

KULTUR MIT MEINUNG, LEBEN MIT KANTE

KUNST & KANTE

FÜR ALLE. VON HERZEN. MAGAZIN NR. 3



AN END
CAN BE A
BEGINNING.

DANKE AN UNSERE PARTNER

HALTEN UNS AM LEBEN



HAMBURG



REICHT FÜR BIER

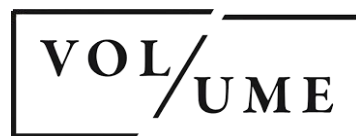


BEZAHLT MIT BANANEN



ALLES NUR PLATONISCH

GOTT&GILZ





HERZLICH WILLKOMMEN! IM KUNST&KANTE MAGAZIN, AUSGABE DREI!

Schon wieder beginnt ein neues Quartal – und wir können euch versprechen: Diese Ausgabe hat es wirklich in sich. Getreu unserem Leitgedanken „Kultur mit Meinung, Leben mit Kante“ haben wir erneut Geschichten gesammelt, die nicht geschniegelt und gebügelt daherkommen, sondern atmen. Spannend, manchmal unbequem, oft berührend – aber immer zutiefst menschlich. Keine PR-Phrasen, keine aalglatten Interviews. Sondern Begegnungen auf Augenhöhe.

Wir gehen dorthin, wo Kultur entsteht: auf Bühnen, ins Alma Hoppe Lustspielhaus, in Drag-Shows, an Filmsets, in Castingräume und Probenkeller. Wir streifen durch Straßen – über St. Pauli, nach Nürnberg, in den Schwarzwald, bis nach Spanien auf den Jakobsweg. Wir betreten Krankenzimmer und OP-Säle, sitzen in Ateliers, stehen in Fitnessstudios, hören zu in politischen Diskussionen und landen auch mal in den stillen, dunklen Räumen, in denen Depressionen wohnen.

Wir gehen dahin, wo es weh tut – und bleiben dort nicht nur an der Oberfläche.

In dieser Ausgabe sprechen wir über Handicaps und Schicksale, aber nicht über Mitleid. Es geht um Prothesen mit Glitzer und um die Freiheit, die in ihnen steckt. Um eine Brust weniger und dafür ein Mehr an Selbstannahme.

Um das TAR-Syndrom und die Frage, wer eigentlich festlegt, was „normal“ sein soll. Um Rollstühle auf Pilgerwegen und um mentale Gesundheit in einer Gesellschaft, die „viel zu tun“ immer noch für eine Auszeichnung hält.

Bei all den schweren Themen verliert diese Ausgabe jedoch nie ihre Leichtigkeit. Kunst bleibt unser Herzstück. Fynn Kliemann spricht mit uns über seine Arbeit und darüber, wie befreiend es sein kann, etwas zu beginnen, obwohl man eigentlich noch gar nichts kann. Mit Marie Bothmer stellen wir eine junge Künstlerin vor, die wohl eines der größten Talente in Deutschland ist.

Und dann ist da Ole – vielleicht nicht mehr ganz jung, aber für uns einer der stärksten Musiker überhaupt. Wer sein Lied „Dunkel“ nicht fühlt, hat Musik nie wirklich geliebt.

Natürlich geht es auch um Sex. Um Körper, um Begehren, um Menschen, die sich zeigen – freiwillig, stolz, roh. Nicht als Skandal sondern als selbstverständlicher Teil unserer Realität. Sichtbarkeit ist hier kein Tabubruch, sondern ein Statement für Selbstbestimmung.

Diese Ausgabe pulsiert vor Kultur in all ihren Facetten. Musik, Literatur, Kulinarik und Sport stehen nicht brav nebeneinander, sondern greifen ineinander wie Stimmen an einem langen Tisch, die sich widersprechen, ergänzen und inspirieren. Dazwischen findet ihr Kolumnen, die anecken dürfen, Gedanken, die nachhallen, und Perspektiven, die sonst zu oft überhört werden. Die aktuelle „Streitschrift vom Reverand“ fordert eine Päpstin – und man kann jetzt schon sagen: Ekke hat ordentlich abgeliefert.

Kunst&Kante war nie dafür gedacht, gefällig zu sein. Wir wollen nichts weichzeichnen, nichts beschwichtigen und nicht jedem gefallen. Unser Anspruch ist ein anderer: Wir wollen erreichen, berühren, wachrütteln – und am Ende verbinden.

Vielleicht liegt genau darin unser Kern. Wir erzählen keine perfekten Geschichten mit glattgebügelt Enden. Wir erzählen echte. Von Menschen mit Brüchen, Zweifeln, Sehnsüchten, Lust, Wut und Hoffnung. Geschichten, die nicht makellos sind, aber wahrhaftig.

Und genauso ist auch dieses Magazin nicht perfekt. Weder stilistisch noch formell noch inhaltlich. Niemand von uns hat Journalismus von der Pike auf gelernt – und das merkt man vielleicht. Man sieht es. Man spürt es. Ob dir das gefällt, können wir nicht steuern. Aber wir hoffen, dass genau diese Unmittelbarkeit der Grund ist, warum du bleibst.

Wir wünschen dir ganz viel Freude beim Lesen, Nachdenken, Lachen, Weinen und Entdecken.

INHALTSVERZEICHNIS

LITERATUR

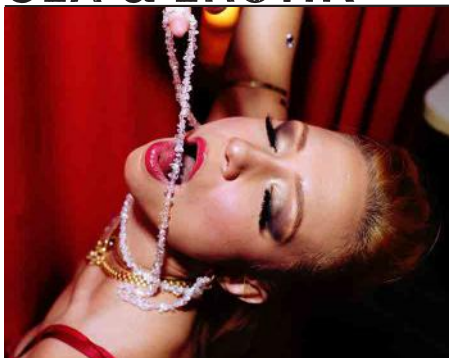
Lara Ermer	Alle gegen Alle	S.6-7
Carla Hinrichs	Unsere verletzte Generation	S.8-9
Flora	Paragraph 218	S.10

KUNST



Alisa Sahar	Tattoos und Blackwork	S.11-14
Paula Rustemeier	Von Füchsen und dem Warten	S.15-17
AKTion gegen Krebs		S.18-19
Lara Ebert	Glückliche Zufälle	S.20-21
Fynn Kliemann	Keine Ahnung als System	S.22-25
Alma Hoppes Lustspielhaus		S.26-27

SEX & EROTIK



EmillyStella	Kolumne aus dem Rotlicht	S.32
Gabi Gold	Freiheit und Feminismus	S.33-36
Sophie Wet	Glanz, Kunst und Körpergefühl	S.37
Inked Lilly	Die digitale Geliebte	S.38-39
Venus 2026	Berlin wird wild!	S.40-41
Mika Nox	Ich habe funktioniert	S.42-47
GirlsCheck.de	Kate reformiert die Branche	S.48-49
Feliz	Kittel aus, Maske ab	S.50-51
JayXKay	Dein sicherer Hafen	S.52
Jolina Wild	Selbstbestimmte Erotik	S.53-54

MUSIK



Bella Reed	Hamburgs Newcomerin	S.56
Paulique	Von Umwegen und dem Suchen	S.57
Lara Samira	Über Musik und Castingshows	S.58-59
Ole	Der Fischkopp aus Hamburg	S.60-61
Marie Bothmer	Kunst gehört der Welt	S.62-63
Marliina	Psychologie des Screaming	S.64-65
Events im Hard Rock Cafe Hamburg		S.66

SPORT

Rolf Fuhrmann	Olympia oder Nolympia?	S.68
----------------------	------------------------	------

KULINARIK



GastroTipps	Präsentiert von Kettenfett	S.70-74
--------------------	----------------------------	---------

INHALTSVERZEICHNIS

FEMINISMUS



**Die Streitschrift
vom Reverend
Feministo
Yaras Kolumne
Frustrierte Alte**

Feminismus quo vadis?	S.76-77
(K)ein richtiger Mann?	S.78-81
Meine erste Kinkyparty	S.82-85
Mal wieder im Rage-Modus	S.86-87

GESELLSCHAFT



**Annas Kopfsalat
Linay
Fredi
Anna
Feli
Was uns bewegt
Ella Mortadella
Jan Melzer
Lottas Kolumne
Marias Kolumne
Silbersack Hood
Lilly Kürten
Petra Fritz**

Inklusion - ein hübsches Wort	S.88-89
Über das TAR-Syndrom	S.90-91
Ausgebrannt	S.92-95
Amputation mit Anfang 20	S.96-97
Das Poland-Syndrom	S.98-99
Ein Abenteuer im Rollstuhl	S.100-101
Die größte Dragqueen	S.102-103
Der Wähler ist schuld	S.104-107
Die Träume meines Vater	S.108-109
Immer schon anders	S.110-112
Kämpfen für den Stadtteil	S.113-114
Liebes Tagebuch	S.115
Die Bunte Welt von Karl Gadzali	S.116-119

SCHAUSPIEL



**Laura Janik
Lisas Kolumne
Olivia
Felis Kolumne**

Das Multitalent	S.120-122
Träume, Zweifel und Kreativität	S.123-125
Über das TAR-Syndrom	S.126-127
Performance einer Desidentifikation mit der herrschenden Klasse	S.128-130

POLITIK



Lukas Sieper

SSIO im Europäischen Parlament	S.30.-31.
--------------------------------	-----------

ALLE GEGEN ALLE

Sie ist frech aus Überzeugung und charmant, um es wieder gutzumachen: Lara aus Frankfurt ist Autorin, Moderatorin und Comedienne mit einer Mission. Statt akademischer Trockenheit im Psychologie-Master wählte sie die Bühne, um Wissenschaft mit Wahnsinn zu mixen. In ihrem aktuellen Programm „Leicht entflammbar“ feiert sie die eigene kurze Zündschnur und plädiert dafür, den Krawall auch mal auszuhalten – sei es bei hitzigen Familienfeiern mit Onkel Günni oder in gesellschaftlichen Debatten. Wir sprachen mit ihr darüber, wie man Trolle mit Quellenangaben ruhigstellt, warum Humor der beste Schutz gegen Doomscrolling ist und weshalb sie 245 Studien wälzte, um zu beweisen, dass wir gar nicht so gespalten sind, wie wir glauben.

Hey Lara, wer bist du?

Ich bin eine Autorin, Moderatorin und Comedienne aus Frankfurt – frech aus Überzeugung, charmant ums wieder gut zu machen.

Du bist super vielseitig und unter anderem auch als Comedienne auf Bühnen unterwegs. Was erwartet deine Gäste in deinem aktuellen Programm?

Der Titel des Programms ist „Leicht entflammbar“. Das meint zum einen die aktuelle gesellschaftliche Stimmung (man kennt diese Familienfeiern, bei denen man verzweifelt vermeidet Themen anzusprechen, die Onkel Günni auf die Palme treiben), es meint aber auch mich persönlich und meine kurze Zündschnur. Statt aber zu sagen puh, Luft anhalten und aussitzen, möchte ich vermitteln: Mut zur Heftigkeit!

Einfach mal ein bisschen den Krawall genießen und aushalten, dass einen manche Menschen dafür auch doof finden können. Meine Gäste erwartet vor allem ein lustiger Abend und vielleicht hinterher ein bisschen mehr Leichtigkeit in angestregten Situationen, weil sie sich an eine Pointe erinnern und in sich hinein kichern können, statt sich aufregen zu müssen.

In deinem Buch „Alle gegen alle“ schreibst du über 245 Studien, die uns gelassener machen sollen – was ist die Idee hinter deinem Buch?

Mein Ausgangspunkt für das Buch war die Frage, ob wir überhaupt als Gesellschaft so gespalten sind, wie immer alle sagen. Sind wir nämlich nachweislich nicht. Trotzdem sitzt man oft in Diskussionen, starrt sein Gegenüber an und denkt: „Was ist eigentlich los mit dir? Ich hab doch recht – also was hast du?“. Genau in dieses Gefühl bin ich reingegangen und habe geschaut, wo wir in Streitgesprächen falsch abbiegen, welche Argumente wir in all diesen gegenwärtigen Debatten

Du hast Psychologie studiert – nutzt du dieses Studium um Wissen zu vermitteln und witzig zu verpacken?

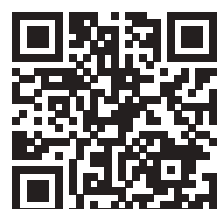
Ich nutze psychologische Studien als Quelle der Inspiration und als Sicherheitsnetz. Manche Artikel bringen mich auf Ideen, wie man Alltagsthemen mal ganz anders angehen könnte. Wenn ich mich auf die Bühne stelle und das Maul aufreißt, ist es aber eben auch super praktisch, belegen zu können, was ich da sage. Bester Trick gegen Hasskommentare: Wenn irgendwelche Trolle sich beschweren, die Kleine da auf der Comedybühne hätte ja gar

Lara Erme

ALLE GEGEN ALLE



Mehr zu Lara





Zum Buch



LARA ERMER IM INTERVIEW

keine Ahnung, einfach die Quellen auflisten.

Wie hilft dir selbst, Humor im Alltag und im Umgang mit Herausforderungen?

Humor hat etwas unfassbar Konstruktives. Wenn alles anstrengend ist und man mal wieder eine Stunde lang durch Schlagzeilen doomscrollt, bei der eine abstruser als die andere ist, hat es etwas sehr Heilsames, zu überlegen, wie man daraus Pointen basteln könnte. Statt die Verzweiflung das Ruder übernehmen zu lassen, drüber nachdenken, wie ich anderen Leuten damit einen Lacher entlocken und uns alle gemeinsam aufheitern kann.

Die Lust auf die Bühne zu gehen scheint größer, als die Arbeit als Psychologin. Warum?

Obacht, ich bin nicht mal Psychologin, ich habe schon mit dem Bachelor of Science in der Hand aufgehört. Das lag viel daran, wie Studieren in Deutschland aussieht: Sehr, sehr trocken nämlich, mit wenig Raum für Mitdenken, alternative Lebenswege oder freie Entfaltung. Dass ich schon im Studium teilweise morgens mit einem gottlos frühen ICE von irgendeinem Auftritt mit Rollkoffer in der Hand ins erste Seminar kam, hat da nie so gut reingepasst. Über die schrecklichen Bedingungen auf dem Ausbildungsweg zur Psychotherapeutin könnten wir allein zehn Interviews führen, und für diesen anstrengenden und ausbeutenden Weg hat meine Begeisterung einfach nicht gereicht. Ich liebe Wissen. Aber irgendwie hat mich die Art, wie man mir dieses Wissen an der Uni einprägen wollte, mit der Zeit meine Begeisterung für das Fach genommen – obwohl

Studieren eigentlich ein Privileg ist. Im Gegensatz dazu hatte ich das Gefühl auf der Bühne und im Schreiben alle meine Leidenschaften vereinen zu können: Ich kann Informationen vermitteln, die Leute zum Nachdenken und Lachen bringen – und das alles gleichzeitig.

In Zeiten von Corona-Leugnern, Impfgegnern und Reichsbürgern... wie wichtig ist es, das Vertrauen in Wissenschaft zu stärken?

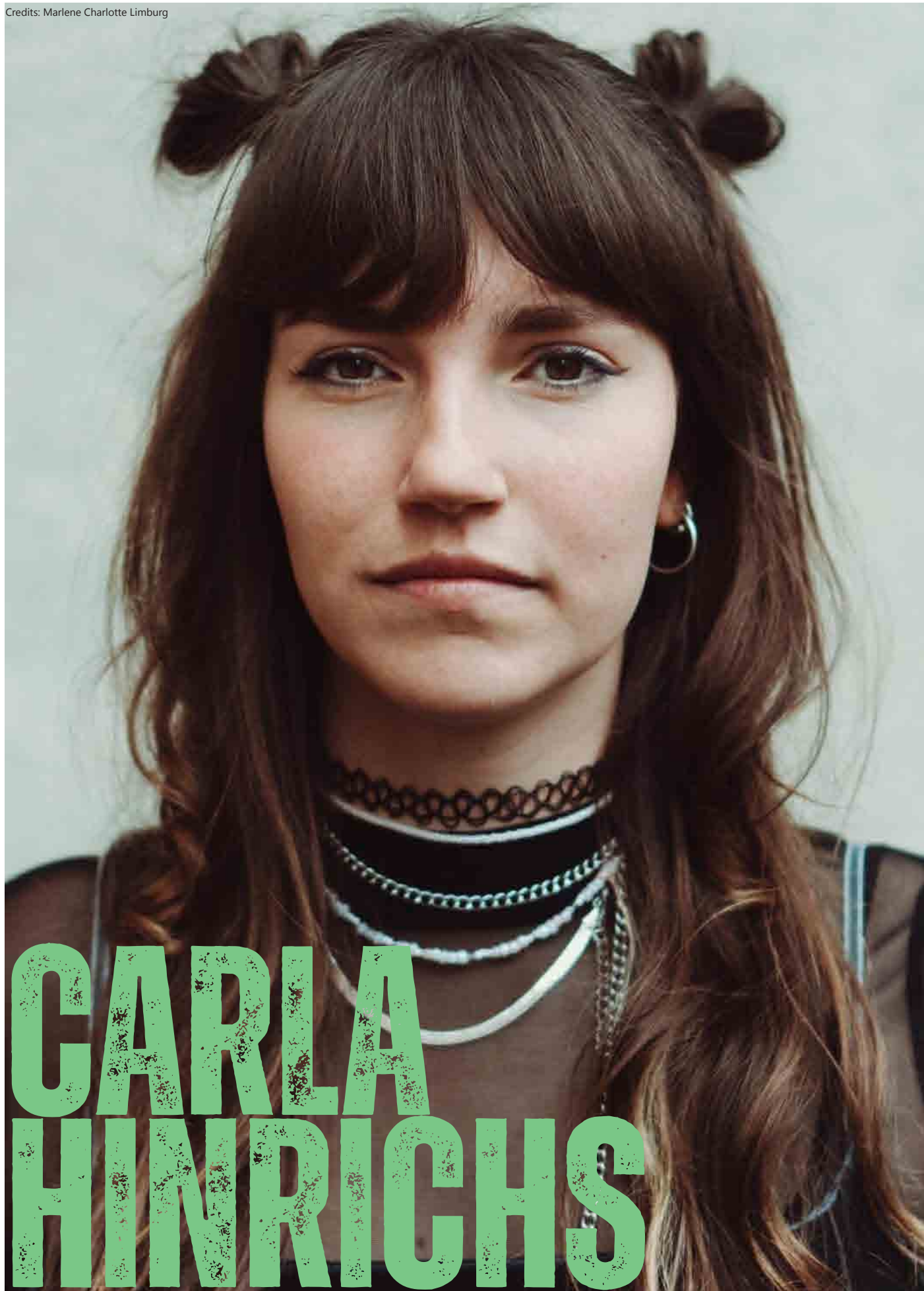
Super wichtig. In dem Moment, in dem Fakten diskutabel erscheinen, haben wir keine Möglichkeit mehr, Debatten auf sicherem Boden zu führen. Dafür brauchen wir allerdings nicht nur Vertrauen in die Wissenschaft, sondern eben auch eine Wissenschaft (und Politik, Zwinkerzwinker), die sich verständlich ausdrückt. Die Leute können gar nicht erst in Wissenschaft vertrauen lernen, wenn niemand sie ihnen nachvollziehbar und auf ihre eigene Lebensrealität bezogen erklärt. Deswegen arbeite ich so gerne Studien in meine Comedy ein und habe all diese Quellen für „Alle gegen alle“ gewälzt. Damit mein Publikum sieht: Ach krass, das geht mich tatsächlich auch was an.

Wie können Medien aber auch öffentliche Personen für mehr Vertrauen in die Wissenschaft sorgen?

Wissenschaftliche Ergebnisse mit Alltagssituationen verknüpfen, Artikel schreiben, die man auch versteht, wenn man nicht Prof. Dr. Dr. ist, und im Zweifel einfach mich einladen, ich verpacke gerne jede Studie so, dass sie Spaß macht und sich gut vermitteln lässt.

NOTWEHR ALS PROSA: CARLA HINRICHS' „MEINE VERLETZTE GENERATION“

Credits: Marlene Charlotte Limburg



CARLA HINRICHS

EINE REZENSION VON KUNST&KANTE

Von der Straße in die Buchseiten: Carla Hinrichs liefert mit ihrem Debüt kein juristisches Plädoyer, sondern ein emotionales Manifest. Ein Buch, das dort trifft, wo es wehtun muss – mitten im Gewissen einer satzten Gesellschaft.

Es ist sechs Uhr morgens, als die Staatsmacht nicht anklopft, sondern die Tür eintritt. In ihrem Zimmer steht ein Polizist, die Waffe im Anschlag. Carla Hinrichs, damals 26, Jurastudentin und Gesicht der „Letzten Generation“, blickt in den Lauf einer Pistole. Mit dieser Szene eröffnet Hinrichs ihr Buch „Meine verletzte Generation“ (Tropen Verlag) – und setzt damit den Ton für 240 Seiten, die sich lesen wie ein Protokoll einer Entfremdung. Einer Entfremdung zwischen einem Staat, der seine eigene Zukunft verzehrt, und einer Jugend, die sich weigert, dabei höflich zuzusehen.

Für die Leser:innen von Kunst&Kante, die das Reibungssvolle suchen, ist dieses Buch ein Glücksfall. Es ist kein trockener Aktivisten-Leitfaden. Es ist eine literarische Autopsie des „Generationenvertrags“, der, so Hinrichs' These, längst einseitig aufgekündigt wurde.

„Generationenvertrags“, der, so Hinrichs' These, längst einseitig aufgekündigt wurde.

Vom Hörsaal auf den Asphalt Hinrichs schreibt nicht als die „Klimakleberin“, als die sie die Boulevardpresse jahrelang karierte. Sie schreibt als die Juristin, die sie eigentlich werden wollte. Sie dekonstruiert ihren eigenen Werdegang: Das behütete Aufwachsen in Bremen, der naive Glaube an das Grundgesetz, der Schock im Studium, als sie realisiert, dass Recht und Gerechtigkeit oft zwei verschiedene Paar Schuhe sind.

Besonders stark ist das Buch immer dann, wenn Hinrichs die Rüstung der professionellen Pressesprecherin ablegt. Wenn sie von der Angst in der engen Gefangenzelle erzählt, von den Schmerzgriffen der Polizei, die sich in das physische Gedächtnis einbrennen, und von der Einsamkeit im Gerichtssaal. Sie schildert die absurden Momente der deutschen Politik – etwa das enttäuschende Gespräch mit Olaf Scholz, der ihr nicht in die Augen sehen kann, oder die mediale Hexenjagd nach dem Unfall einer Radfahrerin in Berlin.

Ein Dokument der Zerrissenheit

Stilistisch bewegt sich Hinrichs zwischen kühler Analyse und brennendem Pathos. Manchmal ist das anstrengend, oft ist es notwendig. Sie beschreibt den § 129 StGB (Bildung einer kriminellen Vereinigung) nicht nur als juristisches Schwert, sondern als Instrument der Einschüchterung, das bis in die intimsten Winkel ihrer Privatsphäre schneidet. Das Buch ist eine Anklageschrift, ja. Aber es ist vor allem ein Dokument der Verletzlichkeit. Hinrichs zeigt, dass der zivile Ungehorsam kein Hobby ist, sondern eine Notwendigkeit, die einen hohen Preis fordert: Die eigene Biografie, die Unversehrtheit, die bürgerliche Sicherheit.

Fazit

„Meine verletzte Generation“ ist kein Wohlfühlbuch für den Nachttisch. Es ist ein Riss im Beton unserer Verdrängung. Hinrichs gelingt es, die abstrakte Wut einer Generation in eine greifbare, schmerzhaft und dennoch hoffnungsvolle Sprache zu übersetzen. Für alle, die verstehen wollen, warum junge Menschen ihre Freiheit riskieren, um unsere zu retten, ist dieses Buch Pflichtlektüre. Es ist unbequem, es ist radikal ehrlich und es ist – in seiner Konsequenz – ein literarischer Akt der Notwehr.

Prädikat: Dringend.

Carla Hinrichs: Meine verletzte Generation. Wie der Staat uns verrät.

Tropen Verlag, 2026
ISBN 978-3-608-50525-2



Mehr zu Carla



„DAS PATRIARCHAT SITZT TIEFER ALS PARAGRAPH 218“

– Ein Weckruf zur reproduktiven Selbstbestimmung
Was als persönliche Geschichte begann, wurde zur politischen Notwendigkeit. Flora hat ein Buch geschrieben, das die erschreckenden Lücken im deutschen Gesundheitssystem aufdeckt und fragt: Warum schweigen wir im Jahr 2026 immer noch über Abtreibung?

Eigentlich wollte Flora nur erzählen. Eine persönliche Geschichte ordnen, sie herausschreiben. Doch je tiefer sie recherchierte, desto klarer wurde: Das hier ist kein Einzelfall. „Mit der Recherche kam das Erwachen“, sagt Flora heute. Jährlich finden weltweit 73 Millionen offiziell erfasste Schwangerschaftsabbrüche statt. Angesichts dieser Zahl und der Tatsache, dass Frauen weltweit noch immer für die Entscheidung über ihren Körper bestraft werden, war das Weiterschreiben keine Option mehr, sondern Verantwortung.

Medizinische Versorgung: Verwaltet, aber nicht gewollt

Einer der größten Schocks für die Autorin war der Blick auf das deutsche System. Dass Schwangerschaftsabbruch kein Pflichtteil der ärztlichen Ausbildung ist, sondern Mediziner sich aktiv für Zusatzkurse entscheiden müssen, spricht Bände. „Der Abbruch ist formal geregelt, aber nicht selbstverständlich mitgedacht“, kritisiert Flora.

Der Ablauf wirkt routiniert: Beratung, Bedenkzeit, Eingriff. Doch alles geschieht im Schatten des Strafgesetzbuchs. Die Kriminalisierung durch § 218 ist still

und bürokratisch, die Verantwortung liegt allein bei der Frau. Während Nachbarländer wie die Schweiz längst fortschrittliche Wege der Legalisierung gehen, verharrt Deutschland in einem Zustand, der archaisch anmutet.

2026: Technologischer Fortschritt, menschlicher Rückschritt

Wir schreiben das Jahr 2026, entwickeln KI und erforschen das All – doch beim Thema Selbstbestimmung bleiben wir stehen. Der Blick in die USA oder nach Polen zeigt Flora, wie fragil erkämpfte Rechte sind: „Fortschritt ist nicht linear.“

Diese Rückwärtsgewandtheit spürt Flora auch im digitalen Raum. Selbst im aufgeklärten Umfeld auf TikTok herrscht oft Schweigen oder offene Ablehnung, sobald das Thema fällt. Dabei erwartet Flora keinen Konsens, aber Respekt: „Die Entscheidung einer anderen Frau, eine Schwangerschaft abzubrechen, ist kein Angriff auf irgendjemanden.“ Auch medial fehlt es an Ehrlichkeit: Wo sind die Filme, in denen Frauen nicht leiden oder bereuen, sondern einfach erleichtert sind?

„Und was ist mit dem Leben der Frau?“

Die Debatte wird oft auf das ungeborene Leben reduziert. Flora hält dagegen: „Und was ist mit dem Leben der Frau?“ Verantwortung bedeutet, ehrlich zu prüfen, was man leisten kann – emotional und finanziell. Es gibt den „falschen Zeitpunkt“, und diese Realität anzuerkennen, ist kein Egoismus, sondern Reife.

