihr uns mal erzählt, wie es so ist, unartig. zu lesen? Und wenn ihr auch noch mehr in das involviert werden wollt, was passiert, bevor ihr diese Seiten umblättert, dann sagt uns Bescheid. Wir freuen uns, wenn ihr auch ein Teil von unartig. werden wollt!

Euer unartig.Redaktion

interview mit eli übers coverbild.

A stylized illustration of a woman's face with her eyes closed. She has long, wavy, teal-colored hair. A brown, leafy plant with a stem and leaves grows from her forehead, extending down her nose. The background is a textured, light green and blue wash.

Hey Eli, dieses Jahr hast du das Cover für unartig gestaltet. Wie bist du bei der Erstellung vorgegangen?

Wenn ich eine neue Illustration entwerfe, skizziere ich gerne mit einem Bleistift. Die Idee entstand während eines Redaktionstreffens von unartig. Ich nutzte einige Aussagen, die in Texten des Magazins enthalten waren. Nachdem ich die Ideen skizziert hatte, wählte ich die Farbpalette und malte mit Photoshop weiter.

1. Wie war dein Prozess und welche Erwartungen hattest du?

Der Prozess der Erstellung war sehr aufregend. Es ist meine erste Illustration für ein Magazin hier in Deutschland und ich kann gar nicht beschreiben, wie glücklich es mich macht, dass ich die Möglichkeit habe, das Cover für unartig zu illustrieren. Ich mochte die kreative Freiheit, die ich dabei hatte. Es war mir auch wichtig, begleitet zu werden und den Kontext des Magazins zu kennen.

2. Kannst du uns etwas über dich und deine Kunst erzählen?

Ich bin in Nicaragua geboren und habe dieses Jahr in Harburg gelebt. Es hat mir gefallen, Harburg und Hamburg im allgemeinen zu erkunden, wie mit den Augen eines

Kindes, das zum ersten Mal entdeckt und erforscht. Ich zeichne und male seit ich im Kindergarten gewesen bin, seitdem habe ich nicht mehr aufgehört. Ich habe Grafikdesign studiert und mich in die digitale Malerei verliebt. Meine Illustrationen sind sehr persönlich und die Ideen kommen von Musik, Büchern und Gedichten, die ich mag. Ich habe zusätzlich auch zeitgenössische Kunst studiert, arbeite auch bildnerisch mit Knetmasse und mache Konzertfotografie. Kunst zu machen ist das, was mich erfüllt und mich bei Verstand hält.

3. Was war deine Idee oder die Geschichte hinter der Cover-Illustration und was ist deine Verbindung zum Thema »Erwartungen«?

Die Idee hinter der illustrierten Figur ist, jemanden zu zeigen, der zum ersten Mal an einem Ort ankommt und einen Rucksack voller Erwartungen mit sich trägt. Das kann manchmal zu positiven Überraschungen, aber auch zu Enttäuschungen führen. In den Brillengläsern spiegelt sich ein See. Der See liegt in der Nähe des Ortes, an dem die Figur in Harburg lebt. Ich verbinde gerne persönliche Erfahrungen mit ein wenig Surrealismus und kreierte etwas, das dazwischen liegt.

4. Was war herausfordernd und was inspirierend während des Schaffens und in der Zusammenarbeit?

Ich hatte zuvor eine Schaffens- und Illustrationspause, die verschiedene Gründe hatte. Hier war es dann sehr inspirierend, Menschen zu treffen, die intensiv mit Kunst und Kultur arbeiten. Ein Teil der Inspiration für das Cover war die Zeit, in der ich in Harburg gelebt habe, durch die Straßen mit den Graffiti gelaufen bin und neue Leute getroffen habe. Ich fühle mich sehr dankbar und es ist mir eine Freude, mit dem unartig-Team zusammenzuarbeiten, Ideen auszutauschen und Räume zu teilen.

-Eli López

@elilopezilustra

credits

thank you

An alle, die uns ab und zu in den Arm genommen haben.

Danke

An Roy von Krieger+Partner, den Teams vom Kulturpalast, JugendCafé Nwt, Fz Sandbek, der Sauerkrautfabrik, den Stra-Sos-Sandbek und dem Mäddchenarbeitskreis, Andrea Potinius und Surya Mackenzie von der Goethe-Schule-Harburg, Kerstin Hof von der Medical School Hamburg sowie Mouniera Thalau und Kolleg*innen der Lawaetzstiftung und des Bezirksamtes Harburg, für die großartige Vernetzung und Zusammenarbeit hier im Stadtteil und im Bezirk.