Der Partner sollte informiert werden, doch die Entscheidungshoheit liegt einzig bei der Frau. „Es geht um unseren Körper, unser Leben und deshalb auch um unser letztes Wort“, stellt Flora klar. Mehr als nur ein Gesetz

Wäre mit der Abschaffung des § 218 alles gelöst?

„Nein“, sagt Flora deutlich. „Das Patriarchat sitzt tiefer.“ Echte Normalisierung braucht strukturelle Änderungen: Abtreibung als fester Teil der medizinischen Ausbildung, volle Kostenübernahme durch Krankenkassen und bessere psychologische Begleitung.

Ihr Buch soll keinen blinden Aktionismus auslösen, sondern eine innere Haltung verändern. Flora wünscht sich vor allem eines: Dass wir alte Urteile überprüfen und anfangen, zuzuhören – ohne zu moralisieren.



Mehr zu Flora



ALISA SAHAR

Alisa Sahar, in der Szene als Junkjane bekannt, betrachtet das Tätowieren nicht als bloßes Handwerk, sondern als Kunstform und rituellen Prozess. Als Mitgründerin des Kollektivs Fabrika110 hat sie sich auf Ornamental spezialisiert. Ihre Arbeiten sind präzise auf die Anatomie abgestimmte Kompositionen, die wie ein zweites, atmendes Kleidungsstück mit dem Körper verschmelzen.

Im Gespräch gibt sie Einblicke in ihre visuelle Handschrift, ihren aufwendigen kreativen Prozess und die Überzeugung, dass eine unverwechselbare Vision wichtiger ist als reine Technik.

@junkjane



TATTOOS DIE UNTER DIE HAUT GEHEN

Hallo Alisa, wer bist du?

Hallo Sascha!

Ich bin Alisa Sahar, auch bekannt als Junkjane, Tattoo-Artistin und Mitgründerin eines in seiner Art einzigartigen Projekts namens Fabrika110, einem Tattoo-Art-Kollektiv. Ich arbeite in einer recht speziellen Nische: Ornamental. Das ist Tätowierung im ornamentalen Stil, innerhalb dessen ich meine eigene visuelle Handschrift entwickelt habe. Meine Arbeiten sind großflächig und in der Regel klar wiedererkennbar

Du arbeitest seit über sechs Jahren im Blackwork-Bereich. Was fasziniert dich an dieser radikalen Reduktion auf Schwarz?

Ehrlich gesagt ist Blackwork jede Tätowierung, die ausschließlich mit schwarzer Farbe und deren Abstufungen gearbeitet wird. Ich würde sagen, das ist eher eine technische Definition und kein eigenständiger Stil. Ich selbst arbeite mit Ornamenten und gelegentlich – wenn es innerhalb eines ornamentalen Projekts nötig ist, alte Tattoos zu covern – auch mit Blackout. Grundsätzlich arbeite ich mit Schwarz, weil diese Farbe für den Maßstab meiner Projekte und ihre Langlebigkeit auf dem Körper am geeignetesten ist.

„Harmonie von Tattoo und Körper“ – wie würdest du diesen Satz jemandem erklären, der noch nie ein Tattoo gesehen hat?

In meinem Weltbild ist ein Tattoo ein Schmuck, der organisch in den Körper eingebettet sein und mit ihm interagieren sollte. Ich entwerfe meine Projekte auf Basis der Anatomie, der Proportionen und der individuellen Körperform, um eine optische Illusion

zu schaffen: Unvorteilhaftes auszugleichen und Stärken zu betonen. Wenn ein Tattoo nach anatomischen Prinzipien platziert wird, verändert es sich auch langfristig nicht kritisch – weder durch Gewichtsveränderungen, Muskelaufbau noch durch das Altern. Das ist für mich Harmonie zwischen Tattoo und Körper: Wenn ein Ornament auf dem Rücken nicht wie ein aufgeklebter Sticker wirkt, sondern lebt, atmet und sich mit dem Körper bewegt. Das ist faszinierend.

Was macht für dich ein wirklich gutes Ornament aus?

Ein Teil der Antwort steckt bereits in der vorherigen Frage. Für mich sind es Rhythmus und Komposition, Aufmerksamkeit für Details, die richtige Größe der Elemente und ihr Zusammenspiel. Ich fühle mich nicht zu Projekten hingezogen, bei denen Ornamente einfach wie Sticker übereinandergelegt werden – etwa eine Mandala, darüber eine Blume und darunter ein Pattern. Das ist nicht schlecht, aber entspricht nicht meiner Auffassung von Ornamentik. Mir ist der Fluss wichtig, das Ineinandergreifen der Elemente, wenn der Blick von einem Detail zum nächsten gleitet. Dieses Zusammenspiel erzeugt letztlich den echten „Wow-Effekt“.



Gibt es geometrische Formen oder Symbole, zu denen du immer wieder zurückkehrst?

Ja, definitiv. Früher hatte ich den Anspruch, dass jedes Pattern und jede Mandala komplett einzigartig sein muss. Das war für mich auf Dauer sehr schwierig. Heute verfolge ich einen anderen Ansatz: Jedes Projekt ist einzigartig, aber ich arbeite mit wiederkehrenden Elementen. Das hilft mir, Ornamente zu erschaffen, die ich selbst wirklich liebe – und macht meinen Stil noch klarer erkennbar. Ich zeichne Pattern und Mandalas meist in meiner freien Zeit. Beim Entwurf für einen Kunden setze ich sie dann gezielt dort ein, wo ich dichte Ornamentik möchte. In meinem Kopf funktioniert das wie Modekollektionen: Es gibt einen „Portugal-Set“, einen „Paris-Set“, Skizzen aus Nordthailand. Mein Lieblingselement sind sogenannte „Drachenschwänze“, inspiriert von traditioneller thailändischer Ornamentik. Warum genau – kann ich nicht sagen. Diese Form wirkt für mich einfach extrem harmonisch auf dem menschlichen Körper.

Wie verläuft dein kreativer Prozess, bevor die erste Linie die Haut berührt?

Als ich diese Frage gelesen habe, musste ich erst einmal lachen – weil das ein riesiger Prozess ist. Ich würde sagen: Das Tätowieren selbst macht nur etwa 25–30 % meiner Arbeit aus. Der Rest ist kreativer und organisatorischer Aufwand. Der Prozess beginnt in dem Moment, in dem jemand meine Arbeiten sieht – online oder live. Manche Menschen hatten jahrzehntelang keine Tattoos und entscheiden sich nach einem einzigen Bild für ein großflächiges Projekt.

Das schockiert und inspiriert mich zugleich. Danach folgt die Projektbesprechung. Ich bitte um ein klares technisches Briefing: Idee, Platzierung, Größe, Machbarkeit. Wenn wir uns einig sind, planen wir die Sitzungen. Jedes Design ist individuell, wird aber erst am Abend vor der Session gezeigt. Am ersten Tag arbeiten wir intensiv am Stencil, was bei großflächigen Projekten viele Stunden dauert. Ich habe dazu sogar Vorträge gehalten, weil dieser Schritt extrem unterschätzt wird. Danach tätowiere ich alle Outlines, um nicht jedes mal vor Beginn einer Sitzung Stencil machen zu müssen. Danach folgen mehrere Sitzungen präziser Arbeit sowie die Heilungsphase. Der letzte Schritt ist das Foto des abgeheilten Tattoos und gegebenenfalls eine kleine Korrektur.

Viele deiner Arbeiten wirken fast meditativ. Ist Tätowieren für dich Kunst, Handwerk oder Ritual?

Definitiv kein Handwerk. Ich würde es eher wie eine Art Ritual beschreiben, nicht für mich, sondern für den Kunden – ein Prozess der Selbstüberwindung und Selbsterkenntnis. Diese Erfahrung können wir nicht sehr oft machen, da wir ja nur eine begrenzte Hautfläche haben. Für mich ist es eher Kunst. Ich sehe mich als Künstlerin, die Ornamentik erforscht und stilisiert. Die Tätowierung ist dabei mein Medium – so wie andere mit Öl oder Bleistift arbeiten, so arbeite ich auf einem lebenden, atmen- den menschlichen Körper.

Was hat sich in der Tattoo-Szene verändert, seit du angefangen hast?

Alles. Wirklich alles.

Im Frühling sind es zwölf Jahre für mich in der Branche. Als ich angefangen habe, gab es kaum Informationen, kaum Equipment-Know-how im Internet, nur selten Foren oder Chatrooms in denen ein Austausch stattfand. Tattoos waren visuell einfacher, und nur einzelne Künstler konnten ein wirklich gutes Ergebnis liefern. Der technische Aufwand war auch enorm. Deshalb gab es damals wenige Tätowierer, weil es wirklich sehr schwierig war. Heute ist der ganze Prozess zwar nicht einfacher, aber vieles ist zugänglicher geworden – Technik, Wissen, Marketing. Aber: Eine saubere Linie allein reicht heute nicht mehr. Um aufzufallen, braucht es Einzigartigkeit und eine starke visuelle Sprache.

Beschreib uns deinen ungewöhnlichsten Tattoo-Wunsch.

Ich erinnere mich nicht an einen wirklich verrückten Wunsch, aber ich bin jedes mal fasziniert von Kunden, die für Tattoos reisen. 2024 arbeiteten wir auf der Ink Factory Lyon mit dem französischen Artist 6rilink zusammen. Wir hatten unfassbares Glück mit unserem Modell. Das ist jedesmal aufregend mit einer völlig fremden Person auf einer Convention zu arbeiten, denn du weißt nie, ob seine Schmerztoleranz es erlaubt die Arbeit zu beenden und wir arbeiten an großen Projekten. Unsere Modell, Sarah, kam extra aus Barcelona, um sich von uns beide gleichzeitig tätowieren zu lassen – Rücken und Gesäß in drei Tagen. Mit ihr hatten wir wirklich unglaubliches Glück, denn sie war nicht nur super charmant, sondern hatte auch eine bemerkenswerte Ausdauer. Sie sah unser Projekt bei Instagram und beschloss, dass es ihr Design sein wird. Ein Jahr

später kehrte sie mit abgeheilter Arbeit zurück zu Ins Factory – und wir gewannen den 1. Platz in der Kategorie Ornament. In meinen Augen ist das eine verrückte Geschichte: Ich fahre mit dem Auto aus Deutschland nach Frankreich, für eine Kollaboration mit 6rilink und das Modell fliegt aus Spanien zu uns. Das klingt super. Das ist schon eine besondere Geschichte.

Welches deiner eigenen Tattoos erzählt die ehrlichste Geschichte?

Credendo vides – „Wer glaubt, wird sehen“. Es steht für Vertrauen in den eigenen Weg und die eigene Idee. Ich weiß was ich tue und warum. Meine eigene Kunst ist meist dekorativ – nicht narrativ.

Arbeitest du lieber frei oder mit klaren Vorgaben?

Um ehrlich zu sein, ich mag beides. Mein Stil lässt ohnehin nicht unbegrenzte Freiheit für Kundenwünsche zu. Ich bediene mich immer mehr oder weniger gleicher Kontraste der Elemente, Formen und habe eine genaue Vorstellung von meinen Projekten. Wenn Kundenwünsche in mein Stil passen, integriere ich sie gern. Wenn die Vorgaben der Kunden zu spezifisch sind und ich mich darin nicht sehe lehne ich auch mal ab – ich will keine Tattoos machen, wenn ich nicht von dem visuellen Konzept überzeugt bin. Aber in 95 % der Fälle gibt es keine Konflikte. Die Menschen kommen bewusst zu mir – und das macht die Zusammenarbeit sehr harmonisch. Selbst wenn ich im Auftrag zeichne, krei- ere ich das, was ich als ein gutes Design erachte. Kundenwünsche inspirieren mich oft und fordern mich heraus zu wachsen.



Mehr zu Alisa Sahar



DIE GEWINNERIN DES COMEDY WILDLIFE PHOTO AWARD



Ein junger Fuchs fällt aufs Maul, die Welt lacht – und der Naturschutz gewinnt. Paula Rustemeier, 22-jährige Studentin der Umweltinformatik aus Rheinland-Pfalz, hat mit genau diesem Moment den renommierten Comedy Wildlife Photo Award in der Kategorie „Young Photographer U25“ gewonnen. Wir haben mit ihr über nasse Kleidung als Meditation, die Wahrheit über Fuchsfamilien und die KI in der Kunst gesprochen.

Es ist dieser eine Sekundenbruchteil. Drei Fuchsgeschwister spielen in einer Sandgrube in den Niederlanden. Sie üben Mäusesprünge, rennen wild umher, versuchen sich zu packen. Und dann passiert es: Einer verschätzt sich und landet unsanft im Sand. Ein klassischer „Faceplant“.

„Der Moment war so kurz, dass ich es eigentlich gar nicht mitbekommen habe, erst als ich im Nachhinein die Bilder durchgegangen bin“, erzählt Paula Rustemeier. Dem kleinen Tollpatsch geht es übrigens bestens. Doch das Foto, das 2022 entstand, als Paula noch relativ neu in der Wildtierfotografie war, hat ihr Leben verändert.

Ein Lachen für den Artenschutz

Der Comedy Wildlife Award, gegründet von Paul Joynson-Hicks und Tom Sullam, hat eine klare Mission: Positivität in den Naturschutz bringen und Projekte unterstützen. Dass Paula ausgerechnet die U25-Kategorie gewonnen hat, macht sie stolz – gilt diese doch, abgesehen vom Gesamtsieg, als die am schwersten zu knackende Nuss. „Der Medienrummel bei der Bekanntgabe der 40 Finalisten war schon sehr neu und aufregend für mich“, gibt sie zu.

Fotografie als Meditation

Warum tut man sich das an? Stundenlanges Warten, Kälte, nasse Kleidung – statt planbarer Studioshots im Warmen? Für Paula ist die Wildtierfotografie längst mehr als ein Hobby; sie ist eine Form der Meditation geworden. „Die Natur erzählt einem vieles, wenn man drauf achtet“, sagt Paula. Vögel schlagen Alarm, Gerüche verraten die Anwesenheit eines Fuchses. Es ist eine bewusste Entschleunigung im hektischen Alltag. Wenn dann ein Tier nah herankommt, pocht das Herz. Besonders bei jungen Füchsen verzichtet sie oft bewusst auf Tarnung. „Sie wissen, dass ich da bin. Und wenn sie dann trotzdem teilweise nur wenige Meter von mir entfernt das tun, was Füchse so alles tun, ist das für mich ein unglaublicher Vertrauensbeweis.“

Mehr als nur ein „Schädling“

Paula verbringt viel Zeit mit ihren Motiven. Den Wurf auf dem Gewinnerfoto begleitete sie drei Monate lang, später folgten sogar Polarfüchse in Norwegen. Dabei hat sie vor allem eines gelernt: Wir haben ein falsches Bild vom Fuchs. „Ganz am Anfang dachte ich, wie vielleicht viele, Füchse seien scheue Einzelgänger“, erinnert sie sich. Heute weiß sie: Der Mensch formt den Fuchs. Wo er stark bejagt wird, werden Familienverbände zerrissen. Fällt der Jagddruck weg, bleiben Töchter oft bei den Eltern und helfen bei der Aufzucht – ein komplexes Sozialverhalten entfaltet sich. Paula wünscht sich daher ein Verbot der Fuchsjagd und ein besseres Image für die Tiere, die oft zu Unrecht als bloße Schädlinge abgestempelt werden.

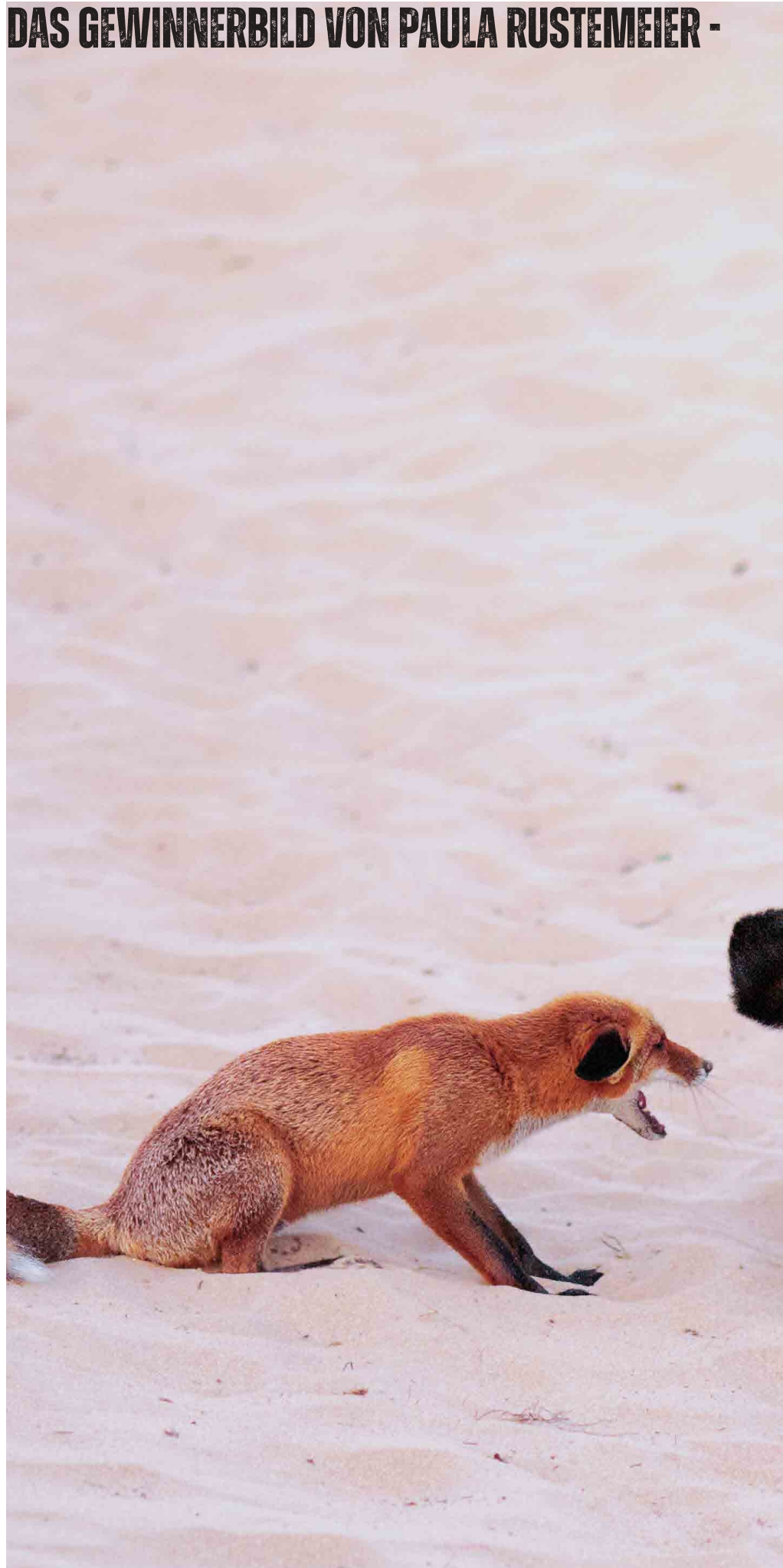
DAS GEWINNERBILD VON PAULA RUSTEMEIER -

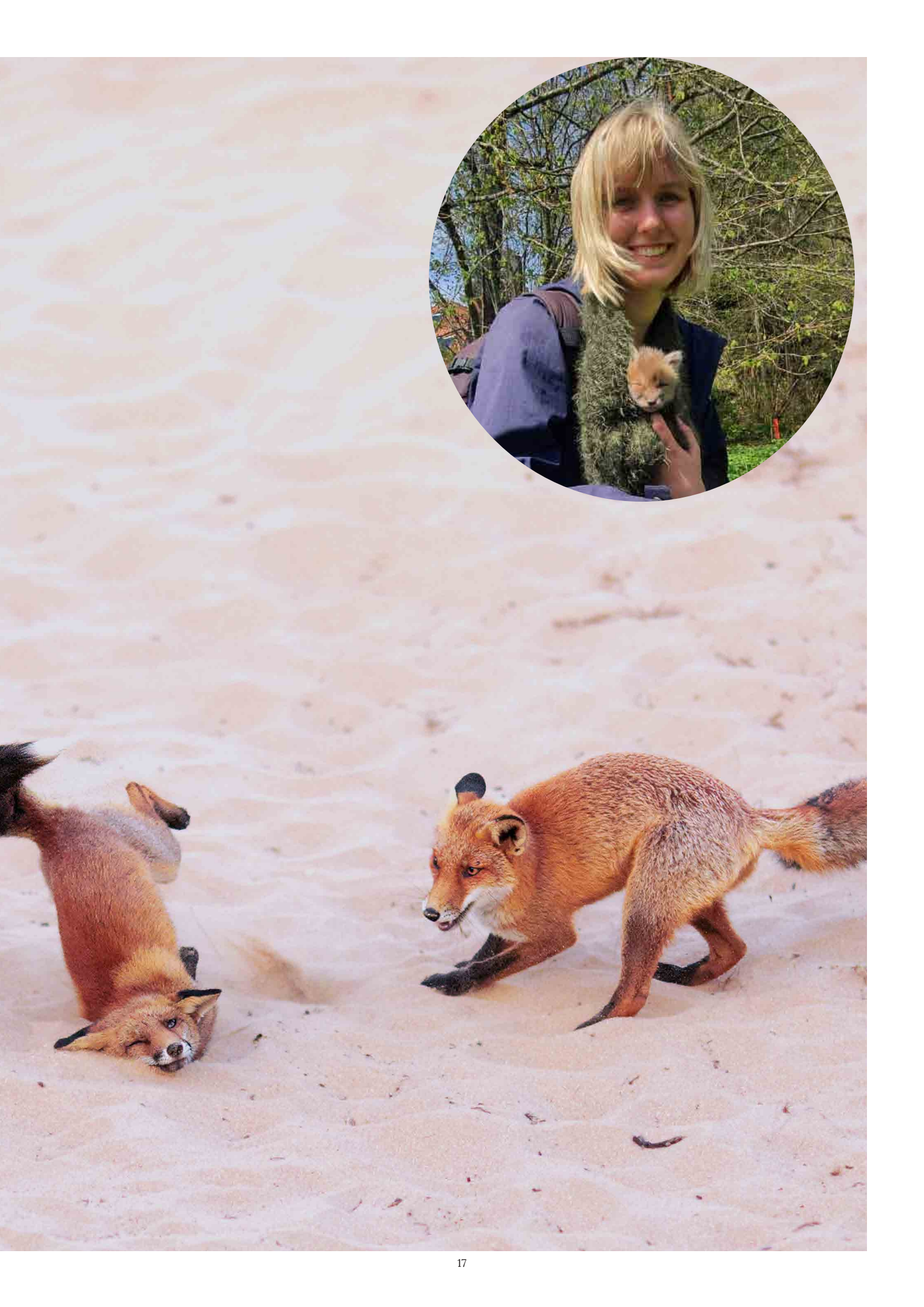
Authentizität im Zeitalter der KI

In einer Zeit, in der Künstliche Intelligenz Bilder generieren kann, bleibt Paula gelassen. „Ein paar mehr KI-Bilder statt echten Wildtier-Bildern an der Wand als Deko wird nicht der Untergang sein“, meint sie. Denn in der Naturfotografie zählt die Story, das echte Erlebnis, das Einzigartige. KI mag beim Entrauschen helfen, aber das Generieren von Natur ist in Wettbewerben tabu – und widerspricht auch Paulas Ansatz, ressourcenschonend und authentisch zu handeln.

Paula sieht sich selbst nicht als Profi-Fotografin, sondern als jemand, der die Informatik nutzen möchte, um Forschung und Naturschutz voranzutreiben. Sie möchte, dass moderne Gesellschaft und Natur wieder zusammenfinden. Und natürlich möchte sie weiter reisen, beobachten und fotografieren – am liebsten die Tierwelt direkt vor der eigenen Haustür. Und für alle, die jetzt Lust bekommen haben, selbst in den Wald zu gehen, hat Paula noch einen Fun-Fact parat: „Füchse orientieren sich beim Jagen an dem Erdmagnetfeld. Ist der Sprung nach Nordost gerichtet, ist die Erfolgsquote höher!“ Vielleicht achten wir beim nächsten Waldspaziergang also nicht nur auf den Weg, sondern auch auf den Kompass.

Mehr zu Paula





ALLE REDEN VON VORSORGE

Kunst, die Klarheit schafft: AK-Tion-gegen-Krebs unterstützt Brustkrebspatientinnen mit Mut, Zeichnung und Diagnosen

Die Non-Profit-Organisation AK-Tion-gegen-Krebs präsentiert ein außergewöhnliches Projekt, das künstlerische Offenheit mit dringend benötigter medizinischer Unterstützung verbindet.

Im Zentrum der Initiative steht ein Ziel, das für viele Frauen über Lebensqualität – und oft über Leben – entscheidet: der Zugang zu erweiterten radiologischen Diagnosen bei Brustkrebs.

Untersuchungen wie hochauflösende MRTs oder PET-CTs können frühzeitig Klarheit schaffen, werden jedoch nicht in allen Fällen von den Krankenkassen übernommen. Genau hier setzt die Organisation an.

Um diese wichtige Versorgung zu finanzieren, ist AKTion-gegen-Krebs spendenberechtigt und verkauft handgezeichnete Aktzeichnungen, deren Erlöse an Brustkrebspatientinnen weitergegeben werden. Die Idee dahinter ist so ungewöhnlich wie wirkungsvoll: Kunst wird zu einem Vehikel der Solidarität. Jede Spende, die eingenommen wird, jede Zeichnung, die verkauft wird, fließt in die Finanzierung von Diagnosen von Brustkrebspatientinnen. Nebst Onkologen, Radiologen und Strahlentherapeuten erhält die Initiative bereits breite Unterstützung aus der Kunstszene. Namhafte Künstlerinnen und Künstler, ambitionierte Kunststudierende sowie zahlreiche engagierte Zeichnerinnen und Zeichner haben sich dem Projekt angeschlossen.

Ihre Werke zeigen nicht nur Körper, sondern Lebensgeschichten, Haltung und Mut. Besonders bewegend ist ein Teil der Sammlung, der die besondere Aufmerksamkeit des Projekts auf sich zieht: Aktzeichnungen von Brustkrebspatientinnen selbst.

Diese Werke sind mehr als Kunst. Sie sind ein Ausdruck von Stärke und Verletzlichkeit zugleich. Sich nackt zeichnen zu lassen – mit sichtbaren operativen Veränderungen, Narben oder mit dem Wissen um die eigene Erkrankung – erfordert einen Mut, der weit über das Künstlerische hinausgeht. Diese Frauen geben nicht nur ihren Körper preis, sondern auch ein Stück ihrer Geschichte. Sie tun es, um anderen zu helfen, und verleihen der digitalen Vernissage einen tief berührenden menschlichen Kern.

Alle Zeichnungen sind in der digitalen Ausstellung zu sehen. Dort erhalten Kunstliebhaber, Unterstützer und Interessierte einen umfassenden Einblick in die Vielfalt der Werke – von professionell ausgearbeiteten Linienstudien bis hin zu feinfühligem Skizzen, die die Natürlichkeit des menschlichen Körpers feiern.

<https://aktion-gegen-krebs.com>

Mit ihrem innovativen Ansatz zeigt AKTion-gegen-Krebs, wie Kunst, Solidarität und medizinische Verantwortung zusammenfinden können. Die Organisation beweist, dass gelebte Nächstenliebe viele Formen haben kann – manchmal auch die einer mutigen, gezeichneten Silhouette.



ABER NIEMAND REDET ÜBER DETAILLIERTE NACHSORGE



AKTion-gegen-Krebs ist eine gemeinnützige Organisation, gegründet von Sandra, Bachelor of Arts der Architektur, die bereits mit elf Jahren eine Krebserkrankung überstand und in Folge der damaligen Therapien mit 31 erneut betroffen war – diesmal von Brustkrebs. Diese persönliche Geschichte, geprägt von Mut, Rückschlägen und der Kraft frühzeitiger Diagnostik, bildet das Herzstück der Initiative.

Die Organisation ermöglicht Frauen nach einer Brustkrebs-erkrankung den Zugang zu erweiterter radiologischer Nachsorge, die oft nicht von Krankenkassen übernommen wird – aber entscheidend sein kann, wenn es um rechtzeitige Klarheit geht.

Finanziert wird diese Unterstützung durch Spenden und dem Verkauf von handgezeichneten Aktkunstwerken, die von professionellen Künstlerinnen und Künstlern, Kunststudierenden und sogar betroffenen Frauen als Motiv selbst stammen. Jede Zeichnung, die erworben wird, verwandelt Kunst in konkrete Hilfe.

Mit ihrem einzigartigen Ansatz verbindet AKTion-gegen-Krebs Solidarität, Aufklärung und künstlerischen Ausdruck. Die Organisation setzt sich dafür ein, dass Gesundheit kein Privileg bleibt und möglichst viele Frauen die Chance auf eine frühere und präzisere Diagnose erhalten.

Gestärkt durch persönliche Erfahrung und ein wachsendes Netzwerk unterstützt AKTion-gegen-Krebs Frauen dort, wo das Gesundheitssystem Lücken lässt – für Klarheit, Chancen und Leben.

Sandra wird bei der Gründung der Organisation von einigen Helfern und ihrem Mann Heiko tatkräftig ehrenamtlich unterstützt.

Bankverbindung:

AKTion gegen Krebs gUG
Volksbank Lüneburger Heide
IBAN: DE86 2406 0300 1013 4190 00
BIC: GENODEF1NBU
Verwendungszweck: Spende



ZWISCHEN LEINWAND UND LEBENSWEG: EIN GESPRÄCH MIT LARA

Kunst ist weit mehr als nur Farbe auf einer Leinwand – für manche ist sie eine Lebensaufgabe, ein Kanal für das Unaussprechliche. Wenn Lara über ihre Arbeit spricht, wird schnell klar, dass hier jemand malt, der das Schöpferische als tiefste Form von Ausdruck versteht. Von den ersten spielerischen Anfängen am Maltisch in der Kindheit bis hin zum Schritt in die hauptberufliche Selbstständigkeit im Jahr 2025: Ihr Weg ist geprägt von einer Suche nach Liebe, Frieden und dem Versuch, die Welt durch Kunst greifbarer zu machen.

Wir haben uns mit ihr unterhalten, um herauszufinden, was sie antreibt, wie sie die Balance zwischen dem „analogen“ Akt des Malens und der digitalen Welt von Social Media findet und warum sie glaubt, dass Kunst das ultimative Gegenmittel zu einem schnelllebigen Alltag sein kann.



Hey Lara, wer bist du?

Die Frage stelle ich mir auch seit Jahren, ich würde sagen ein liebevolles Wesen, das in Liebe und Frieden gekommen ist und diese Form von Liebe für Tier und Mensch durch malerische und schöpferische Gaben zum Ausdruck bringt.

Seit wann bist du dem Thema Kunst verfallen?

Seit meiner Kindheit, ich saß damals schon täglich am Maltisch und knetete oder brachte alles in mir zum farbenfrohen Ausdruck in Form und auf Papier.

Lebst du inzwischen auch von deiner Kunst?

Seit 2025 ist es meine hauptberufliche Tätigkeit, ja.

Gibt es Künstler:innen die dich besonders inspiriert haben?

Vincent Van Gogh, Salvador Dali, Michelangelo, Da Vinci, Frida Kahlo, Caspar David Friedrich, Gerhard Richter fallen mir da auf. Anziehung wegen ihres farbenfrohen und grenzenlosen Daseins, das mich sehr inspiriert immer wieder Neues erfahren zu wollen und auszuprobieren.

Wie vereinbarst du dein kreatives Schaffen mit dem Alltag abseits deiner Kunst?

Irgendwie gibt es da keine Trennung, auch wenn ich das versuchen würde. Es ist wichtig für mich, dass ich einen eigenen Raum für die Farben, Leinwände und das Schaffen habe, dennoch kommen Ideen, Gedanken und Inspiration sowieso auch nach dem Schließen der Tür meines Ateliers. Vor allem wenn ich in der Natur unterwegs bin.

Kunst gilt eher als langweilig, kindlich und verträumt bei jungen Erwachsenen und Teenagern. Wie bekommen wir das Thema wieder cool? Stundenlang Bilder malen wäre doch besser als ein TikTok nach dem anderen zu konsumieren.

Absolut, Malen ist für mich Therapie, Inspiration, Selbstaussdruck, Potenzialentfaltung und so vieles mehr, selbst wenn es nur ein bisschen skizzieren unterwegs ist mit Stift und Papier auf einen Block, du kannst es überall machen und so schnell etwas bewirken, zu interessant um es nie gemacht zu haben.

Du bist auch sehr aktiv auf Social Media. Was bedeutet diese Plattform für dich?

Würde ich nicht malen, hätte ich kein Social Media, weil es mich wahrscheinlich zu sehr von mir selbst ablenken würde. Da ich innerlich aber eine Art Ruf spüre, dass ich nicht nur für mich male sondern auch für andere, ist Instagram meine Plattform geworden, diese inneren Botschaften in Freude und Liebe mit anderen zu teilen.

Gibt es Motive die du am liebsten malst?

Ich liebe Löwen, mein Sternzeichen und Aszendent und vor allem Augen, die Spiegel der Seele. Beides für mich sehr inspirierende und kraftvolle Motive, bei denen ich eine besonders enge Verbindung spüre und sie dadurch anders umsetze als bei anderen Tieren und Motiven.



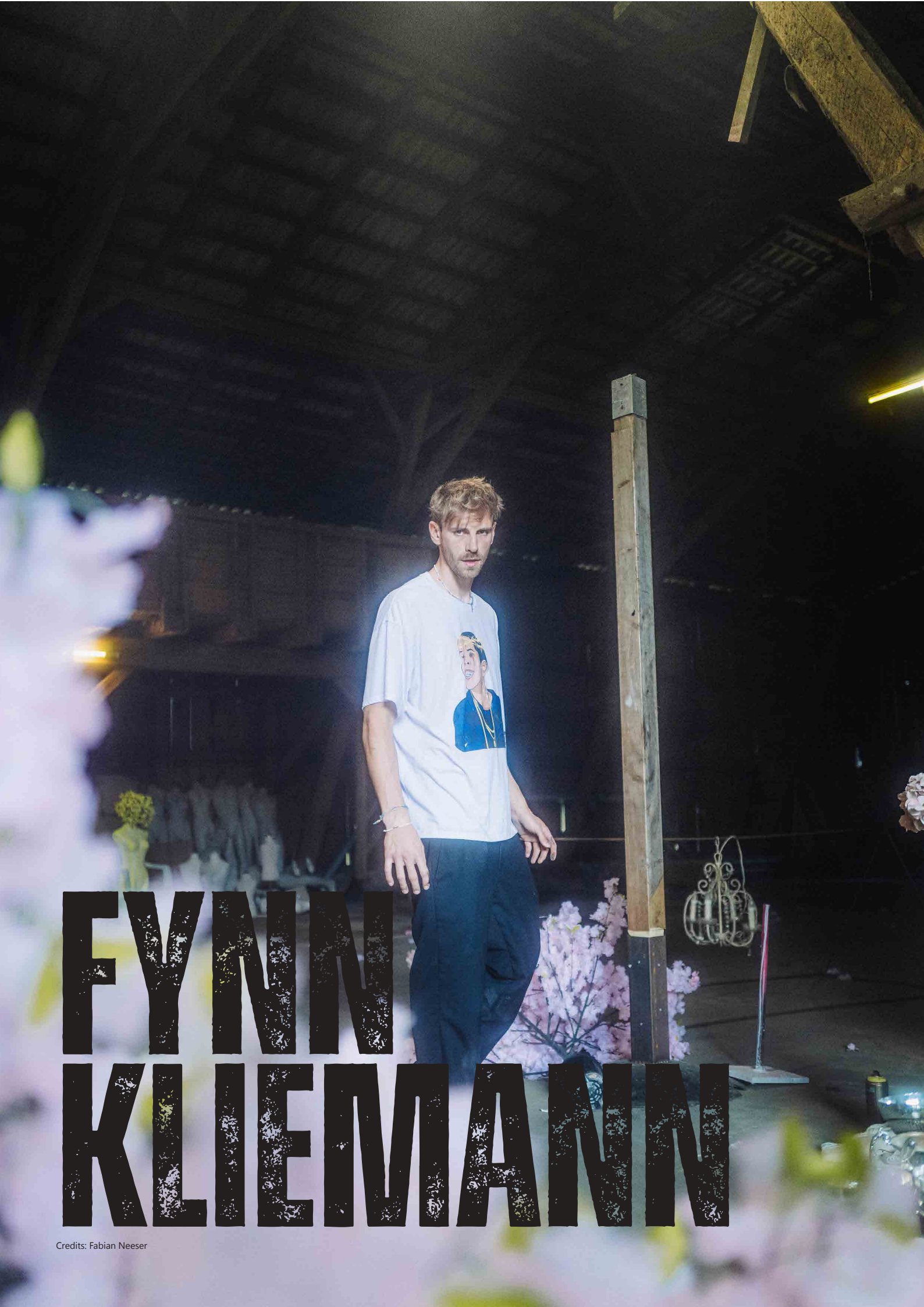
Wenn du Auftragsarbeiten machst, ist das dann noch Kunst? Schließlich wird dir ja viel Freiraum genommen - nämlich das Motiv

Das stimmt, wobei ich mittlerweile das Gefühl habe, dass meine Kunden mir sehr vertrauen, von Anfang an und ich somit nach wie vor selbst entscheide. Meine Kunden geben mir sozusagen Knete und ich forme das Werk daraus und lebe darin meine Freiheit und vor allem die Freude interessante Charaktere und Geschichten kennen zu lernen, die teilweise zu weiteren neuen Erfahrungen führen. Eigene Arbeiten decken auch einen großen Teil ab und hier setze ich tatsächlich auch ganz anders um, da es eine andere Vorgehensweise ist.

Hast du ein künstlerisches Ziel das du erreichen willst?

Ich möchte nächstes Jahr meinen Traum vom Reisen erfüllen und habe das Gefühl, dass meine Verbindung zu Tieren eine große Rolle dabei spielen wird. Ich will mit dieser Reise meinen größten Ängsten begegnen und lernen durch zu gehen für Wachstum und Weiterentwicklung, was letztendlich wieder Ausdruck auf der Leinwand finden wird. Alles ist eine Art Wechselwirkung. Ich lerne von Lebenserfahrungen, die sich auf die Leinwand übertragen und ich lerne vom Malen an sich über das Leben.. Bob Ross (Landschaftsmaler):

„Wir machen keine Fehler, wir haben nur glückliche Unfälle.“



FYNN KLIEMANN

Credits: Fabian Neeser



Viele kennen ihn als Musiker, Unternehmer, Macher. Weniger präsent ist, dass er seit mehreren Jahren malt – ernsthaft malt, mit Leinwand, Rahmen, Ausstellungskontext. Und genau dort wird es interessant. Denn Fynn Klieemann ist nicht jemand, der in die Kunst geht, um dazuzugehören. Er geht hinein, schaut sich um – und stellt erst einmal alles infrage.

Vom Scribbeln zur Ausstellung

Gemalt hat er, wie er selbst sagt, eigentlich schon immer. Wie jedes Kind. Hunde, Kritzeleien, alles, was eben so entsteht. Für ihn war das auch damals schon Kunst. Der entscheidende Unterschied kam später – als er begann, diese Arbeiten in einen bewussten Kontext zu stellen. Nicht nur physisch gerahmt, sondern in einen Raum gesetzt, der sich „Galerie“ nennt. Dieser Schritt liegt etwa sechs oder sieben Jahre zurück.

Er habe ein bis zwei Jahre experimentiert, ausprobiert, parallel gearbeitet – bevor er erstmals präsentierte. Der Anreiz sei dabei weniger romantisch als man erwarten würde: Er wollte schlicht einen weiteren Output-Kanal testen. Kreativität, so beschreibt er es, suche sich verschiedene Wege nach draußen – Musik, Video, Skulptur, Installation, Bewegung. Warum also nicht auch Leinwand?

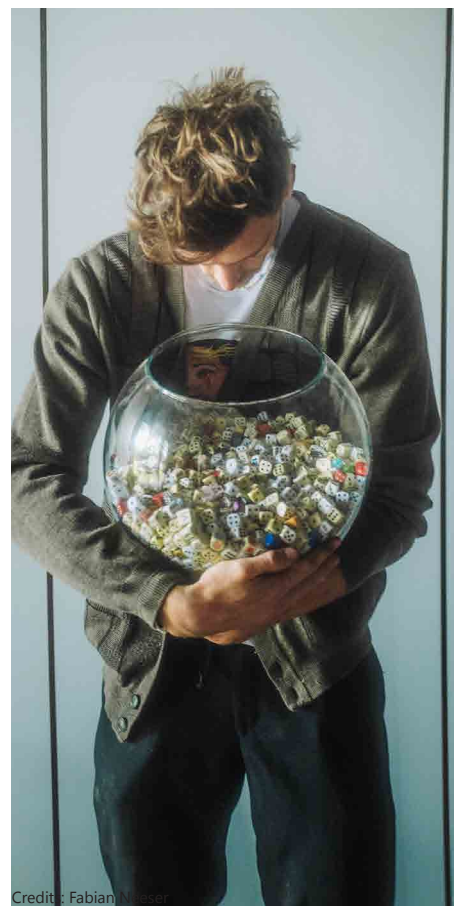
Der Moment, in dem es beginnt

Auf die Frage, ob er Strategien habe, um die erste Spur auf einer leeren Leinwand zu setzen, reagiert er fast ungeduldig. Lange auf einen leeren Canvas starren könne er nicht.

Es müsse etwas passieren. Und wenn es die falsche Abzweigung ist – dann ist es eben so. Wichtig ist nur, dass es beginnt.

Oft arbeitet er gleichzeitig an Musik und Bild. Ein Raum, ein kleines Studio in der Ecke, mehrere Leinwände auf dem Boden. Er malt mehrere Bilder parallel, während er Musik macht. Töne beeinflussen Bewegungen, Bewegungen beeinflussen Töne. Manchmal kommt er mit einer klaren Vorstellung im Kopf. Häufiger jedoch entsteht das Bild im Prozess – aus Klang, aus Rhythmus, aus einer Bewegung heraus.

Was ihn daran reizt, beschreibt er fast physikalisch: Dort, wo nichts ist, etwas entstehen zu lassen. Und vielleicht sogar ein Gefühl so einzufrieren, dass jemand anderes es später beim Betrachten wieder auftauen kann.



Credit: Fabian

FYNN KLIEMANN: „ICH GLAUBE, ES IST TOTAL SINNVOLL, WENN MAN KEINE

Direkt ins System – und wieder raus

Seine erste Ausstellung fand nicht im Off-Space statt, sondern in der König Galerie in Berlin. Kein lang-sames Hineintasten, kein Hinterhof, kein vorsichtiges Netzwerken. Er sprang direkt in den „großen Pool“, wie er es nennt. Es folgte eine Edition, die erfolgreich lief.

Und dann trennte er sich wieder.

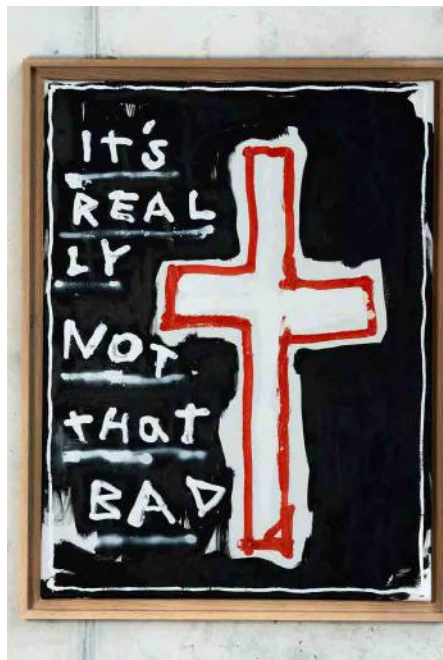
Nicht aus Feindschaft – er beschreibt die Beteiligten bis heute als toll und interessant –, sondern aus Überzeugung. Er habe von Anfang an offen gesagt, dass er nicht verstehe, wofür er die Galerie brauche. Dieses Gatekeeping, das klassische Filtersystem des Kunstbetriebs, habe er kritisiert, selbst als er Teil davon war. Wenn er keine Galerie brauche, könne die Galerie umgekehrt auch sagen: Dann brauchen wir dich erst recht nicht. Genau in dieser Spannung sieht er den eigentlichen Konflikt zwischen den Welten.

„Keine Ahnung“ als kreative Strategie

Wenn er sich selbst ironisch als Dilettant bezeichnet, meint er das nicht als Koketterie, sondern als Methode. Er erzählt von seinen Anfängen an der Gitarre: Während seine Freunde Unterricht nahmen und die gleichen Barré-Akkorde spielten, stimmte er seine Gitarre so, wie er glaubte, dass es richtig sei – ohne zu wissen, wie sie eigentlich gestimmt sein sollte. Auf diesem „falsch“ gestimmten Instrument erfand er eigene Akkorde, weil die üblichen keinen Sinn ergaben.

Er beschreibt das als einen ersten Schritt zu einer eigenen Tonleiter. Wahrscheinlich angelehnt an das, was ihn umgab – Dur, Moll, Popkultur –, aber eben doch eigenständig entstanden.

Für ihn ist das Nichtwissen kein Mangel, sondern ein Zustand mit Potenzial. Wer etwas Neues erschaffen wolle, so seine Haltung, müsse nicht zwingend zuerst lernen, wie es „richtig“ geht. Erst wenn man im Zustand des Nichtwissens gewachsen sei, könne man sich gezielt Input von außen holen.



Energie statt Feinarbeit

Seine Bilder wirken laut, vielschichtig, körperlich. Er malt schnell, mit Energie. Man sieht die Bewegungen, die Aggressivität der Gesten, die Schichten auf dem Canvas. Diese Art zu arbeiten ist kein Zufall, sondern entspricht seiner eigenen Ästhetik. Er hängt sich genau solche Arbeiten auch selbst ins Haus.



Credits: Fabian Neeser

AHNUNG HAT.“

Inspiration versteht er dabei nicht als Diebstahl, sondern als Kreislauf. Alles, was wir produzieren, speist sich aus dem, was wir aufgenommen haben. Wichtig sei nur, es nicht eins zu eins zu kopieren, sondern aus vielen Quellen eine eigene Sprache zu formen – eine eigene Ideologie, wie er sagt, auch wenn er das Wort selbst relativiert.

Über Preise, Hypes und Realismus

Die Preisfrage ist für ihn kompliziert und gleichzeitig pragmatisch. Anfangs wurden seine Werke für 12.000 bis 15.000 Euro verkauft. Später setzte er die Preise bewusst herunter – etwas, das in der Kunstszene unüblich ist. Er wollte keine künstlich aufgeblasenen Starpreise und keine Überhitzung des Marktes. Er wollte, dass sich auch Menschen, die er persönlich cool findet, seine Arbeiten leisten können.

Seine Berechnung beschreibt er nüchtern: Breite plus Höhe mal Faktor. Der Faktor ist variabel. Am Ende entscheidet der Markt – Angebot und Nachfrage. Er sieht seine aktuelle Preisstruktur als Sweet Spot: teuer genug, um besonders zu bleiben, aber nicht so teuer, dass es unerreichbar wird.



Kunst als Berührung

Kunst sei für ihn nie langweilig gewesen – aber lange unantastbar. Er selbst war früher weder im Museum noch in Galerien unterwegs. Und wenn doch, blieb ein Gefühl der Distanz: leise Räume, prüfende Blicke, die unausgesprochene Frage, ob man sich das hier leisten könne.

Diese Distanz möchte er auflösen. Orte wie das Kliemannsland versteht er als Gesamtausstellung, als Gesamtkunstwerk. Dinge seien erst dann vollständig, wenn sie benutzt würden. Wenn jemand sich daraufstellt, sich festhält, es berührt. Durch die Interaktion werde das Werk komplettiert.

In einer Ausstellung installierte er Geräte, in die man sich setzen und selbst treten musste, während über einem Neonröhren kreisten. Eine Metapher für das Gefühl, sich anzustrengen und dennoch auf der Stelle zu treten. Körperlich erfahrbar, direkt verständlich.

Für ihn liegt genau darin die Möglichkeit, Kunst von ihrem elitären Staub zu befreien: Nähe schaffen, Anfassbarkeit zulassen, Energie zeigen. Nicht gedeckte Ölfarben, sondern „richtig in die Schnauze“.

Rausgehen, sammeln, leer werden

Isolation habe ihn irgendwann leer gemacht. Seine ersten Alben entstanden abgeschottet im Keller. Später merkte er, dass alles, was aus ihm kommen konnte, bereits draußen war. Seitdem sammelt er bewusst Eindrücke. Sein Handy ist voller Bilder, Notizen, Sätze, Gesprächsfetzen. Snapshots aus dem Alltag.

Viele Songs entstehen, indem er schlicht aufschreibt, was er sieht. Erst später bekommen die Worte eine metaphorische Ebene. Das reale Bild kommt zu erst – die Bedeutung danach.

Und vielleicht ist genau das der Kern seiner künstlerischen Haltung: nicht erst die Theorie, dann das Werk. Sondern erst die Bewegung, dann die Erklärung.

Mehr zu Fynn





HAMBURGS WOHNZIMMER - DAS ALMA HOPPE LUSTSPIELHAUS

Seit Jahrzehnten ist das Alma Hoppe Lustspielhaus eine feste Institution in der Hamburger Kulturszene. Doch wer glaubt, das traditionsreiche Lustspielhaus in Eppendorf ruhe sich auf seinen Lorbeeren aus, der irrt. In einem aktuellen Interview gibt Jan-Peter Petersen Einblicke in das Erfolgsrezept des Hauses, das den Spagat zwischen klassischem Kabarett und moderner Unterhaltung meistert.

Vielfalt als Programm

Die Zeiten, in denen Kabarett in einer „Szenen-Nische“ stattfand, sind längst vorbei. Heute setzt das Haus auf ein breites Spektrum, das von politisch-satirischer Kritik bis hin zu True-Crime-Live-Podcasts und literarischen Lesungen reicht. Dabei ist Aktualität das oberste Gebot. Petersen betont, dass sich Gesellschaftskritik und humorvolle Unterhaltung keineswegs ausschließen: „Die Schnittmenge ist groß“. Besonders das junge Publikum zieht es zur Comedy, weshalb Mischformen der Genres immer mehr an Bedeutung gewinnen – ein Konzept, bei dem „Alma Hoppe“ bereits vor Jahrzehnten Pionierarbeit geleistet hat.

Mehr als nur eine Bühne in Eppendorf

Obwohl der Standort Eppendorf zweifellos charmant ist, strahlt das Lustspielhaus weit über die Stadtgrenzen hinaus. Es hat sich als die Hamburger Bühne für gehobene Unterhaltung etabliert. Doch was macht die „Seele“ des Hauses aus?

Die Atmosphäre: Ein Abend beginnt hier nicht erst mit dem Vorhang. Eine lockere „Wohlfühl-Atmosphäre“ im Foyer und ein freundlicher Empfang dienen als Warm-Up für das Programm.

Das Team: Hinter den Kulissen wirken „Organisationskünstler“ im Büro, die Technik setzt die Shows ins rechte Licht, und die Putz-Crew sowie die Gastronomie sorgen für einen reibungslosen Ablauf.

Die Qualität: Ob etablierter Publikumsliebhaber oder mutiger Nachwuchs – das entscheidende Kriterium für jedes Gastspiel ist die Qualität der Performance und des Inhalts.

Echte Energie statt digitaler Kopie

In Zeiten von Künstlicher Intelligenz setzt Petersen auf ein klares Statement: „KI hat keine Seele. Echte Schauspieler schon“. Die Energie eines Live-Auftritts lässt sich nicht durch Deep-Fakes ersetzen. Diese Lebendigkeit spiegelt sich auch in den aktuellen Projekten wider, wie der Produktion „Alma Hoppe 3.0: Eine Frage der Ära“ oder Petersens neuem Solo „streng gemein“. Letzteres entstand unter der Regie des Kabarett-Urgesteins Henning Venske, den Petersen als seinen absoluten „Wunschgast“ bezeichnet. Für die nächsten fünf Jahre hofft Petersen vor allem darauf, weiterhin oben in der Gunst des Publikums zu stehen. Thematisch bleibt er jedoch wachsam: Er hofft, dass sich die gesellschaftlichen Horizonte nicht weiter verfinstern, denn sonst, so Petersen mahnend, „wäre Schluss mit lustig“.

KABARETT IST IM LUSTSPIELHAUS



Mehr zum Theater





„KUSCHELN“

Eine Studie zur Verdichtung von Nähe

Eine Flasche, versiegelt,
gefüllt mit einer dunkelroten Flüssigkeit. Schwer, fast organisch.

Ihr Etikett, schlicht beschriftet,
transformiert das Objekt zum semantischen Experiment.

Hier begegnen sich Sprache und Materie, Konzept und Körperlichkeit.

Das Rot suggeriert Wärme, Blut, Intimität, ein visuelles Paradox
zwischen Zärtlichkeit und Intensität.

In der hermetischen Form des Glases wird Nähe nicht gelebt,
sondern eingeschlossen; sie verliert ihre Temperatur,
verwandelt sich in Idee.

Das Werk evoziert jene paradoxe Bewegung der Metamorphose:



Ist das **Kunst**
oder **trinken wir** das weg?

Find's raus:



SSIO, GAINS & GRUNDGESETZ: LUKAS SIEPER ÜBER RAP-ATHEISMUS UND D

Er ist Jurist, EU-Abgeordneter und der Mann, der SSIO ins Europäische Parlament gebracht hat. Lukas Sieper ist das Gesicht der Partei des Fortschritts (PdF) und beweist, dass man für „sein Hack“ auch in der Brüsseler Blase kämpfen kann. Während andere Abgeordnete über Normgrößen von Gurken philosophieren, spricht Sieper über die kulturelle Relevanz von Rap, die Realität in Köln-Kalk und warum das Nordische Modell am Ziel vorbeischießt. Wir haben mit ihm über Privilegien, Sexarbeit und die Frage gesprochen, warum das „S“ in King of Rap definitiv nicht mehr für Savas steht. Ein Gespräch über Politik, die sich „gerade macht“.