Dank euch gibt es diese neue Ausgabe zum Thema »Erwartungen« nun. Vielseitig, emotional, überraschend und eben ein bisschen unartig. – so, wie wir alle.

Anna Clarks, Marie Garbers und Sarah Just

Eure unartig.Redaktion | Kulturwohnhzimmer e.V.

An dieser schönen vierten Ausgabe haben insgesamt 210 Menschen mitgewirkt, und das von den ersten Überlegungen bis zum gedruckten Zine. Ohne eure Stimmen und euren Mut gäbe es unartig. nicht! Deshalb danke! Fürs Brainstormen, die Teilnahme an Umfragen und Abstimmungen, an Mini-Workshops, an der partizipativen Redaktion und letztendlich danke an unsere 48 Unartigen der diesjährigen Ausgabe für euer Mitwirken als Autor*in, Künstler*in oder Fotograf*in.

Autor*innen	Künstler*innen	Fotograf*innen	Illustrator*innen
Anonym	Dorina Gasparic	Tiefdruck	Alois Barre
Mia Leibel	Elaine Lee	Sam Keys	SKf
Ralf Schwinge	Jossy	Fatima Ates	Eylül Kocaman
Annika Lochner	Anne Ingwers	Elisabeth Just	Sarah Spillmann
	Mazin Satti	Anna Clarks	Theriot
	Susann Neubert		
Model:	Selah		
	Martin (Mr.Mimarti)	Renas	Marta Pinto (Marluna)
	Griet Röper	Nel Wesselowski	Eli Lopez
	Marie Garbers	Lortina & Jouni	Nina Harms
		Antonia	Selina Rauterberg & Genz
		Lilli	Sarah Just
		Any Great	bek
		Zoë Geisenhainer	Timo & Anie & Fz-Sand-
		Alois Barre	SKf
		Sam Keys	Eylül Kocaman
		Elaine Lee	Jossy
		Fatima Ates	Martin (Mr.Mimarti)
		Ralf Schwinge	Renas
			Marta Pinto (Marluna)
			Daria Haritonov
			Valerie Stricker
			Laura Gramsch
			Safran Barre
			Eylül Kocaman
			Fatima Ates
			Jossy
			Ralf Schwinge

D a n k e .

unartig.harburg

eine Plattform für Pionier*innen und Weltenformer*innen, für unartige und junge Stimmen

Wie viele andere Visionen brauchte unsere natürlich auch erstmal eine finanzielle Absicherung, um Realität werden zu können. Um diese bangen wir jedes Jahr, aber gemeinsam schaffen wir das: Denn wir lieben, was wir hier tun! Wir lieben es, gemeinsam zu wachsen, Welten zu entdecken und Neues zu erschaffen. Und irgend- wie lieben wir auch den Schmerz und die Anstrengung, die es bedeutet, über sich hinauszuwachsen, uns zu fordern und im Dialog miteinander und den eigenen Erwartungen zu sein. Wie dieser Dialog so klingen kann, wird dir auf den kommenden Seiten in vielerlei Gestalt begegnen. Und wie klingen deine Erwartungen?

Wir sehen Potenzial in all unseren Unterschieden und unserer Vielfalt, sehen es in Harburg und glauben, dass über die Kunst die spannendsten Begegnungen, Geschichten, Fragen und Wirklichkeiten entstehen können.

Und nicht nur wir lieben das:

Ermöglicht, gefördert und unterstützt wurde die Entstehung von unartig.harburg und auch dieser vierten Ausgabe 2023 von den Lokalen Partnerschaften für Demokratie Harburg & Süderelbe des Bezirksamtes Harburg. Diese Förderung findet im Rahmen des Bundesprogramms »Demokratie leben! Harburg« des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend statt. Außerdem wurde der Druck des Magazins, in einer Auflage von sagenhaften 5000 Exemplaren, von der VINCI Stiftung gefördert: Danke, danke, danke!

Danke an alle Personen, die uns bei dieser Ausgabe so großartig und unartig unterstützt haben. Danke für die intensiven Gespräche und Ermutigungen (und das nur allzuoft auch noch weit nach »Feierabend«). Danke auch allen haupt- und ehrenamtlich aktiv tätigen Menschen und Institutionen, die wir bisher kennenlernen und mit denen wir kooperieren durften.