Moin Lukas, wer ist der King of Rap?

Das S in King of Rap steht jedenfalls nicht mehr für Savas.

Guckt nur beim Sex relaxed?

Man kennt's.

Lukas, du hast im Europäischen Parlament von einem SSIO-Konzert berichtet. Bruder, warum?

Wir sind nach dem Grundgesetz „Vertreter des ganzen Volkes“. Ssibio ist einer seiner größten Geister.

Du sagst, Rap als Kunstform funktioniert mit bewusster Grenzüberschreitung sowie bewusst provozierender und diskriminierender Sprache. Wo ist der Unterschied zwischen Rap und rechten Parteien?

Man kann böse Dinge sagen, weil man zum Nachdenken anregen möchte oder weil man ein Arschloch ist.

Was kann die Politik vom HipHop lernen?

Man muss jeden Tag für sein Hack kämpfen. Man darf sich selbst nicht zu ernst nehmen. Und man muss sich gerade machen für die Menschen.

Für die Haftbefehl-Doku oder das neue Album von SSIO begeistern sich mehr Menschen als für die Politik. Insbesondere die Europa-Politik steht selten im Fokus des Interesses und wenn, dann eher negativ. Wie können wir das ändern?

Die EU muss mehr Applaus bekommen für das Gute, was sie leistet: Ein Anschluss für alle Geräte, für alle Ladekabel, damit Studis Geld sparen. Eine Nährwerttabelle auf jedem Lebensmittel, damit man weiß, wo die Gains herkommen. Und wir müssen mehr Leute in politische Parteien bekommen. Nur 3 % der deutschen Bevölkerung sind Mitglied in einer Partei. Kein Wunder, dass der Laden nicht läuft.

Nico Semsrott hat über Jahre öffentlich gemacht, dass das EU-Parlament in großen Teilen eine Farce ist. Wie stehst du dazu?

Er hat Unrecht. Ja, das EU-Parlament ist eine große, überkomplizierte, in vielen Teilen veraltete Institution. Aber wenn man sich dort wirklich engagiert und ernsthaft an die Sache rangeht, kann man dort einiges verändern. Ich selbst habe bereits unzählige Anträge und Initiativen durchgebracht. Wenn man aber bei einer Satirepartei ist und die Leute dort nur verarscht, wird das nichts.

Habibi, wann Bundeskanzler? 2037 und auf jeden Fall vor Mas-siv und Kollegah.

Du selbst bist Sohn zweier Zahnärzte und hast studiert. Einem Beruf außerhalb der Politik bist du nach unseren Informationen nicht nachgegangen. Als Abgeordneter verdienst du enorm viel Geld und genießt weitere Privilegien. Wie willst du dich für die Mittel- und Unterschicht einsetzen, wenn du nie Teil davon warst?

Indem ich die Fähigkeit habe, ihre Perspektive zu verstehen. Meine Eltern waren jeweils die erste Akademikergeneration in einer langen Reihe von Menschen aus der Arbeiterschaft. Ich selbst habe im Einzelhandel Kisten geschleppt, in der Achsenfabrik Maschinen geputzt, war einfacher Soldat, Getränke-lieferant und Kellner. Ich habe 8 Jahre lang in Köln-Kalk gelebt. Ich kann nicht ändern, wer ich bin und wo ich herkomme. Aber ich habe mein ganzes Leben mit Menschen aus der Mittel- und Unterschicht verbracht. Ich kenne sie und sie kennen mich.

Auch bspw. Kevin Kühnert wurde immer wieder vorgeworfen, dass er weder Studium noch Ausbildung hat und auch sonst nie einem Job außerhalb der Politik nachging. Einige fordern daher, dass Politiker etwa fünf Jahre außerhalb der Politik arbeiten müssen, bevor sie Berufspolitiker werden können. Wie stehst du dazu?

Das ist Quatsch. Man „wird“ nicht Berufspolitiker. Man wird gewählt. Ich selbst habe mein Jurastudium in Köln mit Prädikat abgeschlossen und bin dann ins Referendariat gegangen, um meine juristische Ausbildung zu Ende zu bringen. Im dritten Monat (insgesamt geht es 2 Jahre) des Referendariats wurde ich dann

AS KÄMPFEN FÜRS HACK

ins Referendariat gegangen, um meine juristische Ausbildung zu Ende zu bringen. Im dritten Monat (insgesamt geht es 2 Jahre) des Referendariats wurde ich dann als Abgeordneter gewählt. Hätte ich da sagen sollen: „Sry Freunde, ich muss noch mein Ref abschließen“?

Unser Magazin lebt davon, dass wir möglichst mit Menschen sprechen anstatt über sie. So sprechen wir auch immer mit Sexarbeiterinnen, egal ob OnlyFans-Creatorin oder Prostituierte. Findest du unseren Weg des Sichtbarmachens gut oder würdest du dir wünschen, dass diese Kategorie nicht in einem Magazin stattfindet?

Ich finde das ausgezeichnet. Diese Menschen haben das Recht, ihre Perspektive zu teilen. Nur so können wir wirklich verstehen, was unter der roten Lampe passiert.

Das Nordische Modell wird immer wieder diskutiert. Sexuelle Dienstleistungen anzubieten bleibt ungestraft, aber dafür werden die Freier bestraft. Viele Politiker finden das System gut. Prostituierte, mit denen wir sprechen, sagen uns, dass das die Zustände nur verschlechtert, weil sie dann wieder im Verborgenen arbeiten müssen – der Freier wegen. Wie siehst du das?

Ich sehe das ähnlich. Prostitution ist so alt wie die Menschheit und wird wohl auch so alt werden. Wenn eine Gesetzesreform hier die Prostituierten selbst nicht mal überzeugt, dann müssen wir uns was anderes überlegen.



LUKAS SIEPER

Credits: Laurie DIEFFEMBACQ

EMILYY



STELLA

Als ich noch als Sexworker gearbeitet habe, hatte ich des Öfteren Kontakt mit Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen. Einer von ihnen wurde später ein Stammkunde und ist mir bis heute besonders in Erinnerung geblieben.

An einem Abend stand ich an meinem üblichen Platz auf dem Kiez, als er mit seinem Rollstuhl direkt auf mich zukam. Wir unterhielten uns eine Weile, ganz normal, über dies und das. Irgendwann ging es um das, worum es immer geht: um Nähe, um den Service, den er sich wünschte – und um das Honorar. Seine Wünsche unterschieden sich in keiner Weise von denen anderer Männer. Sie waren klar, respektvoll und völlig legitim. Auch mein Preis war für ihn in Ordnung.

Das einzige Hindernis war zunächst die Treppe ins Obergeschoss. Mit Hilfe unseres Security ließ sich auch das unkompliziert lösen. Er trug meinen Kunden in mein Zimmer, während ich den Rollstuhl im Treppenhaus abstellte.

Wir hatten eine gute Zeit miteinander, redeten noch und lachten. Beim Abschied fragte er mich, wann er wiederkommen könne. Für mich machte es nie einen Unterschied, ob ein Mann ein Handicap hatte oder nicht. Menschen mit Behinderungen haben dieselben Wünsche nach Nähe, Intimität und Sexualität wie alle anderen – und das ist vollkommen okay. Entscheidend war für mich immer nur, dass jemand gepflegt war, Sympathie bestand und meine Regeln respektierte. Genau das tat er.

Nach dem Treffen brachte der Security ihn wieder nach unten in seinen Rollstuhl. Von da an kam er ab und zu vorbei.

Vielleicht ist der Job als Sexworker auch genau in solchen Situationen so wichtig, weil wir Menschen Intimität geben können, die sie in der Gesellschaft leider nicht so bekommen, wie es ihren Bedürfnissen entspricht.

Mehr zu EmilyyStella



GOLD BI GA



GABI GOLD ÜBER FREIHEIT UND FEMINISMUS

Die Erotikbranche ist der wirtschaftliche Riese, über den niemand spricht. Wir konsumieren sie, wir klicken sie an, aber im öffentlichen Diskurs bleibt oft nur Raum für Scham oder Verurteilung. Doch was passiert, wenn sich eine Frau hinstellt und sagt: „Ich mache das gerne. Und ich bestimme die Regeln“?

Gabi Gold ist 31, Berlinerin, Podcasterin – und Erotikdarstellerin. Für sie war der Weg in die Sexarbeit kein Absturz, sondern ein Ausbruch aus einem Leben, das ihr zu theoretisch und fremdbestimmt erschien. Wo Kritiker Unterdrückung wähen, spürt sie absolute mentale Freiheit. Wir haben mit Gabi darüber gesprochen, warum sie Begriffe wie „Hure“ nicht beleidigen, warum Nacktheit ein Werkzeug gegen Systemgrenzen sein kann und was sie Frauen rät, die ihren eigenen Weg in dieser Branche gehen wollen. Ein Interview über Selbstbestimmung jenseits der Klischees.

Du arbeitest in der Erotikbranche. Der wirtschaftlich größte Markt der Welt. Alle konsumieren bspw. Fotos und Videos, aber niemand gibt es zu oder schlimmer, verurteilt Darsteller:innen. Warum ist das so?

Ich denke, der Umstand, dass es so stark verurteilt wird, begründet sich maßgeblich daraus, dass wir Sexualleben als etwas Schamhaftes und Heimliches wahrnehmen. Wer sich sexuell ohne Scham und so garnicht heimlich zeigt, irritiert und konfrontiert die Menschen mit Aspekten von sich selbst, die sie sich nicht anschauen wollen.

Wie begann dein Weg in die Branche?

Mein Weg in die Branche begann mit einer großen Verzweiflung der Welt gegenüber. Ich habe nicht mehr verstanden, warum ich studiere, warum ich Jahre investieren soll um Berufe zu erlernen, von denen wir am Ende keine Ahnung haben, ob sie das Richtige für uns sind und uns dann aber so oder so damit abfinden „müssen“ weil wir zu viel investiert haben, um es hinzuschmeißen. Mir ging das theoretische Leben total auf die Nerven, ich wollte nicht mehr nur warten, ich wollte erleben und gestalten. Da ich damals sexuell sehr aktiv war und mich privat ausprobiert habe, habe ich irgendwann darüber nachgedacht, wie es wäre damit Geld zu verdienen. Ein unmittelbarer, ehrlicher und aufregender Austausch von Service und Geld. Mit ner Menge neuer Erfahrung für mich. Ich habe dann mit Eskort angefangen. Nach einigen Monaten hat es mir nicht mehr gefallen, aber ich wollte weiterhin in der Sexindustrie bleiben, weil ich sie so interessant fand. Ich habe Leute kennengelernt, die in der Pornoindustrie arbeiten und die ich sehr mochte. Ich habe dann angefangen als Camgirl zu arbeiten, damit Menschen auf mich aufmerksam werden. Kurz später habe ich in meinem ersten Porno mitgespielt. Und ich habe es sofort geliebt. Für mich war das einfach Freiheit. Aufzuwachsen mit einer Idee von „das macht man nicht“ und es dann zu machen. Das war sehr geil. Das macht ganz neue Horizonte auf und ich habe es schon immer geliebt zu hinterfragen.



Credits: Maë. P - StudioArt



Wie hat dein soziales Umfeld darauf reagiert?

Ich hatte damals einige Freundinnen, die bereits mit meinem privaten sexuellen Ausleben nicht viel anfangen konnten und unsere Vorstellungen von Leben, Lieben und Freundschaft haben dann nicht mehr zusammengepasst. Neue Freund*innen, die ich um diese Zeit herum auf Sexparties kennenlernte, waren da natürlich viel aufgeschlossener und interessiert, wenn ich von meinen Eskort Jobs erzählt habe und haben mich auch nicht fallen gelassen, als ich angefangen habe Pornos zu drehen. Deine Erfahrung angenommen oder abgestoßen zu werden, hängt einfach komplett mit deinem Umfeld zusammen. Änderst du das Umfeld, änderst du die komplette Erfahrung. Und allein diese Willkürlichkeit zeigt, dass weder du noch deine Taten eine objektive Wertigkeit besitzen. Das macht dann auch wieder frei, wenn man das versteht. Mich auf jeden Fall.

Es gibt Menschen, die dich und andere deine Kolleg:innen „Online-Prostituierte“ nennen würden. Wie begegnest du diesen?

Ich finde Begriffe wie Prostituierte, Nutte oder Hure überhaupt nicht schlimm. Ja, bin ich. Ich kann meinen Körper und sexuelle Dienste für Geld verkaufen. Und ich sehe darin überhaupt kein Problem. Es gibt so viele Menschen, die willentlich ihre Werte und ihre Überzeugungen verkaufen. Das ist etwas, was ich nicht tun würde. Das finde ich rückgratlos. Und das wäre ich wirklich sehr ungerne.

Inzwischen diskutieren wir nicht nur über den Beruf als solches sondern auch, ob es überhaupt Feministisch ist, sich für Geld auszuziehen, erotische oder gar pornografische Inhalte zu erstellen. Die einen empfinden es als pure Selbstbestimmung, die anderen als Unterdrückung. Was ist deine Einschätzung dazu?

Ich bin die mental freiste Person, die ich kenne. Ich weiß nicht, wie das mit Unterdrückung möglich sein sollte. Niemand, eingenommen mir, weiß, was ich morgen tun werde. Und wann immer ich mich nackt zeigen will, dann mache ich das. Warum soll ich mir denn von irgend jemandem sagen lassen, wie genau ich Kleidung zu tragen habe. Nacktheit ist nicht gleich Sex. Wenn ich dann on top noch sexuell sein will, dann mache ich auch das. Mit dem Consent von allen Beteiligten und als Angebot, das angenommen werden kann oder nicht. Wenn mir jemand erklären kann, wie ich in all dem unterdrückt werde, dann gerne her damit. Ich sehe es nicht und es fühlt sich auch nicht so an. In der Uni habe ich mich unterdrückt gefühlt und ich habe mich selber unterdrückt. Jetzt habe ich mich seitdem so viel besser kennengelernt und anderen Personen auch die Chance gegeben mich kennenzulernen. Mein Weg geht heraus aus der Unterdrückung, das ist ja der Punkt. Und Nacktheit und Sexualität sind dabei Werkzeuge, die ich benutze. Weil sie sich so gut eignen, um Systemgrenzen und eigene mentale Grenzen zu sprengen. Ich habe so viel Chance und Gelegenheit hier ganz neue Dinge zu denken.

Ich will mich dagegen wehren, dass meine Nacktheit und Sexualität instrumentalisiert werden, um mich ohnmächtig zu machen und klein zu halten indem das große Wort Scham daran gekoppelt wird. Es ist MEINE Nacktheit und MEINE Sexualität und das ist kraftvoll. Keine Unterdrückung weit und breit. Und ich bin Feministin. Ich will mich garnicht herumstreiten mit Leuten die denken, es sei feministisch NICHT meine Muschi zu filmen. Was für ein Quatsch. Was hat das denn damit zu tun?

In unserem Magazin zeigen wir regelmäßig Content-Creatorinnen aus der Erotik-Branche. Egal ob OnlyFans-Models, Pornodarsteller:innen oder Influencer:innen. Wir wollen mit Klischees aufbrechen und dafür sorgen, dass Gleichberechtigung auch bei Berufen und Lebensentscheidungen anfängt. Hast du einen Tipp, wie wir das noch besser machen können?

Ich finde das ehrlich gesagt mega toll, was ihr macht. Genau das brauchen wir. Ihr geht in den Austausch und stellt sehr gute Fragen. Ihr fragt Menschen über deren Realität anstatt nur einen Artikel nach dem anderen von Autor*innen schreiben zu lassen, die Thematiken nur theoretisch beleuchten könnten. Deshalb einfach weiter so und neugierig bleiben. Und ein dickes Danke!

Siehst du deine Präsenz bspw. auf Social-Media oder in deinem Podcast, als Aufklärung oder als Vermarktungsmöglichkeit?

Ich mache sowohl Social Media als auch den Podcast in erster Linie, weil ich Freude daran habe.

Ich packe mich gerne da raus und lasse Leute reagieren. Es ist wenig Strategie und viel Intuition und Befriedigung im Gestalten und Gesehenwerden.

Was würdest du einer Frau raten, die sich für die Branche interessiert?

Wenn dich die Branche interessiert versuche Kontakt herzustellen zu jemandem der schon macht, was du gerne machen möchtest. Vielleicht gibt es eine Creatorin auf Instagram, die du anschreiben kannst. Höre in Podcasts rein, wo Frauen von ihren Erfahrungen berichten oder lies Artikel zu dem Thema von Menschen aus der Branche selbst. Selbstständig und auf sich alleine gestellt zu sein, kann ganz schön viel sein und verunsichernd. Ich finde es wichtig jemanden zu haben mit dem man die Gedanken durchsprechen kann.

Suche dir auch außerhalb der Branche Vertrauenspersonen. Lass dir nicht von irgendwelchen Agenturen oder Managern das Blaue von Himmel versprechen. Du bist das Goldstück und wenn Leute merken, dass mit dir Geld zu verdienen ist, dann können sie ganz große Töne spucken. Es ist immer zu jeder Zeit dein Körper, deine Arbeit. Mach besonders am Anfang erstmal dein Ding und kooperiere mit Leuten aus der Branche, die du magst und die genauso Darstellende sind wie du. Lerne im Team, aber lass dich nicht managen oder vermarkten. Du machst deine Regeln und die muss keiner verstehen. Hauptsache du hast eine gute Zeit und du bist frei zu tun, was du möchtest.



Mehr zu Gabi



GLANZ, KUNST UND KÖRPERGEFÜHL

Es quietscht, es glänzt und es polarisiert wie kaum ein anderes Material. Doch wer bei Latex nur an dunkle Keller oder klischeehafte Pornografie denkt, hat die Rechnung ohne Sophie gemacht. Die Content Creatorin nutzt das Material für Ästhetik, Selbstinszenierung und als ganz persönlichen Ausdruck. Wir haben mit ihr darüber gesprochen, warum die „zweite Haut“ vor allem eine Kopfsache ist.

Wenn Sophie vor die Kamera tritt, geht es um mehr als nur bloße Reize. Sie ist Content Creatorin mit einem klaren Fokus: Ästhetik und Latex. Was für Außenstehende oft wie eine reine Provokation wirkt, ist für sie eine tiefgehende Leidenschaft, die vor einigen Jahren begann. „Die Optik, der Glanz und die starke Wirkung des Materials haben mich sofort abgeholt“, erzählt Sophie über ihre Anfänge.

Mehr als nur „für die Klicks“

In einer Welt, in der Algorithmen oft bestimmen, was gezeigt wird, bleibt Sophie bei sich. Zieht sie das Latex an, weil es die User:innen wollen? „Ganz klar, weil ich es selbst mag“, stellt sie klar. Natürlich freue sie sich, wenn ihre Community das feiert, aber der Ursprung ist ihre eigene Begeisterung. „Ohne die würde es sich nicht authentisch anfühlen“, sagt sie. Auch der finanzielle Aspekt, der in der Creator-Branche oft im Vordergrund steht, ist für sie eher ein „schöner Bonus“. Ihr Antrieb war und ist die Leidenschaft, die sie öffentlich gemacht hat, weil sie ein Teil von ihr ist.



Ein Gefühl von Kontrolle und Kunst

Doch was macht die Faszination dieses Materials aus? Für Sophie ist es eine Mischung aus Körpergefühl, Selbstbewusstsein und Kontrolle. Es geht weniger um explizite sexuelle Stimulation, sondern um eine mentale und emotionale Ebene. „Es kann sinnlich sein, weil es die Wahrnehmung des eigenen Körpers intensiviert“, beschreibt sie. Genau hier möchte Sophie auch mit Vorurteilen aufräumen. Oft werde Latex sofort in eine extreme Ecke geschoben oder rein auf Sexualität reduziert. Für Sophie ist es jedoch auch Mode, Kunst und Selbstausdruck. „Man kann das Material mögen, ohne in eine Schublade zu gehören“, betont sie.

Akzeptanz statt Erklärungsnot

Wie geht man privat damit um, wenn die eigene Kunst so polarisiert? Sophie geht offen, aber reflektiert mit dem Thema Fetisch und Kinks um. Wichtig sind ihr dabei vor allem Einvernehmlichkeit und Respekt – solange niemandem geschadet wird, sollte niemand verurteilt werden.

In ihrem privaten Umfeld weiß ein Teil Bescheid. Die Reaktionen sind überwiegend respektvoll, auch wenn nicht jede:r alles sofort versteht. Das muss auch gar nicht sein: „Nicht jeder muss alles verstehen, wichtig ist mir Akzeptanz“, resümiert Sophie.

In der Szene orientiert sie sich weniger an großen Namen, sondern an einer Haltung. Ihre Vorbilder sind Menschen, die selbstbewusst ihren Weg gehen und Grenzen klar kommunizieren. Und genau das tut Sophie: Sie zeigt, dass Latex nicht nur eine Hülle ist, sondern eine Leinwand für moderne Ästhetik.

Mehr zu Sophie



DIE DIGITALE GELIEBTE: EIN BLICK HINTER DIE KULISSEN DER „GIRLFRIEND EXPERIENCE“

Sie ist 25, Mutter, kommt aus Österreich und ist für viele Männer die perfekte Freundin – gegen Bezahlung. Lilly Diamond spricht offen über das Geschäft mit der Intimität, den Preis der digitalen Nähe und warum ihre Arbeit mehr über unsere Gesellschaft aussagt, als wir vielleicht zugeben wollen. Wenn Lilly Diamond morgens aufwacht, ist sie erst einmal Mama. Der Haushalt ruft, der reguläre Job wartet. Doch sobald die Kamera läuft oder das Smartphone blinkt, taucht sie in eine Welt ein, in der sie Sehnsüchte erfüllt.

Ihr Portfolio auf Plattformen wie OnlyFans ist vielfältig: Von ästhetischen Dessous-Aufnahmen über Solo-Videos bis hin zu Fetisch-Content auf Anfrage. Doch das vielleicht faszinierendste Produkt in ihrem Warenkorb ist nicht nackte Haut, sondern emotionaler Halt: die sogenannte „Girlfriend Experience“ (GFE). Mehr als nur Sex: Die Dienstleistung „Nähe“. Was genau kauft man da eigentlich? „Abonnenten bekommen das Gefühl, mit einer echten Freundin zu schreiben – emotional, persönlich und aufmerksam“, erklärt Lilly. Es geht um den Guten-Morgen-Gruß, das Interesse am grauen Alltag des Kunden und liebevolle, flirtende Kommunikation. Es ist ein schmaler Grat zwischen Intimität und Dienstleistung. „Wichtig ist, dass es keine echte Beziehung ist, sondern ein bezahlter Service. Klare Grenzen sind da zum Beispiel: keine privaten Treffen“, stellt die Österreicherin klar. Doch für den Moment der Interaktion verschwimmen diese Grenzen für den Kunden. Lilly wird zur besten Freundin, zur Psychologin und zur Affäre in einem.

Wer braucht eine digitale Freundin?

Das Klischee des schmutzigen Konsumenten weist Lilly entschieden zurück. Ihre Kunden sind „Menschen, die im Alltag wenig Nähe oder persönliche Aufmerksamkeit bekommen.“ Oft sind es beruflich stark eingespannte Männer oder solche, die schlichtweg gehört und wertgeschätzt werden möchten, ohne die Verpflichtungen einer realen Beziehung einzugehen.

„Ich denke nicht schlecht über Menschen, die so einen Service nutzen“, sagt sie. „Sie sind oft reflektierter als man denkt und sehr respektvoll. Es sagt mehr über unsere Gesellschaft – über Einsamkeit, Stress und fehlende Nähe – aus als über den Charakter der Menschen.“

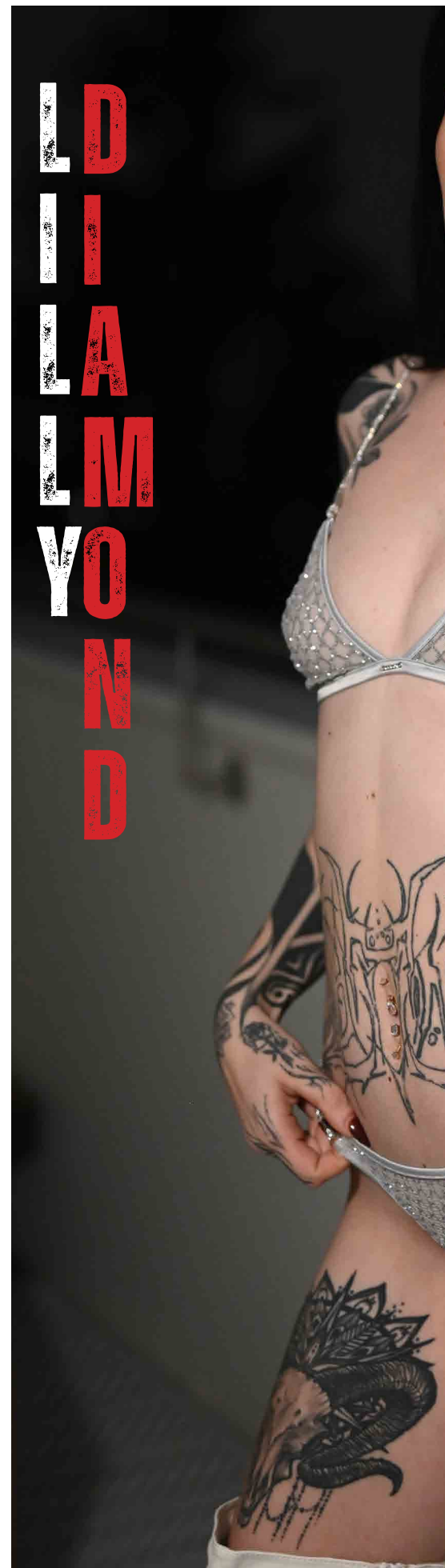
Der Preis der Intimität

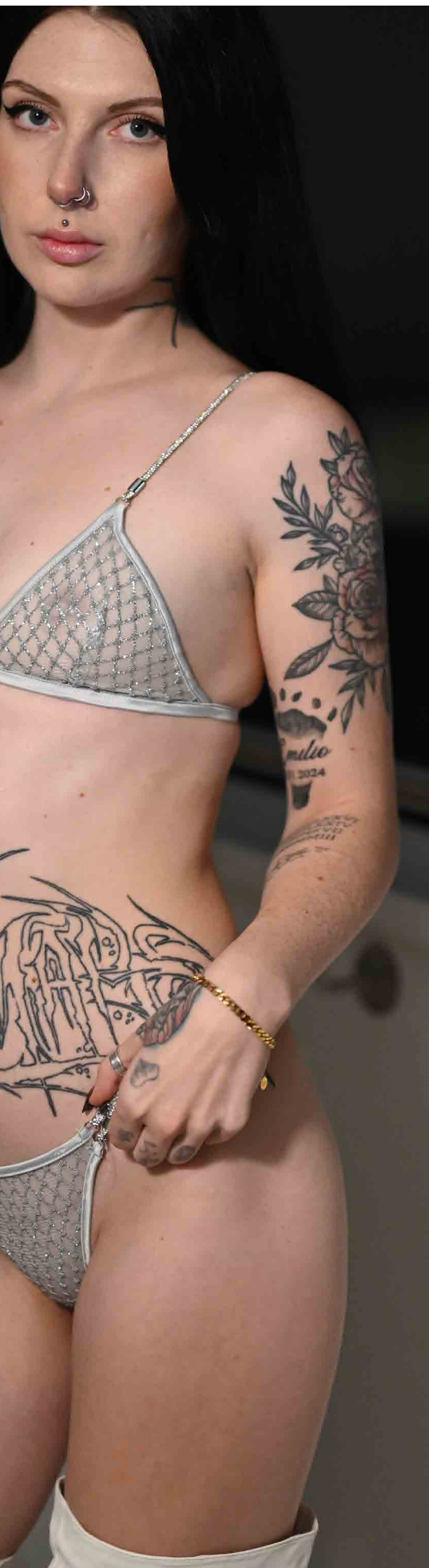
Diese digitale Romantik hat ihren Preis, sowohl finanziell als auch energetisch. Eine Woche „Girlfriend Experience“ kostet bei Lilly Diamond zwischen 30 und 250 Euro, Monatspakete liegen zwischen 350 und 700 Euro – je nachdem, wie intensiv die Betreuung sein soll. Reines Texten ist günstiger als ein Paket mit Sprachnachrichten und exklusiven Videos.