Wenn du bei der nächsten Ausgabe dabei sein möchtest, melde dich bei uns:

E-Mail: unartig.harburg@gmail.com



Check out: [IG @unartig.harburg](https://www.instagram.com/unartig.harburg)

Wir sind ein Kollektiv, das amorph durch die Welt wabert und immer mehr Künstler*innen und Autor*innen in seinen positiven Bann zieht.

Warum unartig?



Seit 2020 bemühen wir uns, Antworten auf die Frage zu finden: »Was macht unartig?« Und welche Meinungen und Geschichten hat sie zu erzählen? Und genau das ist unartig. Ein Universum aus Antworten und Perspektiven. Ein Magazin von jungen Menschen für alle, die sich jung fühlen. Kontinuierlich entwickeln wir dieses Format, das wir damals noch als Experiment entworfen haben. Das Besondere an diesem Zine ist, dass es nicht einfach nur über junge Menschen berichtet, sondern dass es wirklich von ihnen kommt. Unsere Autor*innen und Künstler*innen sind nämlich selbst die Experten ihrer Welt. Unartig.Harburg ist dafür da, um ihnen eine Stimme Perspektiven und Lebensgeschichten so wie auf eine allgemeine Freude am Austausch und der Begegnung, begleitet von viel positiver Resonanz. Deshalb sind wir überzeugt, dass es weitergehen muss. Und wie es so oft in dieser Welt der Fall ist, muss man für das, was man liebt, kämpfen!

Das Besondere? Unser Magazin entsteht durch einen partizipativen Prozess. Das heißt, alle Inhalte werden in Zusammenarbeit mit den Menschen entwickelt und intensiv begleitet. Denn wir gehen von den individuellen Stärken und Fähigkeiten der Menschen aus, anstatt uns auf professionelle Teams zu verlassen, wie es in kommerziellen Magazinen üblich ist. (Einen Einblick in diesen Prozess, findest du auf S. 62).

Auch wenn der Weg von der ersten Begegnung und den oft fruchtlosen Nachfragen mühsam sein kann, zählt es sich am Ende immer wieder aus, Optimismus zu bewahren und dran zu bleiben. Persönliche Gespräche, Treffen im Kulturwohnzimmer oder virtuell und auch die

Die Welt bewegt sich so schnell, dass wir mit einem gedruckten Medium diesem Tempo entgegenwirken wollen. Wir streben Nachhaltigkeit durch Langzeitigkeit an, denn wir denken, unsere Ausgaben behalten ihre Aktualität und sind auch nach einigen Jahren noch spannend – vielleicht für einen dann neuen Diskurs? Für die Zukunft hoffen wir natürlich immer noch darauf, dass sich dieses Zine irgendwann selbst finanzieren kann. Im Moment sind wir aber immer noch auf zahlreiche Unterstützung angewiesen. Deshalb suchen dich nicht, vielleicht auch mal einen kleinen (oder großen) Beitrag zu spenden.

Ohne Moos nichts los!
Du möchtest dieses Projekt mit deiner Spende unterstützen? Damit hilfst du uns, eine weitere Ausgabe zu ermöglichen: mit weiterhin professionell-unartiger Betreuung der Autor*innen, Recherche-arbeit, Ausarbeitung und grafischer Gestaltung, Druck und dem Ganzen drumherum.

Als Dankeschön erhältst du nach Wunsch das Magazin (gedruckt oder digital). Wir freuen uns über deine Unterstützung – jeder Cent bringt uns ein bisschen weiter!

Das Magazin ist ein Projekt des Kulturwohnzimmers e.V. Das Kulturwohnzimmer ist dein Stadtteil-atelier in Harburg. Ein offener und kostenloser Raum für alle, für Kreativität, Kunst und ein nachbarschaftliches Miteinander. »Durch Kunst Begegnung und Austausch schaffen!«

Du möchtest das Kuwozi kennenlernen?

Check out:
FB: @kuwozi / IG: @kulturwohnzimmer
Website: www.kulturwohnzimmer.de

DU WILLST SPENDEN?!
Sende uns uns bei Interesse einfach deine Daten per E-Mail:
kulturwohnzimmer@gmail.com

HIERHIN KANNST DU DEINE SPENDE ÜBERWEISEN:

Bankdaten:
Kulturwohnzimmer e.V.
Deutsche Skatbank
IBAN DE92 8306 5408 0004 1895 66
BIC GENODEF1SLR
Betreff: unartig.harburg

Natürlich bekommst du eine Spendenbescheinigung von uns!