Doch was kostet es sie selbst?

„Ja, es kostet sehr viel Energie“, gibt sie offen zu. Es ist ein Job, der Zeit, Nerven und Kraft zehrt. Dennoch betont sie: „Ich mache das gerne. Wenn man es nur fürs Geld macht, würde man das gar nicht durchhalten. Die User merken, ob es einem Freude bereitet.“

LILLY
DIAMOND



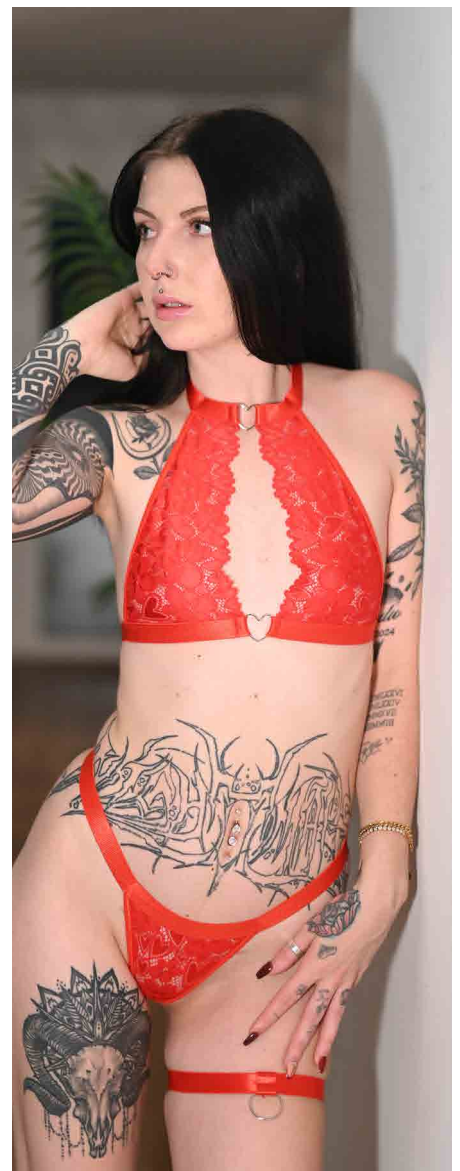


Besonders spannend – und selten so ehrlich ausgesprochen – ist der Einfluss auf ihr eigenes Privatleben. Auf die Frage, wie viel Lust sie selbst noch auf Sex hat, wenn sie sich den ganzen Tag damit beschäftigt, antwortet Lilly entwaffnend ehrlich: „Ich muss ehrlicherweise sagen, dass sich das alles schon sehr auf meine Lust auswirkt.“ Da sie auch Solo-Content produziert, findet viel ihrer Sexualität vor der Kamera statt. „Im Privaten habe ich meist keine Lust mehr auf Intimität“, gesteht sie. Allerdings sieht sie hier nicht nur den Job als Ursache: „Der Stress drumherum mit Kind, Haushalt und meinem normalen Nebenjob sind auch große Faktoren.“

Ein selbstbestimmter Weg

Trotz der Anstrengung und der Tabus: Lilly Diamond ist keine, die gerettet werden muss. „Natürlich werde ich nicht gezwungen, diesen Job auszuüben. Ich mache es, weil ich es will.“ Es erfüllt sie, und sie genießt die Dankbarkeit ihrer Community.

Übrigens räumt sie am Ende noch mit einem weit verbreiteten Vorurteil auf: OnlyFans ist keine reine Männerdomäne. Eine Sache ist ihr wichtig zu betonen: Auch Frauen schauen ihren Content an. Frauen abonnieren Creatorinnen, unterstützen sie und konsumieren erotische Inhalte. „OnlyFans ist keine reine Männerplattform, sondern ein Ort für unterschiedliche Menschen“, resümiert sie. Am Ende bleibt das Bild einer jungen Frau, die eine Marktlücke füllt, die so alt ist wie die Menschheit: das Bedürfnis, nicht allein zu sein. Nur die Werkzeuge dafür sind heute digital.



Mehr zu Lilly



VENUS MESS

Europas führende Erotik- und Lifestyle-Messe

Vom 22. bis 25. Oktober 2026 öffnet die VENUS Berlin ihre Tore und präsentiert die neuesten Trends, Top-Stars und führenden Unternehmen der internationalen Erotik- und Lifestyle-Branche. Mit über 270 Ausstellern aus mehr als 40 Ländern und zehntausenden Besucherinnen und Besuchern ist die VENUS die größte Messe ihrer Art in Europa. Der einzigartige Mix aus Shopping, Live-Entertainment und Community-Erlebnis.



Besucherinnen und Besucher dürfen sich auf persönliche Meet & Greet mit internationalen Stars, Live-Performances, Creator-Events und besondere Fan-Erlebnisse freuen. Von internationalen Erotik- und Content-Stars über Influencer bis hin zu den weltweit größten Plattformen der Branche – auf der VENUS trifft sich das Who-is-Who der Szene.



Warum 2026 besonders relevant ist

2026 setzt die VENUS verstärkt auf Erlebnis-Inszenierung, Community-Nähe und exklusive Live-Momente, die nur vor Ort erlebbar sind. Neue Themenbereiche, kuratierte Erlebniswelten und internationale Creator-Formate sorgen für ein noch intensiveres Messeerlebnis.



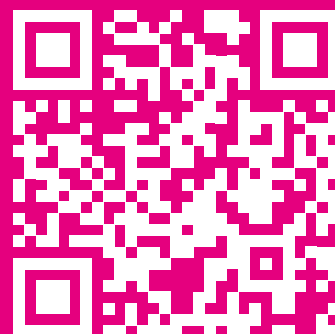
Tradition trifft Zukunft

Seit 1997 präsentiert die VENUS Berlin jährlich Trends und Neuheiten aus Erotik und Lifestyle. In den Messehallen unterm Berliner Funkturm stellen Produzenten, Marken und Plattformen ihre Produkte, Services und Technologien vor. Die Verbindung aus professioneller Produktinformation und hochwertiger Live-Inszenierung macht die VENUS zu einem international bekannten Publikumsmagneten.

Internationale Hersteller zeigen neueste Innovationen – von smarten Toys über interaktive Technologien bis hin zu realitätsnahen Love Dolls. Aktuelle Trends aus Mode, Fetisch-Accessoires und Lifestyle-Produkten für den erotischen Markt gehören ebenso dazu wie exklusive Showformate und immersive Erlebniswelten.

macht sie jedes Jahr zu einem festen Highlight im Eventkalender.

Tickets findest du hier:



SESS BERLIN

Messe in Berlin am 22.-25. Oktober 2026

„Dass die Venus in Berlin längst mehr ist als eine reine Fachmesse, zeigen auch in diesem Jahr wieder die großen Namen der Branche, die das Event als wichtigste Bühne für ihre Fans nutzen. Die Vorfreude bei den Stars ist jedenfalls riesig und die Botschaft der Mädels ist eindeutig: **Tamy Tation** und **Bina Temptation** lassen bereits ausrichten, dass sie es kaum erwarten können, die Messehallen endlich wieder in den Ausnahmezustand zu versetzen und gemeinsam mit der Community die Freiheit der Erotik zu feiern.

Auch **Ellie Blossom** verspricht für dieses Jahr ganz besondere Momente und freut sich darauf, die ästhetische Seite ihrer Arbeit live erlebbar zu machen, während **Roxy Black** klarmacht, dass es für die volle Ladung Real-Life-Action an ihrem Stand kein Vorbeikommen gibt. Abgerundet wird das hochkarätige Aufgebot durch **Captain POV**, der die Brücke zwischen der digitalen Welt und dem persönlichen Treffen schlagen will. Für alle Fans heißt das: Terminkalender zücken, denn dieses Line-up macht die Venus 2026 zu einem Pflichttermin für alle, die Lust auf echte Connection und die Stars der Szene zum Anfassen haben.“

VENUS



MIKA NOX



Mika Nox.de

„ICH HABE FUNKTIONIERT, ABER NICHT GELEBT.“

Wer ist Mika Nox? Auf den ersten Blick: Eine Frau, die provoziert. Eine Domina, die Grenzen austestet. Ein Erotik-Star. Doch wer genauer hinschaut, sieht jemanden, der vor allem eines sucht: radikale Ehrlichkeit.

Aufgewachsen in einem konservativen Umfeld, in dem Sexualität totgeschwiegen wurde, hat Mika lange versucht, in das Raster der Gesellschaft zu passen. Bis sie merkte: Nicht sie ist falsch, sondern das System ist zu eng. In diesem Interview nimmt sie uns mit hinter die Kulissen einer Branche, über die jeder eine Meinung, aber kaum jemand Ahnung hat. Mika erklärt, warum Dominanz oft mehr mit Fürsorge als mit Härte zu tun hat, wie sie als „Switcherin“ privat tickt und warum sie sich weigert, sich für ihre Selbstbestimmung zu entschuldigen.

Du bist mehrfach ausgezeichnet mit dem Venus Award - was machst du besser oder anders als andere?

Ich glaube, ich mache vor allem eins anders: Ich verstecke mich nicht hinter einer Rolle.

Viele sehen nur „sexy Content“ und denken, das wäre alles. Aber bei mir steckt ein ganzer Mensch dahinter – mit Ecken, Geschichte, Haltung. Ich komme aus einem Umfeld, wo über Sexualität nicht gesprochen wurde. Und ich war immer die, die zu viel gefragt hat, zu offen war, zu direkt. Lange hatte ich das Gefühl: „Mit mir stimmt was nicht“, weil ich nicht in dieses brave Raster gepasst habe.

Und dann hab ich irgendwann gecheckt: Vielleicht bin ich nicht falsch – vielleicht ist das System einfach zu eng.

Als ich angefangen habe, hatte ich keinen Masterplan. Ich hab ausprobiert, gelernt, mich auch mal auf die Fresse gelegt, Grenzen nachgezogen, wieder neu aufgebaut. Und genau das erzähle ich auch: nicht nur die glänzenden Momente, sondern was dahinter passiert. Wie es ist, sichtbar zu sein. Wie man lernt, Nein zu sagen, ohne sich zu erklären. Wie man frei lebt, ohne andere dabei zu verletzen.

Ich glaube, die Awards kamen nicht, weil ich „perfekt“ bin – sondern weil ich echt bin. Weil ich nicht so tue, als wäre alles easy, sondern weil ich die Dinge ausspreche, die andere sich nicht trauen. Und weil viele Menschen merken: „Okay, die meint das ernst. Die spielt nicht nur eine Figur.“

Wenn du mich fragst, was ich anders mache, dann ist es genau das: Ich mache aus Tabus Gespräche – und aus einer Rolle wieder einen Menschen.

Erotischen Content zu erstellen wird oft belächelt oder schlimmstenfalls verurteilt. Gleichzeitig sprechen wir über Gleichberechtigung in der Gesellschaft. Warum hört Gleichberechtigung beim Job auf? Viele andere Jobs scheinen anerkannter zu sein als deiner.

Weil Gleichberechtigung in Deutschland oft noch so ein „solange du es bitte nicht zu sichtbar machst“-Ding ist.

Viele sagen: „Frauen sollen frei sein.“ Aber gemeint ist dann oft: frei in Berufen, die man respektabel findet. Frei, solange es nicht um Sexualität geht. Sobald eine Frau ihren Körper, ihre Lust oder auch nur das Thema Sexualität selbstbestimmt in die Hand nimmt, kippt's schnell: Dann wird aus „Empowerment“ plötzlich „die hat's nötig“, aus „Selbstbestimmung“ wird „die will doch nur Aufmerksamkeit“. Das ist keine echte Gleichberechtigung – das ist ein moralisches Drehkreuz.



Und das Absurde ist: Die gleichen Leute konsumieren das Zeug heimlich. Oder sie feiern Nacktheit in Werbung, Musikvideos, Netflix-Serien – solange es durch „Kunst“ oder eine große Marke verpackt ist. Wenn eine Frau es aber selbst macht, selbst entscheidet, selbst verdient, dann wird's auf einmal unangenehm. Weil es Kontrolle entzieht.

Ich finde, man muss das klar sagen: Erotik ist nicht automatisch „schmutzig“. Schmutzig wird's da, wo Menschen ausgebeutet werden, wo Grenzen missachtet werden, wo Druck und Abhängigkeit entstehen. Genau deshalb rede ich so viel über Consent und Grenzen – weil das der Punkt ist, an dem man eine Branche fair machen kann. Nicht indem man sie totschweigt oder Leute öffentlich beschämt.

Und ja: Ich merke diese Doppel-moral bis heute. Wenn ich früher im Büro war, war ich „seriös“, obwohl ich innerlich kaum Luft bekommen hab. Heute bin ich sichtbar und frei – und plötzlich glauben manche, sie dürften mich wie ein Objekt behandeln oder mir meine Intelligenz absprechen. Als ob ein Job, der mit Erotik zu tun hat, automatisch bedeutet, dass man keine Würde hat. Das ist nicht progressiv, das ist einfach nur konservative Doppelmoral.

Für mich ist Gleichberechtigung ziemlich simpel: Gleiche Rechte, gleiche Würde, gleiche Maßstäbe. Und vor allem: Respekt nicht nur für Frauen, die so leben, wie es bequem für andere ist, sondern auch für die, die unbequem sichtbar sind.

Du hast den ganzen Tag Berührung mit Erotik. Ob du Pornos drehst, Live Cam machst oder mit deinen Kunden interagierst. Wie hat das Auswirkungen auf dein eigenes Liebesleben?

Wenn man viel mit Erotik zu tun hat, denken viele sofort: „Okay, dann ist privat bestimmt entweder komplett abgestumpft – oder ständig auf 180.“ Bei mir ist es eher so: Es macht mir Spaß, was ich tue, ich mag diese Energie – aber das bedeutet nicht, dass alles automatisch in mein Privatleben „rüberschwappt“.

Der größte Unterschied ist: In meinem Content bin ich bewusst in einer Rolle, in einer Stimmung, in einer Dynamik. Ich spiele mit Fantasie, mit Spannung, mit Blicken, mit Kontrolle – und genau das finde ich daran so reizvoll.

Aber es ist keine gespielte Rolle wie bei einer Schauspielerin, die jemand komplett anderes darstellt. Es ist eher eine Facette von mir, die ich bewusst zeige. Ein Teil von mir – und deswegen ist es auch authentisch und „ich“, nur eben in einer bestimmten Version.

Privat ist es trotzdem anders. Privat will ich nicht performen. Da will ich Nähe, Vertrauen, dieses echte „Ich kann kurz die Rüstung ablegen“-Gefühl. Was sich dadurch verändert hat: Ich bin viel klarer geworden. Ich merke schneller, was sich wirklich gut anfühlt und was nicht. Ich kann Grenzen leichter aussprechen, ohne mich dafür zu entschuldigen. Und ich genieße Intimität bewusster, weil ich genau weiß, dass sie nicht von Intensität lebt, sondern von Verbindung.

Und ja: Weil so viele Menschen auf mich Dinge projizieren, ist mir privat noch wichtiger, dass mich jemand als Person sieht – nicht als Fantasie. Das ist eigentlich der Punkt, der am meisten Einfluss hat: Ich suche nicht „mehr“, sondern „echter“.

Manchmal brauche ich nach sehr intensiven Tagen einfach Ruhe. Nicht, weil ich dann „keine Lust“ habe, sondern weil mein Kopf und mein Körper runterfahren wollen. Dann wird es nicht weniger – nur langsamer. Mehr Qualität, weniger Druck.

Unterm Strich: Was ich mache, nimmt mir privat nichts weg. Es hat eher dafür gesorgt, dass ich mich selbst besser kenne – und dass ich Intimität nicht mit Performance verwechsle.





Deine Kunden haben zum Teils spezielle Vorlieben und Fetische. Viele davon bedienst du. Verrätst du uns einen deiner eigenen Fetische?

Ich hab tatsächlich keinen klassischen „Materialfetisch“ – also nicht dieses typische „Latex oder gar nichts“, kein Fußfetisch, nichts, wo ich sagen würde: Das ist mein Ding und sonst nix.

Wenn ich es benennen müsste, dann ist es eher ein Reaktions-Fetisch.

Mich macht es an zu sehen, was ich in einer Person auslöse. Dieser Moment, wenn ich merke: Ich bin gerade in deinem Kopf. Du bist nicht nur „an“, du bist beschäftigt mit mir. Deine Gedanken kreisen, du wirst unruhig, du kannst dich nicht mehr so leicht rausreden – und ich bestimme gerade ein bisschen, wohin das geht. Das ist für mich der eigentliche Kick.

Und genau deshalb kann ich mit so vielen verschiedenen Vorlieben spielen, ohne dass ich jeden Fetisch selbst „haben“ muss. Ich muss keinen Latex-Fetisch haben, um Latex zu tragen – mich erfüllt dann nicht das Material an sich, sondern zu sehen, wie krass es mein Gegenüber gerade triggert. Dieses „Ich sehe dich. Ich sehe, was es mit dir macht.“ Das ist mein persönlicher Reiz.

Welche Vorlieben wollen deine Kunden bei dir ausleben?

Das Spannende ist: Die meisten kommen nicht mit „Ich will irgendwas Krasses“, sondern mit einem Gefühl, das sie im Alltag selten erlaubt bekommen. Sehr viele wollen Dominanz erleben – aber nicht als stumpfes „hart“, sondern als dieses klare Geführt-

werden: jemand übernimmt, setzt Regeln, nimmt den Kopf raus aus dem Grübeln. Für viele ist das fast schon wie ein mentaler Reset.

Dann gibt's die Klassiker, die trotzdem nie langweilig werden: Rollenspiel, Dirty Talk, Tease & Denial (also dieses gezielte Anheizen und wieder entziehen), Machtspiele mit Blicken und Kommandos – Dinge, bei denen es mehr um Spannung geht als um reine Nacktheit.

Und ja, es gibt auch die „ästhetischen Fetische“: Latex, High Heels, Handschuhe, bestimmte Outfits. Aber oft ist das nur die Oberfläche. Eigentlich geht's dahinter um das, was es auslöst: dieses „Jetzt werde ich schwach“ oder „Jetzt darf ich mich fallen lassen“.

Was ich überraschend häufig höre: Viele Männer wollen nicht „mehr Sex“ – sie wollen mehr Erlaubnis. Erlaubnis, Wünsche zu haben, ohne sich dafür zu schämen. Und genau da wird's interessant, weil man merkt: Fetische sind selten nur ein Ding im Kopf – sie sind meistens ein Schlüssel zu einem Gefühl.

Du bietest auch Sessions als Domina an. Bist du in jedem Content Dominant oder gibt's dich auch devote (bspw. in Pornos mit Gangbangs oder im Chat?)

In Domina-Sessions bin ich rein dominant. Mal härter, mal softer – aber nie devot. Dafür komme ich da ja nicht in den Raum. Ich bin die Domina, Punkt.

Privat ist das anders: Da bin ich eine Switcherin.

Also ich kann dominant sein, aber ich kann mich auch fallen lassen und submissiv werden – wenn es passt, wenn Vertrauen da ist und wenn ich wirklich Lust drauf habe. Und das sieht man auch in meinem Content: Ja, es gibt von mir auch Inhalte, in denen ich eher submissiv bin.

Ich habe ein paar Videos mit Drehpartnern, aber nicht super viele. Und ich mache die nicht nach dem Motto „das muss jetzt Geld bringen“, sondern weil ich echte Lust zeigen will – und weil es mir Spaß macht. Ich glaube, genau das spürt man auch: Es wirkt nicht wie ein Programm, sondern wie ein Moment, in den man reinschauen darf. Klar kosten die Inhalte dann Geld, aber für mich ist das eher wie eine Wertschätzung dafür, dass ich Menschen so nah an meine Intimität ranlasse.

Gangbang-Videos gibt's von mir bisher nicht. Das ist eher eine Fantasie, die ich reizvoll finde, aber noch nicht umgesetzt habe. Vielleicht passiert das irgendwann – aber dann wirklich nur, wenn ich mich damit wohlfühle und es für mich ein „Hell yes“ ist, nicht irgendein „man macht das halt“.

Du möchtest über Tabus sprechen und sie sichtbar machen. Warum ist dir das so ein Anliegen?

Weil ich aus einem Umfeld komme, in dem Tabus nicht einfach „nicht besprochen“ wurden – sie waren wie so ein unsichtbares Regelwerk: Man spürt, dass da etwas ist, aber man darf es nicht ansprechen. Sexualität war da. Begehren war da. Grenzen waren da. Aber die Sprache dafür? Fehlanzeige.



Und wenn du keine Sprache hast, passiert etwas Gemeinsames: Du denkst, du bist allein. Oder du denkst, mit dir stimmt was nicht. Genau so entstehen Scham, Unsicherheit – und leider auch Situationen, in denen Menschen über sich drübergehen, weil sie gar nicht gelernt haben, klar zu fühlen und klar zu sagen: „Das will ich“ oder „Das will ich nicht“.

Mir ist das so ein Anliegen, weil ich genau diese Lücke kenne. Ich hab selbst erlebt, wie viel Druck wegfällt, wenn man Dinge einmal normal ausspricht. Nicht vulgär, nicht provokant um der Provokation willen – sondern ehrlich. So, dass man danach nicht kleiner ist, sondern freier.

Und ganz ehrlich: Ich sehe auch, was passiert, wenn man Tabus nicht sichtbar macht. Dann übernehmen andere die Bühne: mit Halbwissen, Pornomythen, toxischen Rollenbildern oder peinlichem Schweigen. Ich finde, wir können das besser. Wir können über Lust reden und gleichzeitig über Grenzen. Wir können über Fetische reden, ohne Menschen zu pathologisieren. Wir können über Beziehungen reden, ohne so zu tun, als gäbe es nur ein einziges „richtig“.

Am Ende geht's für mich gar nicht nur um Sex. Es geht um Selbstbestimmung. Um das Recht, sich selbst zu verstehen – und sich nicht für das eigene Begehren zu hassen. Und wenn ich mit meinem Content dazu beitragen kann, dass jemand sich weniger schämt und besser kommuniziert, dann ist das für mich echtes „sichtbar machen“.

Du hast BWL studiert, nun drehst du Pornos und bietest Sessions als Domina an. Gesellschaftlich würden das viele als Abstieg betiteln. Welchem Titel gibst du deinem Weg?

Ich nenne das keinen Abstieg. Ich nenne das: endlich in meinem Leben angekommen.

Ich hab BWL studiert und ich kann das auch – ich hab jahrelang in „normalen“ und gut bezahlten Jobs funktioniert. Steuerbüro, Marketing, Logistik. Von außen sah das sauber aus, vernünftig, anerkannt. Aber innerlich hat es mich immer kleiner gemacht. Ich war wie in einem Outfit, das auf dem Papier passt, aber dich die ganze Zeit einengt.

Mein Weg ist für mich eher ein Ausstieg. Aus Erwartungen. Aus Scham. Aus diesem „sei bitte so, dass es für andere bequem ist“.

Und es ist schon erstaunlich, wie viele Menschen versuchen, sich einzumischen und zu definieren, wie ich mein Leben zu leben habe – obwohl es sie in keiner Weise betrifft. Ich tue niemandem weh. Ich überschreite keine Grenzen. Ich zwingen niemandem irgendwas auf. Ich bin einfach ich selbst und lebe mein Leben so, wie ich es möchte.

Ich glaube, was viele daran triggert, ist weniger „was ich mache“ – sondern dass ich mich der Kontrolle entziehe. Dass ich nicht brav im gesellschaftlichen Korsett bleibe. Und ganz oft ist das gar nicht bewusst böse gemeint. Es ist eher so ein diffuses Gefühl von: „Ich würde eigentlich auch gern freier leben, aber ich traue mich nicht / ich schaffe es nicht / ich halte mich selbst klein.“

Und dann ist es leichter, mich zu bewerten, als die eigene Unzufriedenheit anzugucken.

Wenn ich meinem Weg einen Titel geben müsste, dann wäre es sowas wie: Vom Funktionieren zum Frei-Sein. Oder noch simpler: Selbstbestimmung.

Ich hab nicht weniger aus meinem Leben gemacht. Ich hab mehr daraus gemacht – weil ich endlich das tue, was mir liegt, was mir Spaß macht und was sich für mich echt anfühlt. Und wenn jemand das „Abstieg“ nennt, dann ist das okay. Ich lebe lieber echt als anerkannt.

Wie kriegen wir es hin, dass Jobs in der Erotik-Branche gleichwertig zu anderen Berufen gesehen werden?

Ich glaube, der erste Schritt ist brutal simpel: aufhören, so zu tun, als wäre Erotik etwas, das „die anderen“ machen. Fast jeder konsumiert irgendwas in die Richtung – aber respektiert werden dann nur die, die es heimlich tun. Diese Doppelmoral ist der Kern des Problems. Dann brauchen wir zwei Dinge gleichzeitig: Entstigmatisierung und Standards.

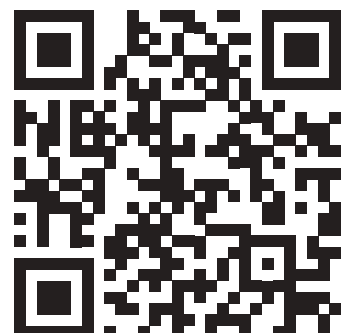
Entstigmatisierung heißt: Menschen nicht automatisch abwerten, nur weil Sexualität Teil ihrer Sichtbarkeit ist. Vor allem Frauen bekommen immer noch dieses alte Etikett: „Wenn du sexy bist, bist du weniger intelligent / weniger würdig / weniger ernst zu nehmen.“ Das ist kein Naturgesetz, das ist ein kultureller Reflex, den man verlernen kann. schützen. Consent, Transparenz, faire Verträge, Altersverifikation, keine Ausbeutung, klare Grenzen, Gesundheit, Rechte am eigenen Bild.