Wir garantieren absolut vertraulichen Umgang mit den von dir gemachten Angaben. Diese werden nur zu internen Zwecken, im Rahmen der Spendenverwaltung genutzt. Unsere Datenschutzerklärung kannst du hier einsehen: <https://unartig-mag.tumblr.com/datenschutz>



IMPRESSUM

unartig.harburg ist ein Magazin für alle, die sich jung fühlen. Alle Texte, Worte und Bilder sind in partizipativer Arbeit mit jungen Menschen entstanden. Wir hoffen, dass es Ihnen, euch, dir gefallen hat.

Herausgeber*in

Kulturwohnhzimmer e. V.
Lüneburger Straße 1a, 21073 Hamburg
Web: kulturwohnhzimmer.de/unartig.harburg/
Web: kulturwohnhzimmer.de

Orga / Leitung / Redaktion / Begleitung:

Marie Garbers, Anna Clarks, Sarah Just

Projektkoordinator*innen:

Marius Thiemer, Susan Neubert, Axel Jacobsen

Autor*innen, Korrespondent*innen, Fotograf*innen

und Illustrat*innen:

Siehe Seite: 65

Artdirection und Layout:

Anna Clarks
hello@annaclarks.de

Kreation:

The Riot
Hagedel 1a
22529 Hamburg
hello@theriot.info
www.theriot.de

Berater*in und Unterstützung dieser Ausgabe:

Mouniera Thala (KUF* Lokale Partnerschaften für Demokratie Harburg und Süderelbe / Lawetz-Stiftung)

Lektorat:

TextExperts
Dursun Cetin
www.textexperts.de

Druck:

KRIEGER + PARTNER GmbH, 22085 Hamburg
info@kriegerpartner.de

Papier (Umschlag und Inhalt): Dieses Magazin wurde auf umweltfreundlichem, chlorfrei gebleichtem Material gedruckt. Beide Papiere sind aus 100% Altpapier und mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

AUSGABE NR. 4.0

Winter 2023/24, Nr. 4 | Erscheinungsjahr: 2023

E-Mail: unartig.harburg@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/unartig.harburg

Instagram: [@unartig.harburg](https://www.instagram.com/unartig.harburg)

Website: www.kulturwohnhzimmer.de/unartig.harburg/

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird

keine Haftung übernommen.

Wir haben versucht, alles mit größtmöglicher Sorgfalt zu betreiben, zu recherchieren und zu redigieren, dennoch können wir nicht garantieren, dass ihr keine Fehler finden werdet.

WERBEN IN UNARTIG.

Wenn du im unartig.harburg eine Anzeige schalten

möchtest und dich für unsere Mediadaten interessierst

schreibe uns eine E-Mail an unartig.harburg@gmail.com

mit dem Betreff »Mediadaten (unartig.harburg)«.

Wir beraten dich gerne.

SPENDEN FÜR UNARTIG.

Bankdaten:

Kulturwohnhzimmer e. V. | Deutsche Skatbank

IBAN DE92 8306 5408 0004 1895 66 | BIC GENODEF33LR

Betreff: unartig.harburg (Mehr Infos: S.3)

Nachdruck (Abdruck) von Texten, Bildern, Illustrationen und von unartig.harburg gestalteten Seiten und Anzeigen nur mit schriftlicher Genehmigung.

KONTAKTIERE UNS, WENN:

1) Du uns was fragen willst!

2) Du ein Thema vorschlagen möchtest, eine Geschichte erzählen willst, schreiben, fotografische oder bildnerische Arbeiten einreichen möchtest.

3) Wenn du in einem tollen Team mitarbeiten möchtest und dich für Wort sowie Schrift interessierst.

4) Wenn du unsere fünfte Ausgabe unterstützen und fördern möchtest.

Instagram:

@unartig.harburg



Ein Magazin von jungen Menschen für alle, die sich jung fühlen.

»ALS HUSTLER
GEBOREN«
Interview mit der
Rapperin Nacht
S. 16-17

erwartungen

TATTOOS UND
SAFE SPACES
S. 50

SANFT WIE
EIN KUSS
S. 41

Was in anderen
Ländern passiert
S. 38

3-8-14

LEUCHTSCHRIFT
Willst du eigentlich Kinder?
S. 11

HARBURG
unartig.

Ausgabe:
KOSTENLOS
Wir freuen uns aber
über Deine Spende

WINTER 2023/24, NR. 4