Standards heißt: klare Regeln, die je professioneller und sauberer eine Branche strukturiert ist, desto weniger können Leute sie mit „schmuddelig“ gleichsetzen. Und ja: Das muss auch von Plattformen und Politik ernst genommen werden – nicht nur moralisch kommentiert, sondern praktisch geregelt. Und vielleicht der wichtigste Punkt: wir müssen lernen, zwischen „Erotik“ und „Respekt“ nicht so zu tun, als wäre das ein Widerspruch. Du kannst jemanden attraktiv finden und ihn trotzdem wie einen Menschen behandeln. Du kannst Inhalte konsumieren und trotzdem Grenzen respektieren. Das ist eigentlich erwachsenes Verhalten. Wenn wir das schaffen, passiert was Spannendes: Dann wird Erotik nicht mehr dieser Bereich, in dem alle heimlich mitmachen, aber öffentlich verurteilen. Sondern ein Teil von Realität – mit Würde, Rechten und Verantwortung. Und genau dann wird es automatisch gleichwertiger gesehen.

Welche Frage hast du vermisst?

Wo man meinen Content findet ;) Da kann man einfach auf Instagram vorbei gucken, unter @mikanox.live oder man findet mich bei 4based als @mikanox. Und wer sich für eine Domina-session bei mir interessiert kann einfach mal bei mistressmikanox.de vorbei schauen

Mehr zu Mika Nox



SCHLUSS MIT DEM SCHATTEN-DASEIN: WIE KATE MIT „GIRLS-CHECK“ DIE A



ADULT-BRANCHE REVOLUTIONIERT

Wer in der Erotikbranche online erfolgreich sein will, kämpft an vielen Fronten: Algorithmen, die Accounts sperren, Shadowbans auf Social Media und eine unübersichtliche Flut an Plattformen. Kate, Gründerin von Girls-Check, arbeitet selbst als Creatorin und kennt das Chaos. Mit ihrem neuen Portal schafft sie jetzt das, was bisher fehlte: Eine zentrale Anlaufstelle für Sichtbarkeit und Transparenz.

Die neue Suche für Online-Entertainment

Stellen Sie sich vor, Sie suchen ein Auto oder eine Wohnung. Sie wissen genau, auf welchen Portalen Sie filtern müssen. Doch wer eine bestimmte Online-Creatorin sucht, irrte bisher durch ein Labyrinth aus X-Links, Telegram-Gruppen und OnlyFans-Profilen. „Girls-Check ist keine Content-Plattform“, stellt Kate direkt klar. „Wir hosten keine Videos oder Abos. Wir sind ein Entdeckungs- und Anzeigenportal.“

Man kann es sich wie eine spezialisierte Suchmaschine vorstellen: Creatorinnen präsentieren ihr Angebot, ihre Vorlieben und ihre externen Kanäle (wie OnlyFans, 4Based oder Private Chats), während Konsumenten gezielt filtern können.

Für viele Frauen im Erotik-Bereich ist das Business ein ständiger Kampf gegen die Unsichtbarkeit. Klassische Werbepattformen verbieten Adult-Content oft komplett. „Uns werden permanent Steine in den Weg gelegt“, erklärt Kate. „Creatorinnen werden gesperrt oder eingeschränkt, während die Nachfrage der Kunden riesig ist.“

Genau hier setzt Girls-Check an. Während es für den Offline-Bereich (Escorts oder Studios) seit Jahren etablierte Portale gibt, fehlte für rein digitale Creatorinnen die Infrastruktur. Girls-Check schließt diese Marktlücke und bietet eine seriöse Bühne, die unabhängig von den launischen Algorithmen der großen Social-Media-Giganten funktioniert.

Vertrauen durch Verifizierung

Ein großes Problem der Branche sind Fake-Profile. Nutzer wissen oft nicht, ob hinter einem Account wirklich die Person steckt, die auf den Bildern zu sehen ist. Kate setzt daher auf ein striktes Sicherheitskonzept:

Echte Profile: Jede Creatorin wird verifiziert.

Gezielte Filter: Nutzer suchen nicht nach Zufall, sondern nach Merkmalen wie Tattoos, Services oder speziellen Nischen (z. B. Fetisch oder dominante Rollen).

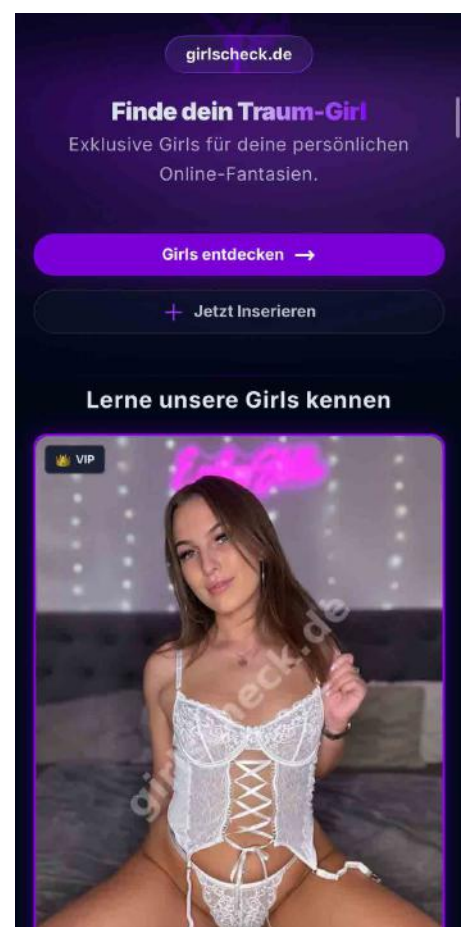
Transparenz: Alle relevanten Infos sind an einem Ort gebündelt, was die Suche schneller und sicherer macht.

„Girls-Check ist der Ort, an dem man die passende Creatorin überhaupt erst findet. Den Content konsumiert man dann dort, wo die Creatorin zu Hause ist.“

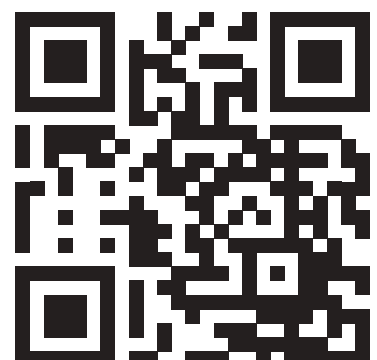
Von der Creatorin zur Gründerin

Kate weiß, wovon sie spricht. Sie hat selbst die Abhängigkeit von einzelnen Plattformen am eigenen Leib erfahren. „Ich wusste: Wenn ich diese Probleme habe, dann haben sie viele andere auch.“ Diese Insider-Perspektive ist ihr größter Trumpf – auch beim Marketing.

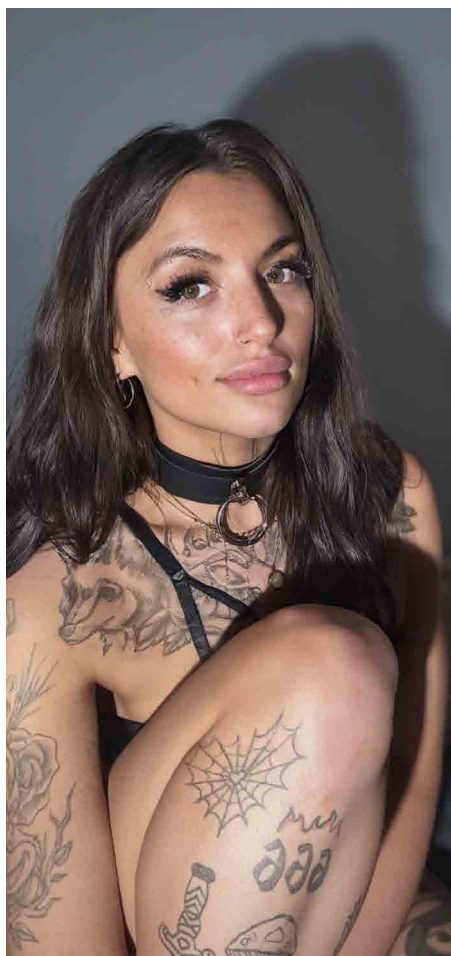
Für die kommende VENUS Messe plant sie eine gewohnt selbstbewusste Aktion. „Sichtbarkeit entsteht nicht durch Zurückhaltung“, lacht sie. Ihr Ziel ist klar: Girls-Check soll in fünf Jahren der Standard sein für Online-Entertainment. Girls-Check ist mehr als nur ein Branchenverzeichnis. Es ist ein Werkzeug für Creatorinnen, um ihr Business auf das nächste Level zu heben, und ein Kompass für Konsumenten in einem bisher unübersichtlichen Markt.



Mehr zu GirlsCheck.de



KITTEL AUS, MASKE AB: FELIZES RADIKALER DIENST AN DER LUST



Felize ist 30 Jahre alt, zweifache Mutter und gelernte Altenpflegerin. Doch wer sie heute trifft, lernt eine Frau kennen, die den Pflegekittel gegen die Live-Cam getauscht hat und sich ganz offen als Sklavin bezeichnet. Nach einem jahrelangen Prozess der Selbstfindung hat sie beschlossen, ihre tiefsten Bedürfnisse ohne Angst vor gesellschaftlicher Verurteilung zu leben. Für Felize ist der Wechsel in die Erotikbranche kein Bruch mit ihrer Vergangenheit, sondern eine Weiterentwicklung: Den Servicegedanken aus der Pflege verbindet sie nun mit radikaler sexueller Freiheit. Im folgenden Interview sprechen wir mit ihr darüber, warum sie gerade in der Unterwerfung die größte Sicherheit findet, wie ihr Umfeld reagiert und warum sie auch extreme BDSM-Praktiken faszinieren.

Felize, du lebst dich privat als Sub eines Herren aus. Was bedeutet es dir, einem bzw deinem Herren zu dienen?

Dienen ist für mich kein Akt der Schwäche, sondern ein zutiefst bewusstes Geschenk. Es bedeutet, die Verantwortung für mein Sein in seine Hände zu legen. In dieser Hingabe finde ich eine Ruhe, die ich mir selbst oft nicht geben kann – ein tiefer innerer Frieden.

Was darf dein Herr entscheiden und was nicht?

Er entscheidet über den privaten Rahmen: die Struktur des Tages oder die Dynamik unserer Sexualität. Besonders bei meiner Kleidung hat er das Sagen. Da ich mich von Natur aus unglaublich gerne zeige, ist er oft derjenige, der sagt: „Zieh noch etwas drüber.“ Er ist mein Korrektiv. Er entscheidet jedoch nicht über meine berufliche Integrität oder meine Grundwerte.

Habt ihr beide darüber verhandelt oder hat er einfach entschieden, worüber er bestimmt?

Wir haben intensiv verhandelt. Ein „einfach entscheiden“ ohne Konsens wäre Willkür, kein BDSM. Wir haben unsere Hard Limits und Soft Limits präzise festgelegt. Dabei ist uns beiden wichtig: Ich kann meine Meinung jederzeit äußern und er berücksichtigt sie auch – aber die endgültige Entscheidung liegt trotz dessen ganz klar in seiner Hand. Dieses Vertrauen in seine Führung gibt mir die Sicherheit, mich fallen zu lassen.

Bei sowas könnten Feministinnen direkt aufschreien oder?

Sollen sie, ich schreie mit wenn es um wirkliche Unterdrückung geht die einer Frau schadet. Für mich ist Feminismus vor allem eines: Wahlfreiheit. Ich präsentiere meinen Körper als Amateur-Model selbstbestimmt der Welt. Dass ich mich privat unterwerfe, ist kein Rückschritt, sondern die Freiheit, meine Bedürfnisse so auszuleben, wie ich es will. Ich lasse mir von niemandem vorschreiben, wie Emanzipation auszusehen hat.



Was hat dein Leben im BDSM mit Selbstbestimmung zu tun?

Hier liegt der Kern meiner Geschichte. Es gab viele Tage in meinem Leben, an denen ich die Entscheidungen nicht in der Hand hatte. Ich habe Ohnmacht erlebt, die nicht freiwillig war. BDSM ist für mich Heilung: Indem ich heute bewusst mein Sein aus der Hand gebe, gewinne ich die wahre Selbstbestimmung über meinen Körper zurück. Ich entscheide, wem ich die Kontrolle schenke. Das ist pure Ermächtigung.

Wie sieht dein Alltag als Sub aus? Lebt ihr euer Spiel 24/7 aus?

Das Besondere ist die Einheit: Online muss ich keine taffe Frau oder eine künstliche Rolle spielen. Ich genieße die Ruhe, einfach ich selbst zu sein und damit Menschen zu begeistern. Dass ich meinen Job als Camgirl und Amateur-Model so mit meinem Privatleben vereinen kann, ist ein unglaubliches Privileg. Ich bin tagtäglich dankbar für diesen Schritt und die Resonanz meiner Fans. Obwohl wir nicht zusammenleben, teile ich meinen Alltag intensiv mit ihm. Wir versuchen, so viel Zeit wie möglich zusammen zu verbringen, um unser gemeinsames Konstrukt wachsen zu lassen. Wenn die Kamera aus ist, bleibe ich ich selbst, wechsele aber fließend in die tiefe Verbundenheit zu meinem Herrn – egal, ob wir uns physisch im selben Raum befinden oder über die Distanz verbunden sind.

Wie zeigst du öffentlich, dass du eine Sub bist?

Wenn wir abends unterwegs sind oder auch zu Hause, trage ich oft ein Halsband für ihn. Aber das ist für mich nicht das Wichtigste. Was uns wirklich verbindet, ist dieses unsichtbare Band, Dafür bedarf es nicht zwingend ein Halsband zumal es in vielen Alltagssituationen auch einfach nicht passend für mich ist. Die wahre Bindung findet in unserem Bewusstsein statt, nicht nur durch ein Accessoire.

Wie sieht eine Session bei euch aus?

Es gibt bei uns keine starre Vorgabe. Manchmal sind wir nur zu zweit und genießen die reine Session, aber es können auch andere Personen beteiligt sein. Genau das macht den Reiz aus: Nie genau zu wissen, was er geplant hat. Ich lasse mich unheimlich gerne überraschen und liebe die Spannung, auf welche Art und Weise ich ihm in diesem Moment dienen darf. Das Wichtigste ist jedoch immer das Aftercare: Wenn die Session vorbei ist, bin ich wieder der Mensch, der gehalten und geborgen werden muss.

Geht ihr auf Veranstaltungen in der Szene und wenn ja, wie spielt ihr dann mit anderen?

Er hat mich in diese Szene eingeführt, und für mich ist es immer noch eine totale Reizüberflutung – im positiven Sinne! So viele wunderschöne Menschen an einem Ort zu sehen, die ein ähnliches Mindset teilen, schenkt mir eine Freiheit, die ich vorher auf keiner Party hatte. Auch auf Veranstaltungen hat er natürlich jederzeit die Verfügung über mich. Er kann mich anderen zum Spielen zur Verfügung stellen, ohne mich vorher um Erlaubnis zu fragen. Aber das Schöne ist: Er kennt mich so gut, dass er anhand meiner Körpersprache sofort merken würde, wenn etwas gerade nicht in meinem Sinne ist. Er würde das Spiel zu jeder Zeit sofort unterbrechen. Dieses blinde Verständnis ermöglicht es mir, auch Veranstaltungen allein zu besuchen, weil er weiß, dass ich seine Regeln befolge und in seinem Sinne handle. Das Vertrauen ist die absolute Basis.

Hättest du Lust, eine eigene Kolumne zu bekommen und jedes Quartal über dein Leben als Sub zu berichten? Eine Kunst&Kante Sub würde unser Magazin abrunden und sehr bereichern.

Mit Handkuss, würde ich gerne den Namen tragen. Da ich meinen Weg ja eigentlich noch gar nicht so lange gehe, fühle ich mich ein bisschen wie ein Kind im Süßigkeitenladen – nur dass die Bonbons hier aus Latex und Leder sind. Ich bin eine absolute Experimentier-Freundin und freue mich riesig darauf, euch an meinen ersten Malen, meinen Entdeckungen und vielleicht auch den kleinen Stolpersteinen teilhaben zu lassen



Mehr von Felize



DEIN SICHERER HAFEN FÜR INTIMITÄT, VIELFALT & ECHTE QUALITÄT

Ich habe JAYXKAY gegründet, weil sexuelle Selbstbestimmung kein Trend, sondern ein Grundbedürfnis ist. Mein Ziel war es von Anfang an, Erotik aus der Schmutzdecke zu holen und sie als selbstverständlichen Teil eines modernen Lifestyles zu etablieren. JAYXKAY steht für Wohlbefinden, Intimität und Lebensfreude und für eine offene, vielfältige Community, in der jeder Mensch willkommen ist, unabhängig von sexueller Orientierung oder individuellen Fantasien.

Was zeichnet JAYXKAY aus?

JAYXKAY steht für Premium-Qualität und Nachhaltigkeit – mit dem klaren Anspruch, langlebige Produkte statt kurzlebiger Wegwerfartikel zu schaffen. Qualität hat ihren Preis, zahlt sich jedoch für KundInnen und Umwelt gleichermaßen aus. Gleichzeitig leben wir konsequent Werte wie Consent und Body Positivity: „Consent is Key“ ist für uns kein Trend, sondern Haltung. Respekt, Offenheit und ein Raum ohne Bodyshaming sind für uns selbstverständlich – jeder Mensch darf bei uns genau so sein, wie er ist.

Ist die Branche heute nur noch auf "höher, schneller, weiter" getrimmt?

Pornos und Trends geben tolle Impulse. Aber viele unserer Kunden suchen bei uns die Entschleunigung. Es geht darum, den Stressalltag zu vergessen und wieder eine echte Verbindung zum eigenen Körper aufzubauen.

Wie verändert JAYXKAY den Blick auf unsere Gesellschaft?

Wir zeigen, dass Erotik nichts mit dunklen Kellern zu tun hat, sondern mit Selbstliebe und Respekt. Wenn wir lernen, über unsere Wünsche offen und wertfrei zu sprechen wie z.B. in der Kinky-Szene, dann wird die ganze Gesellschaft ein Stück freundlicher und entspannter.

Woran erkenne ich als Laie eigentlich, ob ein Toy sicher ist oder nur gut aussieht?

Ein billiges Produkt riecht oft chemisch oder wird heiß. Wir sorgen dafür, dass bei uns nur Materialien landen, die wir auch unseren besten Freunden ohne Bedenken geben würden.

Was erwartet uns 2026 in Sachen Trends?

Die Zukunft liegt in der KI- und App-Steuerung, besonders bei Partner-Toys über die Distanz hinweg. Doch gerade weil die Technik komplexer wird, ist unsere persönliche Beratung so wichtig.



NEUGIERIG GEWORDEN?



Kontakt

-  @jayxkay_germany
-  kontakt@jayxkay.de
-  +49 151 296 916 40



JOLINA ÜBER SELBSTBESTIMMTE EROTIK, HEILUNG UND GESELLSCHAFTLICH

Sie ist Content Creatorin, Erotikmodel und eine Stimme für diejenigen, die nicht bedingungslos anerkannt werden. Jolina (Name der Redaktion bekannt) spricht mit Kunst&Kante offen über die Grenzen zwischen digitaler Intimität und dem klassischen Rotlichtmilieu, über sexuelle Gewalt und warum Masturbation ein feministischer Akt ist.

Jolina passt in keine Schublade. Obwohl sie heterosexuell ist, fühlte sie sich schon immer zur queeren Szene hingezogen. „Ich habe sie früh verstanden“, sagt sie. „Ich fühle mich wohl, von Menschen umgeben zu sein, die Schwierigkeiten haben, in der Gesellschaft bedingungslos anerkannt zu werden.“ Es ist ein Kampf, den sie kennt: Nicht nach dem Aussehen beurteilt zu werden, für sich selbst einzustehen und niemals aufzugeben.

Mehr als nur Nacktheit: Der Unterschied zur Prostitution

Wenn Jolina über ihre Arbeit spricht, fällt schnell der Begriff „selbstbestimmte Erotik“. Für sie ist das kein leeres Schlagwort, sondern eine klare Abgrenzung zum klassischen, oft altmodischen und tabuisierten Rotlichtmilieu. „Ich produziere erotische Inhalte ausschließlich für den digitalen Gebrauch und nutze geschützte Netzwerke“, erklärt sie. Der entscheidende Unterschied zur Prostitution liegt für Jolina in der Kontrolle: „Ich bin selbstbestimmt in dem, was ich zeige, wie viel ich zeige und wen ich daran teilhaben lasse.“

Ein neuer Weg der Heilung

Dass sie diesen Weg eingeschlagen hat, ist bemerkenswert, wenn man Jolinas Vergangenheit kennt. Sie war nicht immer sexuell offen, sondern wurde Opfer sexualisierter Gewalt. Lange hatte sie keinen Raum, darüber zu sprechen. Doch paradoxerweise hat gerade der Schritt in die Öffentlichkeit der Erotikbranche ihr geholfen.

„Ich habe neue Wege für mich gefunden, damit umzugehen, eben weil ich selbstbestimmt bin“, reflektiert Jolina. Die Arbeit vor der Kamera erlaubt es ihr, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, ihre körperlichen Grenzen zu erkennen und – das ist ihr wichtig – Spaß daran zu haben, ihre Kunden glücklich zu machen. Es ist eine Form der Rückeroberung des eigenen Körpers.

Was Männer wirklich wollen

Wer glaubt, bei Jolina ginge es nur um harte Pornografie, irrt. Die Wünsche ihrer Kunden sind oft überraschend emotional. „Sie wollen einfach von mir gehört werden und nah bei mir sein“, erzählt sie. Oft reicht ein Foto mit einem persönlichen Namensschild oder ein Gruß. Diese Sehnsucht nach Bindung berührt die Creatorin, wirft aber auch ein Schlaglicht auf den Zustand vieler Beziehungen.

„Es liegt einfach an mangelnder Kommunikation“, analysiert Jolina nüchtern. Paare seien oft im Alltag gefangen, Abhängigkeiten und Erwartungshaltungen würden Hemmungen im Bett erzeugen. Jolina fungiert hier als neutrale Person, als empathische Flucht aus dem Alltag. Dennoch sieht sie das Fremdgehen kritisch: „Fair finde ich das nicht, weil es wie-

auf konservative Muster zurückführt.“ Am liebsten sind ihr die Kunden, die niemanden haben und einfach Nähe und Austausch suchen.

Ein Plädoyer für die Selbstliebe

Fragt man Jolina nach ihren eigenen Vorlieben abseits der Norm, wird sie politisch. Ihre liebste sexuelle Handlung? „Am liebsten hab ich es mit mir selbst.“ Sie kritisiert scharf, dass die Gesellschaft frauenfeindlich auf Masturbation blickt, sofern sie nicht der Befriedigung des Mannes diene. „Nein, wir machen es auch, weil es eine feminine Handlung sein kann, ohne dass jemand anderes davon profitiert.“



Kritik an der Medienlandschaft

Eigentlich war Jolina fest für das aktuelle Kunstprojekt von Kunst&Kante in Kooperation mit Gott&Gilz eingeplant, musste jedoch aus gesundheitlichen Gründen absagen. Dass sich der NDR kurzfristig gegen eine Dokumentation über das Projekt entschied, enttäuscht sie. „Dass der NDR es verpasst, über positive Themen zu berichten, zeigt die Relevanz meiner Arbeit“, sagt sie deutlich. Sie stört sich daran, dass medial oft nur über Ausbeutung berichtet wird, während positive Beispiele wie selbstbestimmte Erotik ignoriert werden. „Ausbeutung und Selbstbestimmtheit ist ein Widerspruch. Es ist wichtig, Themen von allen Seiten zu beleuchten.“

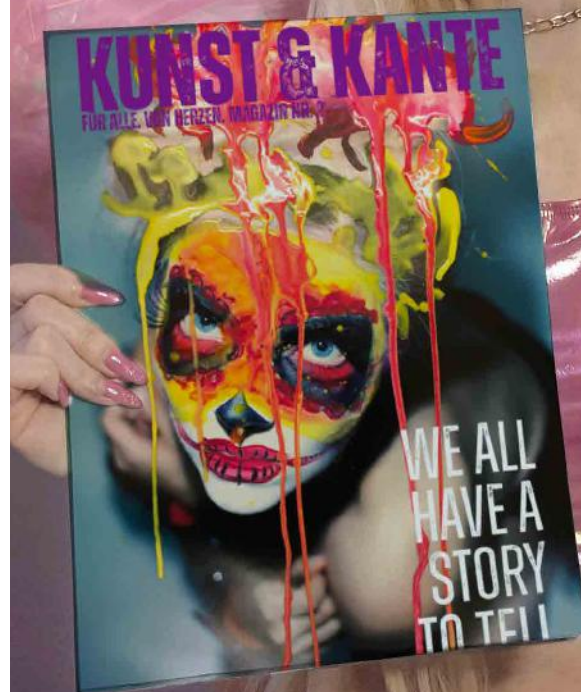
Ein Vibe, der passen muss

Bei Jolina bekommt man keine einstudierten Shows, sondern Persönlichkeit. „Ich bin oft auch sehr trocken in dem, was ich sage, das muss man mögen“, lacht sie. Sie sieht sich als „selbstbewusstes, starkes Püppchen“ – eine Frau, die sich sexy verkaufen kann, aber vor allem ein offenes Ohr für alles hat, ohne zu urteilen.

Für Kunst&Kante findet sie zum Abschluss warme Worte: „Ein modernes und weltoffenes Magazin, das Kunst und Kultur vereint.“ Sie hofft, dass Erotikmodels auch in Zukunft hier eine Stimme bekommen – eine Stimme, die Jolina eindrucksvoll zu nutzen weiß.



Mehr zu Jolina



Nicht nur hören. Fühlen.

Wo Geschichte an den Wänden hängt
und neue Sounds auf der Bühne entstehen.

Das Hard Rock Cafe Hamburg ist mehr als ein Restaurant
– es ist ein Treffpunkt für Menschen mit Haltung,
für Kunst, für Kante, für Musik, die nicht angepasst ist.

Hier ist jeder Abend ein Konzert,
jede Wand eine Story,
jeder Drink ein Statement.

Hard Rock Cafe Hamburg
Eat. Drink. Music.



Erlebe Live-Musik.
Sieh dir an, wer als
Nächstes spielt.



BELLA REED - ZWISCHEN PEOPLE PLEASING UND NEUEN SONGS

Credits: Michelle Jeremic



Wer Bella Reed ist? „Keine Ahnung“, sagt sie selbst. Und genau darin liegt eine Stärke. Eine junge Künstlerin, die sich nicht fest-schreiben lässt, sondern unterwegs ist, neugierig, offen und mit spürbarer Lust am Leben. Bella wirkt wie jemand, der nicht vorgibt, schon angekommen zu sein, sondern das Suchen selbst ernst nimmt. Und genau das hört man in ihrer Musik. Inspiration findet sie bei Künstlerinnen wie Nina Chuba und Paula Hartmann, wobei sich ihr Blick längst geöffnet hat. Internationaler, grenzübergreifend, frei. Bella hört viel, probiert viel und lässt sich nicht auf einen Stil reduzieren. Ihre Songs entstehen mal allein am Klavier, getrieben von einem Gefühl, das raus muss, mal in Sessions, vorbereitet mit klaren Themen und dem Wunsch, neue Sounds zu testen. Musik ist für sie kein starres Konzept, sondern ein Prozess. In ihren Texten treffen Stärke und Zerbrechlichkeit aufeinander, nicht als Gegensatz, sondern als etwas, das nebeneinander existieren darf.

Bella spricht offen über Unsicherheiten, über Schwächen und über das Struggeln. In ihrer neuen Single „Ich sag Ja“ setzt sie sich mit People Pleasing auseinander, einem Thema, das oft negativ belegt ist, für sie aber auch eine Form von Stärke zeigt. Immer Ja zu sagen, hinterlässt Spuren, lehrt Grenzen und erzählt viel über die eigene Geschichte. Für Bella geht es nicht nur darum, diese Seiten zu teilen, sondern sie zu umarmen. Weil sie dazugehören. Diese emotionale Offenheit setzt sich auf der Bühne fort. Intim zu singen, Gefühle mit anderen zu teilen, für Bella ist das das Schönste, was es gibt. Wenn Menschen sich durch ihre Songs gesehen und gehört fühlen, berührt sie das tief. Sie versteht sich dabei gern als Sprachrohr, auch für Themen, die sonst oft tabuisiert werden. Wohin die Reise geht? Bella weiß es selbst noch nicht. Und will es auch nicht wissen müssen. Sie möchte ausprobieren, Fehler machen, abdriften und ihren eigenen Weg finden, ohne sich zu limitieren.

Musik ist für sie eng mit ihrer Persönlichkeit verknüpft, und beides befindet sich in ständiger Bewegung. Auch Plattformen wie Spotify sieht sie ambivalent. Kritisch, aber gleichzeitig als Chance für Newcomer:innen, Musik unkompliziert und häufig zu veröffentlichen. Kollaborationen reizen sie sehr. Namen wie Majan, Jassin oder Jolle nennt sie dabei, vor allem aber geht es ihr um gemeinsames Kreieren und Spaß an Kunst. Vielleicht ist genau das Bellas Kern. Keine fertigen Antworten, aber ehrliche Fragen. Laut, wenn es sein muss. Emotional, wenn es sich richtig anfühlt. Und immer bereit, Ja zu sagen, auch zum Unfertigen.

Mehr zu Bella Reed



VON UMWEGEN, MUT UND DER SUCHE NACH DEM EIGENEN SOUND

In einer Branche, die den frühen Erfolg oft über alles stellt, beweist die Newcomerin Paulique, dass Authentizität keine Frage des Alters oder des geradlinigen Lebenslaufs ist. Ein Gespräch über die heilende Kraft der deutschen Sprache, feministische Haltungen und den Mut, sich verletzlich zu zeigen.

Die Rückkehr zur Leidenschaft

Pauliques Weg zur Musik war alles andere als eine Einbahnstraße. Obwohl die Musik sie schon ihr Leben lang begleitet, verlor sie diese Verbindung zwischen- durch aus den Augen. Erst vor etwa zwei Jahren fand sie den Weg zurück – ein Moment, der sich für sie wie ein Nach-Hause-Kommen anfühlte. „Mir wurde klar, wie wichtig dieser Teil meines Lebens eigentlich ist“, reflektiert sie heute. Mit mittlerweile drei veröffentlichten Songs auf Spotify hat sie nicht nur ihre Stimme, sondern auch ihren Platz in der Musikwelt gefunden.

Ein entscheidender Wendepunkt war der Wechsel von englischen zu deutschen Texten. Während das Englische oft als Schutzschild diente, lässt das Deutsche keinen Raum für Distanz. „Ich stellte schnell fest, dass ich meine Themen auf Deutsch viel besser greifen kann“, erklärt Paulique. Diese sprachliche Direktheit spiegelt sich in ihrer Musik wider, die sie selbst als „authentisch, offen und verletzlich“ beschreibt. Ihre Songs sind keine abstrakten Konstrukte, sondern entstehen aus Erlebnissen, die sie tief geprägt haben.

Der Prozess des Wachstums

Wer Pauliques Diskografie verfolgt, kann ihr beim Wachsen zuhören. Während die erste (nie veröffentlichte) Produktion noch von Unsicherheit geprägt war, tritt sie heute, zwei Jahre später, mit einem ganz anderen Selbstbewusstsein auf. Dieser Fortschritt ist für sie ein zentraler Teil ihres Glücks als Künstlerin. Sie lernt mit jeder Produktion dazu und schärft ihren eigenen Stil in einer Branche, die oft versucht, Talente in vorgefertigte Formen zu pressen.

Feminismus und gesellschaftlicher Druck

Für Paulique ist Künstlerin-Sein untrennbar mit ihrer Identität als Frau verbunden. Auch wenn Feminismus nicht immer das explizite Hauptthema ihrer Texte ist, fließt die Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Strukturen in ihre Arbeit ein. Sie spricht offen über den Druck, Schönheitsidealen zu entsprechen oder den Erwartungen an die eigene Lebensplanung gerecht zu werden. Sich diese Muster einzugestehen und sie aktiv zu hinterfragen, ist für sie ein Akt der Selbstbehauptung.

Inspiration durch Umwege

Auf die Frage nach ihren Vorbildern nennt Paulique die Künstlerin Jolle. Deren Werdegang – von einer Werbeagentur erst spät und über Umwege zur Musik – dient Paulique als wichtiges Beispiel. In einer Welt, die den „frühen Durchbruch“ glorifiziert, gibt ihr das die Bestätigung: Lebenserfahrung ist kein Hindernis, sondern eine Stärke.

Pauliques Reise zeigt, dass es keinen „einzig richtigen“ Zeitpunkt gibt, um seiner Leidenschaft zu folgen. Es geht darum, sich jeden Tag neu für den eigenen Weg zu entscheiden – egal, wie viele Kurven er bisher genommen hat.



LARA SAMIRA IM INTERVIEW - ÜBER MUSIK, CASTINGSHOWS UND DAS LE

Sie beschreibt sich selbst als eine Mischung aus introvertiert und „super laut“, liebt Disney und fand über das Keyboard ihres Opas zur Musik. Doch wenn Lara Samira (25) auf der Bühne steht, ist von Zurückhaltung wenig zu spüren. Wir haben mit der Berlinerin über ihre Reise bei „The Voice of Germany“, die Hassliebe zu Spotify und warum Casting-Shows für Musiker:innen noch lange nicht tot sind, gesprochen.

Es gibt Künstler:innen, die werden auf der Bühne geboren, und es gibt solche, bei denen die Musik ganz organisch ins Leben wächst. Lara Samira gehört zur zweiten Kategorie. Angefangen hat alles ganz leise: Am Keyboard ihres Opas, später im Jahr 2016 mit einer Ukulele in der Hand. „And the rest is history“, sagt sie heute. Ohne den Musik-Kontext sei sie einfach Lara: 25 Jahre alt, Musik-Liebhaberin und ein riesiger Disney-Fan.

Doch Lara suchte die Herausforderung – und das nicht zum ersten Mal.

Ein „Allstar“ kehrt zurück

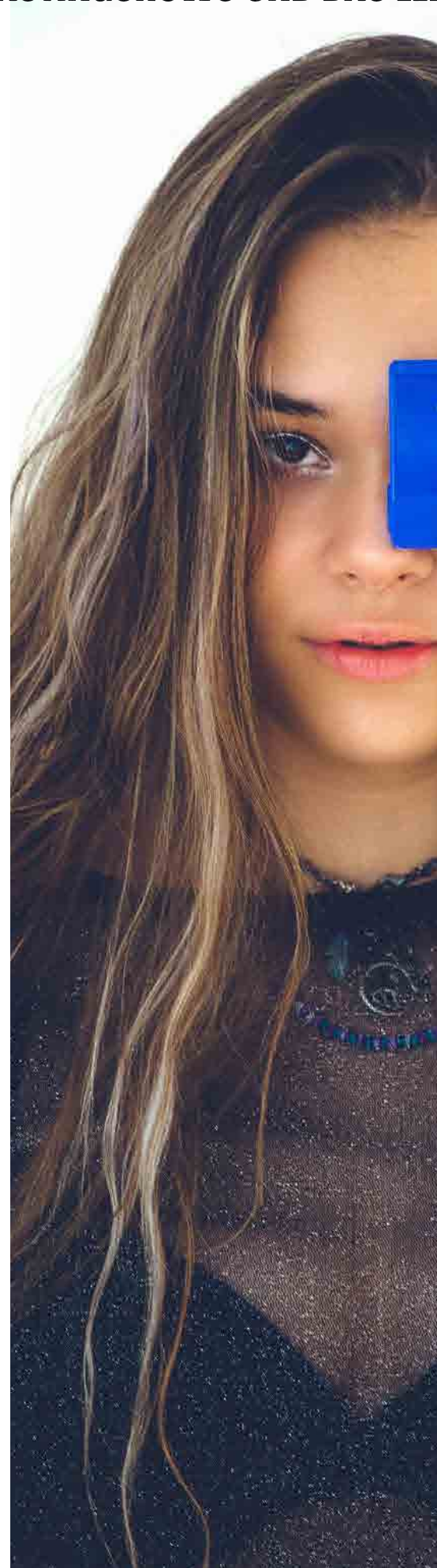
Wer Lara 2025 bei The Voice of Germany (TVOG) gesehen hat, erlebte eine Künstlerin, die genau weiß, was sie tut. Was viele vielleicht nicht wussten: Es war nicht ihr erstes Rodeo. Bereits 2017 stand sie auf der TVOG-Bühne. Der Vergleich der beiden Staffeln? „Es war dieses Mal sehr anders“, verrät Lara im Interview. „Viel mehr Druck, aber auch viel mehr schöne Momente und viel mehr Bewusstsein auf der Bühne.“

Diese Mischung aus „beängstigend“ und „befreiend“ prägte ihre Zeit in der Show. Sie entschied sich bewusst für das Team von Nico Santos. „Ich hatte das Gefühl, dass Nico mir mit seiner gelassenen und emotionalen Art sehr gut tun würde“, erklärt sie. Später wechselte sie ins Team von Calum Scott – #TeamNicoAndCalum war geboren. Für Lara war die Show weit mehr als ein Wettbewerb: Es war ein „unfassbar aufregendes“ Abenteuer, besonders durch das Zusammenleben mit anderen Musiker:innen im Hotel.

Sind Casting-Shows noch zeitgemäß?

In Zeiten von TikTok und viralen Hits stellt sich die Frage: Braucht es das klassische Fernsehen noch? Für Lara ist die Antwort klar. Casting-Shows sind nach wie vor relevant, gerade für unerfahrene Talente. Es ist ein Testlauf für die große Bühne und ein Boost für das Selbstbewusstsein.

Doch abseits der TV-Kameras wartet die Realität der Musikindustrie – und die heißt vor allem Streaming. Auf die Frage, ob Plattformen wie Spotify Fluch oder Segen sind, antwortet Lara mit einem klaren „Jein“. Einerseits ist es eine „Must-do“-Plattform, um stattzufinden und durch Features wie „Canvas“ Nahbarkeit zu zeigen. Andererseits spricht sie das offene Geheimnis der Branche an: „Leider ist Spotify ja auch dafür bekannt, uns Musiker:innen nicht sonderlich gut zu bezahlen.“



BEN



Balladen, Songwriting und der „Social Media“-Job. Musikalisch ist Lara im Pop zuhause. Meistens ruhig, oft balladisch, aber immer persönlich. Ihre Songs schreibt sie am liebsten allein, besonders wenn es emotional wird. „Musik ist ja etwas sehr Persönliches und teils auch Verletzliches“, sagt sie. Nur wenn die vertrauensvolle Basis stimmt, lässt sie sich auf Co-Writings ein, die ihre Musik oft in ganz neue Richtungen lenken.

Und wie geht es weiter? Aktuell liegt ihr Fokus auf einem Projekt, das für moderne Künstler:innen fast so wichtig ist wie das Singen selbst: Social Media. Es ist die größte Chance und Herausforderung zugleich. Neue Aufnahmen stehen gerade hinten an, stattdessen wird Content kreiert – authentisch und nahbar.

Laras Fazit für ihre Zukunft ist so pragmatisch wie sympathisch: „Ich mache einfach so viel Musik, wie ich kann und möchte.“ Ob mit Millionenpublikum vor dem Fernseher oder einfach nur für sich selbst – die Musik bleibt.

Mehr zu Lara Samira



OLE, DER FISCHKOPP AUS HAMBURG

Was passiert, wenn man als Musiker einfach sein Ding macht, ohne Kompromisse und ohne Band-Diskussionen? Manchmal erst einmal wenig – bis der Richtige zuhört. Ole, ein selbsternannter „Fischkopp“ aus Schleswig-Holstein, der seit den 90ern in Hamburg lebt, kennt dieses Gefühl genau. Als Komponist und Produzent arbeitete er lange eher im Hintergrund, bis eine Erwähnung im Podcast von Olli Schulz alles veränderte.

Im Interview erzählt uns Ole, wie es sich anfühlt, wenn die monatlichen Hörerzahlen über Nacht von 14 auf 65.000 springen und warum er trotzdem keine Lust auf „Band-Diskussionen“ über Akkordfolgen hat. Wir sprechen über seine Anfänge als „Ultra“ eines Mädchen-Musikzugs, Aufnahmen mit dem Kassettenrekorder zwischen Staubsauger-Lärm und seinen großen Traum, einmal im Vorprogramm von Element of Crime zu spielen

Hey Ole, wer bist Du?

Ich bin ein aus Schleswig-Holstein stammender „Fischkopp“, der seit den Neunziger Jahren in Hamburg wohnt. Ich bin als Komponist, Musikproduzent und Sprecher tätig.

Wie bist Du zur Musik gekommen?

Ich war als etwa Dreijähriger ein Ultra des „Mädchen-Musikzugs Neumünster“. Damals, Ende der Siebziger Jahre im letzten Jahrhundert, habe ich völlig geflasht und mit halb offenem Mund bei diversen Konzerten vor dem Orchester gestanden und dachte „Wow, voll die coolen Outfits“, Fotos belegen das. Outfits haben natürlich nicht zwangsläufig etwas mit Musik zu tun, merke ich gerade...egal. gerade...egal. Ein weiterer wichtiger Meilenstein für meine musikalische Sozialisation war der Radiomoderator Wilken F. Dincklage, vielleicht besser bekannt unter dem Namen „Willem“.

Einmal die Woche hörte ich seine Sendung auf NDR 1 Welle Nord – „Die Norddeutschen Top Fofftein“, immer Samstagvormittag zwischen 9 und 11 Uhr in den Jahren 1981 bis 1985. Willem hat regelmäßig in die Songs gequatscht, die man mit dem Kassettenrekorder aufnehmen wollte. Darüber hinaus stand mein Kassettenrekorder vor einem Lautsprecher der elterlichen Hifi-Anlage, ich musste also flach atmen, wenn ich etwas aufnahm. Wehe, wenn dann auch noch meine Mutter mit dem Staubsauger reinkam, während gerade Trio lief und die „Record-Taste“ gedrückt war... die ganze Aufnahme versaut, na toll... Im Alter von ca. sechs bis ungefähr vierzehn Jahren habe ich außerdem Klavierunterricht gehabt, darüber hinaus hatte ich auch ein paar Jahre Schlagzeugunterricht, Gitarre und Bass habe ich mir später selber beigebracht. In Amerika habe ich während eines Austauschjahres in Des Moines, Iowa, für ein Jahr im Schulchor gesungen.



Du schreibst Songs mit viel Melancholie. Warum?

Ist das so? Oder empfindest Du das nur so? Ich habe keine Ahnung, ob die Songs melancholisch sind. Ich weiß nur, dass die Songs ab dem Zeitpunkt, wo sie öffentlich erscheinen, nicht mehr nur mir allein gehören. Ich habe dann sozusagen keinen Einfluss mehr darauf, was jemand darüber denkt (oder auch nicht). Das finde ich großartig.

Es wirkt, als würdest Du viele persönliche Geschichten mit Deiner Musik verarbeiten. Stimmt das?

Das weiß ich nicht. Am Ende des Tages ist das für mich auch nicht entscheidend, ich schreibe nur über Sachen, die mich persönlich interessieren und da ich alles alleine mache, muss ich auch keine Kompromisse eingehen, prima. Solche „Band-Diskussionen“ über Akkordfolgen und/oder den Teil eines Relativsatzes beim Text können ermüdend sein, deswegen hat es mich nie gereizt, in einer Band zu spielen. Auf jeden Fall „passieren“ die Songs immer, ich habe mich noch nie hingesezt und gesagt „Jetzt schreibe ich mal einen Song über XY“... Bei Auftragsarbeiten für beispielsweise Werbemusik ist das natürlich etwas anderes.

Viele haben Deine Musik kennengelernt, weil Olli Schulz Dich in seinem Podcast erwähnt hat. Wie hast Du davon erfahren?

Ich hab' die Sendung im September 2020 tatsächlich direkt um 0:00 Uhr gehört, damals gab's noch eine Mittwochssendung. Ich war sehr gerührt von Ollis wertschätzenden Worten, habe in der Küche gesessen und ein paar Freudentränen vergossen.

Was ist in Bezug auf Klickzahlen, Auftritten und ähnlichem seit dem passiert?

Von vierzehn monatlichen Hörern auf Spotify ging es durch die Sendung und der Platzierung des Songs „Dunkel“ auf der „Fidi und Bums!“-Playlist nach ein paar Wochen hoch auf ca. 65.000 monatliche Hörer. Zwischenzeitlich war der Song „Dunkel“ sogar in den viralen Charts auf Platz fünf. Das war insofern bemerkenswert, als das ja kein Cent für Promotion oder Marketing ausgegeben wurde. Viele wollen ja immer „indie“ sein, was auch immer das heißt, in diesem Fall war es wirklich vom Keller hinaus in die Welt. Dadurch kam ich auch zu meinem allerersten Auftritt überhaupt, ich spielte im Vorprogramm von Gisbert zu Knyphausen und Kai Schumacher im Rahmen des „Heimspiel Knyphausen“ 2021. Es folgten weitere Konzerte und Auftritte, zum Beispiel im Hamburger „Knust“ bei den „Hamburger Küchensessions“ oder den „Lagerfeuer-Deluxe Abenden“ in Köln.

Was ist Dein Ziel, wohin es mit Deiner Musik noch gehen soll?

Ich würde gerne mal eine kleine Vinylauflage pressen lassen, damit ich bei Konzerten was verkaufen kann, ansonsten noch mehr Konzerte spielen, falls jemand Interesse hat, das Booking zu übernehmen, schreibt an oleoficial@hotmail.com. Und irgendwann möchte ich gerne mal im Vorprogramm von Element of Crime spielen. Theatermusik zu komponieren würde mich auch reizen. Ein Duett mit Stephan Remmler wäre ebenfalls wünschenswert. Oderoderoder...

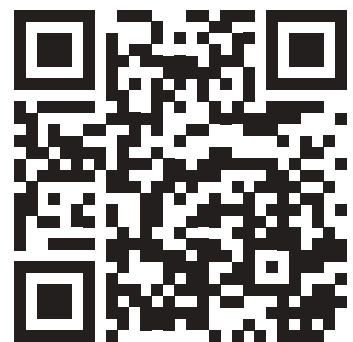
Wie entsteht ein Song bei Dir?

Das kann man nicht pauschal beantworten. Mal mit einer Textzeile, mal mit einem Melodie-Fetzen. Auf jeden Fall meistens aus dem Nichts, es stellt sich immer ein ganz bestimmtes Gefühl ein, dann weiß man „oha, jetzt geht's wieder los“, unbeschreiblich, das nennt man dann wohl magisch. Oft genutztes Tool bei diesem Entstehungsprozess - die Sprachmemo-App.

Hast Du ein musikalisches Vorbild?

Nein, aber es gibt natürlich viele Songs, bzw. Künstlerinnen und Künstler, die ich toll finde, zum Beispiel Robert Smith, Tom Waits, Regina Spektor, Helge Schneider, Trent Reznor, Shane MacGowan, Otto, Björk, Kurt Cobain, Die Ärzte, Hase Cäsar mit seiner legendären 7inch Single „Rüben Rap“, diverse Muppets- und Sesamstraßen-Songs, Thom Yorke, Christian Bruhn, Paul McCartney, Beastie Boys, Ramones, Fischmob, you name it...

Mehr zu Ole



MARIE BOTHMER



Credits: Jeanette Friedrich

MARIE BOTHMER: „KUNST GEHÖRT DER WELT“

Marie Bothmer ist eine Künstlerin, die man nicht überhören kann. Nicht, weil sie laut wäre – sondern weil ihre Songs leise, intim und wunderschön sind. Die Berliner Musikerin und Songwriterin bewegt sich mit großer Selbstverständlichkeit zwischen Intimität und Distanz, zwischen persönlicher Wahrheit und künstlerischer Freiheit. Im Gespräch mit Kunst&Kante wird schnell klar: Ihre Stärke liegt genau in diesem Spannungsfeld.

Sobald ein Song draußen ist, ist er nicht mehr nur meiner. Kunst gehört der Welt“, sagt Bothmer – ein Satz, der viel über ihre Haltung verrät. Ihre Musik lädt ein, ohne festzulegen. Sie erzählt von Gefühlen, Erfahrungen, Beobachtungen, ohne den Anspruch, dass Hörer:innen exakt das Gleiche empfinden sollen wie sie selbst. Im Gegenteil: Marie Bothmer gibt ihre Songs bewusst frei zur Interpretation. Nähe ja, Vereinnahmung nein.

Dabei wirken ihre Lieder oft sehr persönlich, fast intim. Doch auch hier zieht sie feine Linien. „Ich versuche fast immer etwas Fiktives einzubauen, damit ich mich nicht komplett nackt mache“, erklärt sie. Früher sei ihr das egal gewesen, heute gehe sie bewusster mit Offenheit um – auch, weil ihre Reichweite gewachsen ist. Trotzdem bleibt Musik für sie ein Ventil: ein Ort, an dem Gefühle verarbeitet werden dürfen und an dem es besonders schön ist, wenn diese Emotionen andere Menschen erreichen und bewegen. Dass ihre Songs so tief gehen, liegt auch daran, dass sie aus sehr unterschiedlichen Quellen schöpft. Konkrete Erlebnisse, Beobachtungen,

kleine Details des Alltags – „vom Kieselstein auf dem Boden bis zum Liebeskummer ist alles dabei“. Diese Offenheit im Schreiben spiegelt sich in der Vielfalt ihrer Themen wider.

Besonders eindrücklich zeigt sich das in ihrem Song „Kinder lieben ihre Eltern“. Ein Stück, das nicht nur ihre eigene Geschichte erzählt, sondern das Schicksal vieler Menschen berührt. Es ist ein Song, den sie lange vor sich hergeschoben hat. „Dieses Thema begleitet mich bereits mein Leben lang“, sagt Bothmer. Unzählige Skizzen habe es gegeben, immer wieder verworfen, weil sie ihren eigenen Ansprüchen nicht gerecht wurde. Perfektion sei hier ohnehin unmöglich – dafür sei das Thema zu komplex, zu emotional.

Dass der Song erst nach ihrem Album erschien, war eine bewusste Entscheidung. Auf dem Album hatte sie die Beziehung zu ihrem eigenen Vater bereits poetisch beleuchtet. „Für Kinder lieben ihre Eltern gab es keinen besseren Zeitpunkt als nach dem Album“, sagt sie. Es ging ums Abschießen – und darum, Dinge offen auszusprechen, statt sie nur zu umschreiben. Eine harte, aber wichtige Entscheidung, mit der sie heute sehr glücklich ist.

Verletzlichkeit spielt in ihrer Musik eine große Rolle, doch sie empfindet sie dort weniger als Bedrohung. Angst mache ihr eher der Gedanke, dass fremde Menschen sehr viel über sie wissen, ohne dass sie weiß, wer diese Menschen sind. Eine Erfahrung, die viele Künstler:innen teilen, die ihr Leben – zumindest in Teilen – öffentlich machen.

Auch den digitalen Plattformen steht Marie Bothmer differenziert gegenüber. Spotify, TikTok, YouTube – Chance und Risiko liegen für sie nah beieinander. Einerseits seien sie ein Sprungbrett, andererseits führe die Übersättigung zu einer Schnelllebigkeit, die Kreativität „killen“ und Musik kapitalistischer machen könne. Ihr Wunsch: weniger Extreme, mehr Raum dazwischen.

Seitdem sie Musik veröffentlicht, hat sie vor allem eines gelernt: Realität und Romantik klaffen auseinander. „Musik ist nicht so romantisch, wie man es sich früher vorgestellt hat“, sagt sie offen. Gleichzeitig hat sie genau dadurch gelernt, hart zu arbeiten – aber nicht zu hart mit sich selbst zu sein. Selbstbewusstsein, Eigenständigkeit, eine neue innere Stärke: Eigenschaften, die sie sich früher nicht zugetraut hätte und die heute spürbar in ihrer Kunst mitschwingen.

Marie Bothmer ist eine Künstlerin, die Haltung zeigt, ohne sich zu verhärten. Die Nähe zulässt, ohne sich zu verlieren. Und die beweist, dass Verletzlichkeit kein Makel ist, sondern eine leise, nachhaltige Kraft. Genau dort, wo Kunst an der Kante steht, beginnt ihre besondere Stärke.

Mehr über Marie



MARLIINA ÜBER DIE PSYCHOLOGIE DES SCREAMING



Wer Marliina trifft, begegnet einer Künstlerin der Kontraste. Sie ist staatlich geprüfte Gesangslehrerin, die ihre Schüler als Mentorin für Hobby-Sänger, Songwriter und angehende Profis begleitet. Entgegen der Annahme einer rein klassischen Ausbildung liegt ihr Studienschwerpunkt im Bereich Rock/Pop.

Ihre klassischen Bezüge rühren vielmehr aus ihrer Jugend, ihrer Ausbildung zur Chorleiterin sowie ihrem Geigenspiel her. Neben der Musik widmet sie sich der Malerei, was für sie den seltenen Moment der Stille darstellt, in dem sie keine Musik um sich herum hat.

In ihrem Unterricht vermittelt Marliina, wie die Stimme als emotionales Ventil für die eigene Gefühlswelt dienen kann. Dabei liegt ihr Fokus vor allem auf der Entwicklung einer starken, gesunden Stimme im Rock/Pop-Bereich und dem sicheren Einsatz von Stimmeffekten.

Sie räumt mit dem Vorurteil auf, dass Metal-Gesang lediglich wahlloser Lärm sei; für sie ist die Fähigkeit, gut zu screamen, eine Frage von Präzision, Feinmotorik und der gezielten Kontrolle verschiedener Halsmuskeln.



Obwohl sie bereits Metal-Techniken unterrichtet, bildet sie sich in diesem Bereich aktuell selbst noch intensiv fort. Sie betont dabei ihren Respekt vor Kollegen, die sich bereits wissenschaftlich mit der Vielfalt der Screams auseinandergesetzt haben, und dokumentiert ihre eigene Lernreise transparent online.

Ihre eigene musikalische Reise führt sie regelmäßig weit über den Taunus hinaus. Für ihr drittes Solo-Album arbeitet sie derzeit mit dem Produzenten Steve Dierkens in Kanada zusammen. Ihre Diskografie umfasst bereits die Solo-Alben „From Another World“ und „My Funeral“ sowie die EP „Be Kind“.



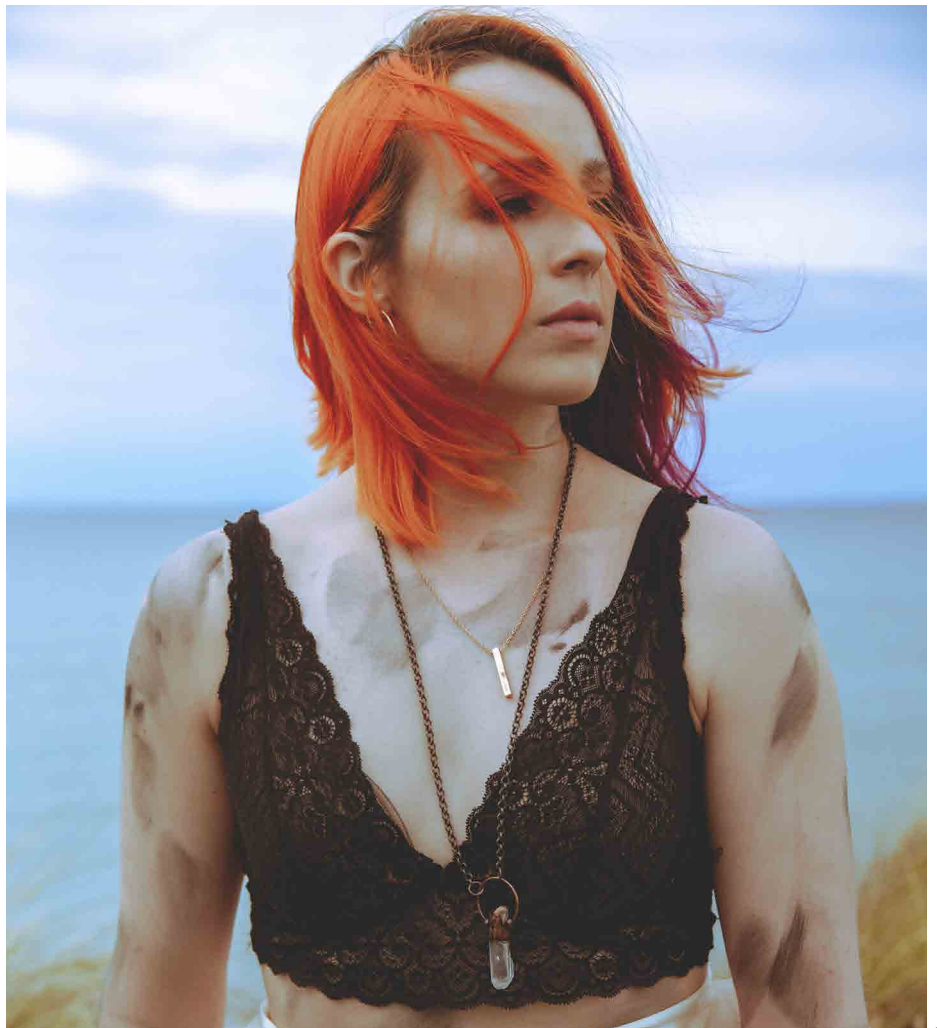
Auch als Bandmusikerin ist sie aktiv: Mit A Purple Sky veröffentlichte sie kürzlich die Single „Let Me Go“, die einen Vorgeschmack auf das kommende Album „Rise“ gibt. Zusätzlich bereichert sie Projekte anderer Künstler wie Sebastian Laue oder Dave Collide mit Klavier- und Geigeneinlagen.

Mit einem kritischen Blick betrachtet Marliina die technologischen und strukturellen Veränderungen der Branche. Während sie Künstliche Intelligenz zur Prozessoptimierung akzeptiert, lehnt sie KI-generierte Texte als unkreativ ab und warnt davor, dass KI-Bands echten Musikern die ohnehin geringen Tantiemen streitig machen.

Besonders das Klonen der Stimmen verstorbener Künstler empfindet sie als respektlos und fordert hier strengere Datenschutzgesetze.

Auch die moderne Erreichbarkeit sieht sie differenziert: Während die Präsenz auf Streaming-Plattformen wie Spotify ein notwendiges Übel für die Sichtbarkeit ist, identifiziert sie vor allem den ständigen Druck auf Social-Media-Kanälen wie Instagram und TikTok als Gefahr für die mentale Gesundheit von Newcomern.

Wenn sie Ruhe von diesem digitalen Druck und dem Studioalltag sucht, findet sie diese bei ihren Papageien, die einen charmannten Kontrast zu ihrer kraftvollen Bühnenpräsenz bilden.



LIVEMUSIK- UND EVENTTERMINE IM HARD ROCK CAFE HAMBURG 2026

APRIL

23.04.2026:

Gotta Love Pubquiz (18.00 Uhr)

MAI

08.05.2026:

Exklusives Hafengeburtstagesevent auf der Dachterrasse des Hard Rock Cafe (ab 20.00 Uhr)

20.05.2026:

Warsteiner Musikdurstig mit Nick Hohepa (ab 20.30 Uhr)

JUNI

17.06.2026:

Warsteiner Musikdurstig mit Nick Hohepa (ab 20.30 Uhr)

JULI

01.07.2026:

Charity Concert / Pink Floyd Coverband / zugunsten von „War Child“, ab 20.00 Uhr

AUGUST

26.08.2026:

Warsteiner Musikdurstig ab 20.30 Uhr

SEPTEMBER

17.09.2026:

Warsteiner Musikdurstig ab 20.30 Uhr

OKOTBER

14.10.2026:

Coke Rocks Livemusic ab 20.30 Uhr

NOVEMBER

11.11.2026:

Coke Rocks Livemusic ab 20.30 Uhr

DEZEMBER

31.12.2026:

Große Silvesterparty im Hard Rock Cafe Hamburg, ab 21.00 Uhr

**Alle aktuellen Termine
findest du auch hier**



Mehr als nur Burger & Gitarren

Hamburg war schon laut, lange bevor es legendär wurde. Clubs, Keller, Hafenluft – und Songs, die die Welt bereisten. Mittendrin:

das Hard Rock Cafe Hamburg



Originale von den Scorpions, den Beatles, Jimi Hendrix. Keine Repliken. Keine Dekoration. Geschichte mit sichtbaren Spuren.



Heute treffen Gäste aus aller Welt auf lokale Musik-DNA. Drinks, Burger – und Geschichten, die lauter sind als die Playlist.

ROLLO ORDNET EIN: OLYMPIA ODER NOLYMPIA

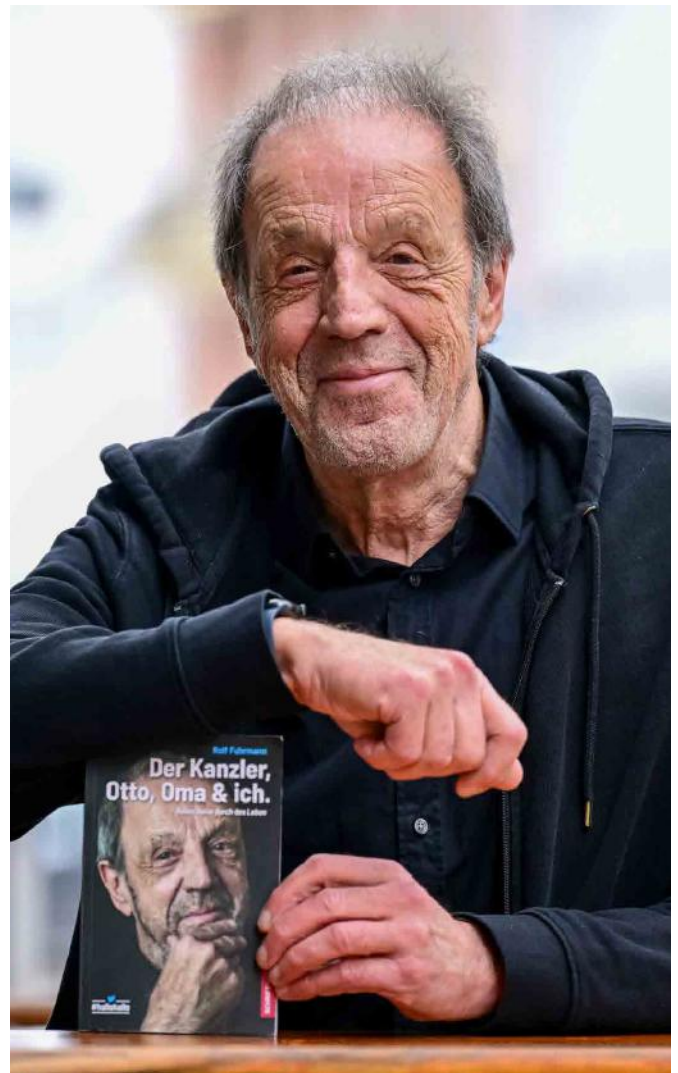
Ich liebe Sport. Windsurfen, Skifahren oder auch Badminton – ich habe es geliebt und aktiv betrieben wie auch Tischtennis, Eishockey und Fußball. Gut war ich vor allem in Badminton und Windsurfen. Und wie kann es auch anders sein, habe ich natürlich kaum große Ereignisse wie Welt- und Europameisterschaften und olympische Spiele im TV verpasst. Bei unserer Heim WM im Fußball war ich als Fielddreporter live dabei, 18 Spiele in den Stadien und Städten. Für mich tatsächlich ein Sommermärchen bei Kaiserwetter.

Ich weiß um die Begeisterung, die Leidenschaft und Emotionen der Akteure und Fans. Ein Fest des Sports und des Landes auch wenn im Nachhinein viel Wasser in den Wein gegossen wurde mit dem Vorwurf, die WM gekauft oder zumindest Einfluss genommen zu haben. Sieht man den Weltfußball und damit die FIFA derzeit, war das damals der Anfang einer mehr als unsäglichen Entwicklung mit den Events in Katar und jetzt in den USA, auch wenn noch Kanada und Mexiko dabei sind. Was derzeit in Trump Land abgeht, ist für mich unerträglich und raubt mir die Freude am Fußball.

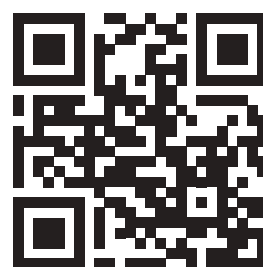
Leider steht das International Olympische Komitee (IOC) nicht viel besser da als die FIFA. Wie Infantino als Präsident der FIFA startet auch die neue Chefin des IOC Kirsty Coventry alles andere als transparent. Das betrifft sowohl ihre dubiose Vergangenheit als auch ihre Wahl. Zudem agiert sie im Fall des ukrainischen Skeleton Fahrers Heraswytsch, der von den Spielen wegen eines Helms mit den Fotos seiner im Krieg getöteten Kameraden ausgeschlossen wurde, mit heuchlerischen Tränen und agiert wie das im IOC üblich: Sie wollen keine politischen Statements, verwechseln aber Haltung mit Meinung. Russische Sportler dürfen unter neutraler Flagge teilnehmen. Welch ein Hohn.

Und was hat das Ganze mit der Bewerbung Hamburgs zu tun? Waren doch die Spiele zuletzt in Paris do großartig und spektakulär und haben dazu noch viel für die Infrastruktur bewegt. Aber zu welchen Kosten, die ja alleine die Steuerzahler tragen, da das IOC nichts bezahlt nur einnimmt. Zwischen 6 und 7 Milliarden Euro sind es nach offiziellen Angaben. Gleichwohl ein nicht zu geringer Gegenwert da ist: Infrastruktur in Wohnungen und Mobilität, Einnahmen für die Hotels, Gastronomie und dem Einzelhandel. Doch wiegt es alles auf?

Die Befürworter für Hamburg werden ja sagen und versuchen mit neuen und anderen Argumenten als bei dem Votum 2014 aufwarten. Ich verstehe beide Seiten. Für Hamburg wäre es eine großartige Sache in jeder Hinsicht. Aber werden sich die Gegner Ende Mai davon überzeugen lassen? Was wird sich durchsetzen, ein weltweit im Focus stehendes Event für unser Tor zur Welt oder die Sorgen vor einer nicht zu unterschätzenden Finanzlast und steigenden Kosten für die Einwohner? Ich wage keinen Tipp für den Ausgang.



Mehr zu Rollo



DIE NEUE

IM KIEZ

SO
LÄUFT
DAS!



LAKRITZSCHNAPS × DAS ORIGINAL

KETTENFETT.NET  

Kiosk Mittenmang

Wer den Kiez verstehen will, muss an die Ecke Davidstraße / Herbertstraße. Dort, wo Hamburg am lautesten und ehrlichsten ist, hat Mareike Dere einen Ort geschaffen, der für viele ein Stück Heimat ist. Der Kiosk Mittenmang ist kein gewöhnlicher Kiosk – es ist das Wohnzimmer von St. Pauli.

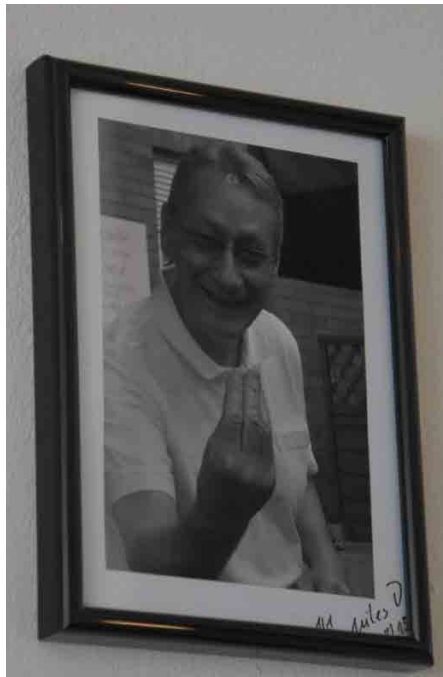
Warum ihr hin müsst:

Von außen grüßen hanseatische Graffitis und bunte Blumenkästen, innen trifft sich alles, was das Viertel ausmacht: Hafenarbeiter:innen auf einen Schnack, Geschäftsleute in der Kaffeepause, Punks, Sexarbeiter:innen und Kiez-Größen wie Olivia Jones. Es ist ein friedliches Miteinander, für alle, die das Nachtleben suchen oder es sanft ausklingen lassen wollen.

Als Highlight gibt es hier den besten Mexikaner der Welt und eine eigene Kunstaussstellung im Keller des Gebäudes. Ob als Boxenstopp vor der Reeperbahn-Tour oder für den ersten Koffein-Kick am Morgen – das MITTENMANG ist

Wo?

Davidstraße 34
20359 Hamburg (St. Pauli)



Pizzarello: Poppenbüttels kleinste Genuss-Oase

In einem der wohl kleinsten Restaurants Deutschlands beweist Inhaber Vito, dass wahre Kulinarik keinen Platz braucht, sondern Leidenschaft. Auf gerade einmal 12 Sitzplätzen genießen Gäste im Bistro Pizzarello hausgemachte Pizza, Pasta und wechselnde Tagesgerichte in familiärer Atmosphäre.

Besonders im Winter ist der Platz direkt am Tresen ein Highlight: In der wohligen Wärme des Pizzaofens lässt es sich wunderbar bei einem „Schnack“ beobachten, wie Vito die Speisen frisch zubereitet. Ein echtes Stück Italien – handgemacht, herzlich und herrlich gemütlich.

Wo?

Heegbarg 14
22391 Hamburg

Golbeker Restaurant

Das Goldbeker in Winterhude ist ein wunderbarer Ort, an dem die Grenze zwischen gemütlicher Nachbarschaftskneipe und richtig gutem Restaurant verschwimmt. Es besticht vor allem durch seinen ehrlichen Charme und eine Küche, die ohne viel Schnickschnack auskommt, dafür aber bei den Klassikern voll abliefern.

Besonders das Wiener Schnitzel mit den perfekt gebratenen Bratkartoffeln ist dort eine echte Institution und schmeckt in der rustikalen Holzatmosphäre gleich doppelt so gut. Wenn du Glück mit dem Wetter hast, solltest du dir unbedingt einen Platz auf der belebten Straßenterrasse sichern, denn dort lässt sich das bunte Treiben des Viertels bei einem kühlen Bier oder einem Glas Wein ganz hervorragend beobachten.

Es ist genau die Art von Laden, in dem man sich sofort willkommen fühlt, egal ob man nur auf einen schnellen Absacker bleibt oder sich einmal quer durch die Karte schlemmt.

Wo?

Schinkelstraße 20
22303 Hamburg



The Chug Club

Wenn du auf St. Pauli Lust auf richtig gute Drinks hast, ist der Chug Club in der Taubenstraße ein absolutes Muss. Das Herzstück der Bar von Betty Kupsa sind die namensgebenden „Chugs“ – kleine, perfekt ausbalancierte Mini-Cocktails, die meist auf hochwertigem Tequila oder Mezcal basieren. Dieses Konzept ist genial für Entdecker, da man sich wunderbar durch die kreative Karte probieren kann, ohne nach dem ersten Drink schon am Limit zu sein.

Die Atmosphäre ist eine charmante Mischung aus gemütlichem Wohnzimmer und leicht verruchter Kiez-Bar, wobei die Qualität der Drinks locker mit den besten Bars der Welt mithalten kann. Es ist ein Ort für echte Genießer, die das Handwerk schätzen, aber auf die Steifheit klassischer Bars verzichten wollen.

Wo?

Taubenstraße 13
20359 Hamburg



Chez Ronny Lounge

Nur ein paar Schritte vom Hans-Albers-Platz entfernt, erwartet dich mit der Chez Ronny Lounge ein Kontrastprogramm zum dreckigen Kiez, das Kult und Kiez-Glamour perfekt vereint. Die Bar versprüht mit ihrem plüschigen, rot-goldenen Interieur und dem schummrigen Licht den nostalgischen Charme eines modernen Boudoirs.

Hier trifft sich eine bunte Mischung aus Kiez-Urgesteinen, Nachtschwärmern und neugierigen Gästen, um in entspannter Atmosphäre erstklassige Drinks zu genießen. Die Bar schafft den Spagat zwischen einer gemütlichen Lounge zum „Versacken“ und einem stilvollen Treffpunkt für anspruchsvolle Cocktail Liebhaber, ohne dabei die Bodenhaftung zu verlieren. Ob als eleganter Start in die Nacht oder für den stilvollen Absacker – die Chez Ronny Lounge ist ein echtes Original mit viel Herz und Hamburger Seele.

Wo?

Silbersackstraße 17
20359 Hamburg

Trattoria Palermo

In der Hein-Hoyer-Straße, mitten im trubeligen St. Pauli, bietet Das Restaurant (Trattoria Palermo) eine herzliche Zuflucht für Liebhaber authentischer italienischer Küche. Inhaber Giuseppe Portelli bringt die leidenschaftliche Gastfreundschaft seiner sizilianischen Heimat direkt auf den Kiez und serviert Gerichte, die auf traditionellen Rezepten basieren, aber modern interpretiert werden. Ob frische Pasta, Fisch oder Fleisch – die Karte wechselt regelmäßig und spiegelt die tiefe Verbundenheit des Chefs zu seinen Wurzeln wider.

Die Atmosphäre in diesem kleinen, familiengeführten Betrieb ist bewusst persönlich gehalten, ganz nach dem Motto: Man kommt als Gast und geht als Freund. Es ist der ideale Ort für eine „kurze Reise nach Italien“, wenn man die Lebendigkeit des Viertels für einen Moment mit einem guten Glas Wein und ehrlichem Handwerk genießen möchte. Giuseppe und sein Team schaffen es, den Charakter Siziliens in den Hamburger Norden zu transportieren und machen den Besuch zu einem kulinarischen Kurzurlaub mit viel Seele.

Wo?

Hein-Hoyer-Straße 11
20359 Hamburg





Gasthof Diepenbrock

Wer das Münsterland verstehen will, muss ins beschauliche Everswinkel. Dort, wo Westfalen am bodenständigsten und ehrlichsten ist, haben Philipp und Klemens Diepenbrock einen Ort erhalten, der für viele ein Stück Heimat ist. Der Gasthof Diepenbrock ist kein gewöhnliches Landgasthaus – es ist das Wohnzimmer der Region.

Warum ihr hin müsst:

Von außen grüßt traditionelles Fachwerk, innen trifft sich alles, was die Gegend ausmacht: Handwerker:innen auf ein Feierabendbier, Familien beim Sonntagsbraten, Vereinsmenschen und Radler:innen auf der Durchreise. Es ist ein ehrliches Miteinander, für alle, die deftige Landküche suchen oder den Tag am urigen Kneipentresen ausklingen lassen wollen.

Als Highlight gibt es hier echtes Retro-Feeling auf der haus-eigenen Kegelbahn und über-raschende Kultur-Events auf der Bühne im OberHaus. Ob als Boxenstopp nach der ausgiebigen Fahrrad-Tour oder für das gesellige Festmahl am Wochenende – der DIEPENBROCK ist eine absolute Institution.

Wo?

Vitusstraße 5
48351 Everswinkel

Zum Dübel

Dort, wo Niedersachsen am kreativsten und unkonventionellsten ist, hat das Team des Kliemannslands einen Ort erschaffen, der für viele ein riesiger Abenteuerspielplatz ist. Das Café im Kliemannsland (auch liebevoll „Dübel“ genannt) ist kein gewöhnliches Ausflugslokal – es ist das gemütliche Herzstück des Hofes.

Warum ihr hin müsst:

Von außen grüßt ein rustikaler alter Bauernhof, innen und auf dem Innenhof trifft sich alles, was diese bunte Community ausmacht: Bastler:innen bei der wohlverdienten Kaffeepause, Familien beim Sonntagsausflug, Kreative und Roadtrip-Fans auf der Durchreise. Es ist ein herrlich unkompliziertes Miteinander, für alle, die fantastische, oft vegane Kuchenkreationen suchen.

Als Highlight gibt es hier echtes Upcycling-Feeling auf selbstgebaute Möbeln und jede Menge zu entdecken, wenn man mit dem Getränk in der Hand über das weitreichende Gelände schlendert. Ob als Boxenstopp nach der ausgiebigen Landstraßen-Tour oder für einen inspirierenden Nachmittag am Wochenende – das Café im Kliemannsland ist ein absolutes Erlebnis.

Wo?

Eichenstraße 14
27404 Elsdorf (Rüspel)



Engelbät

Dort, wo Köln am studentischsten und lebendigsten ist, hat sich seit 1990 ein Ort etabliert, der für viele das heimliche Wohnzimmer des Quartier Latängs ist. Das Engelbät ist keine gewöhnliche Veedelskneipe und auch kein klassisches französisches Bistro – es ist das urig-gemütliche Herzstück der Nachbarschaft, das Kneipenkultur und Crêperie perfekt vereint.

Warum ihr hin müsst:

Von außen grüßt eine charmante Fassade, innen an den schweren Holztischen und unter alten Blechschildern trifft sich alles, was dieses Kölner Viertel ausmacht: Studierende beim wohlverdienten Feierabend-Kölsch, langjährige Kölner Originale beim Abendessen, Nachtschwärmer und Hungrige auf der Durchreise. Es ist ein herrlich unkompliziertes Miteinander, für alle, die vegane oder extrem ausgefallene Crêpe-Kreationen suchen.

Als Highlight gibt es hier eine schier endlose Speisekarte voller herzhafter und süßer Pfannkuchen (von Bolognese-Füllung bis Nutella-Banane), die man am besten mit einem frisch gezapften Getränk in der Hand genießt. Das Engelbät ist ein echtes Erlebnis und ein Stück Kölner Seele.

Wo?

Engelbertstraße 7
50674 Köln

Kink Bar & Restaurant

Dort, wo Prenzlauer Berg am kreativsten und kosmopolitischsten ist, hat das Team vom Kink einen Ort erschaffen, der für viele ein spektakulärer Spielplatz der Kulinarik und Barkultur ist. Das Kink ist das leuchtend-urbane Herzstück auf dem historischen Pfefferberg-Areal.

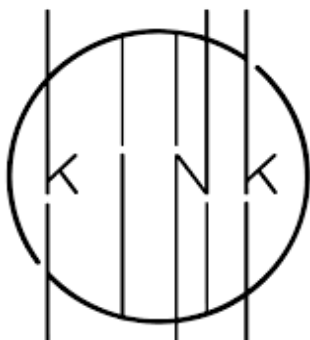
Warum ihr hin müsst:

Von außen grüßt die imposante, restaurierte Backsteinarchitektur einer alten Brauerei, innen trifft sich alles, was die moderne Berliner Szene so spannend macht: Cocktail-Enthusiast:innen an der Bar, Foodies beim entspannten Fine-Dining, Kunstinteressierte und internationale Gäste.

Als Highlight schwebt hier eine gigantische, rote Neonlicht-Installation des Künstlers Kerim Seiler quer durch den Raum über den Köpfen. Es gibt unglaublich viel zu entdecken, wenn man mit einem meisterhaften Drink – oft mit Zutaten aus dem hauseigenen Fermentations-Labor – dieses atemberaubende Raumgefühl auf sich wirken lässt. Das Kink ist ein absolutes visuelles und geschmackliches Erlebnis.

Wo?

Schönhauser Allee 176 (auf dem Pfefferberg)
10119 Berlin



Lumara Café

Dort, wo Charlottenburg am elegantesten und lebendigsten ist, hat das Team vom Lumara einen Ort erschaffen, der für viele eine mediterrane Oase mitten in der Hauptstadt ist. Das Lumara ist kein gewöhnliches Großstadtcafé – es ist das sonnige, moderne Herzstück der Nachbarschaft rund um den Savignyplatz.

Warum ihr hin müsst:

Von außen grüßen große, einladende Fensterfronten, innen trifft sich alles, was diesen Berliner Kiez ausmacht: Kaffeeliebhaber:innen beim ausgiebigen Sonntagsbrunch, Kreative am Laptop bei der wohlverdienten Matcha-Pause, Freundesgruppen und Feinschmecker auf der Suche nach einer kleinen Auszeit. Es ist ein herrlich entspanntes Miteinander, für alle, die fantastische, mediterrane Brunch-Kreationen und hausgemachte, oft zuckerfreie Kuchen suchen.

Als Highlight gibt es hier den vielleicht cremigsten Hummus Berlins und kreative Gerichte wie das berühmte „Lavabrot“, die man am besten in dem hellen, stylischen Ambiente genießt. Das Lumara Café ist wie ein kleiner Kurzurlaub am Mittelmeer.

Wo?

Knesebeckstraße 29
10623 Berlin

Plank Café-Bar

Dort, wo Frankfurt am urbansten und kontrastreichsten ist, hat man mit dem Plank einen Ort erschaffen, der für viele das stilvolle Wohnzimmer des Bahnhofsviertels ist. Das Plank ist nicht einfach nur ein gewöhnliches Café – es ist das minimalistisch-coole Herzstück der Münchener Straße, das exzellente Kaffeekultur am Tag und pulsierendes Bar-Flair am Abend perfekt vereint.

Warum ihr hin müsst:

Von außen grüßt das raue, ehrliche Treiben des Frankfurter Bahnhofsviertels, innen zwischen schwarzen Kacheln und puristischem Design trifft sich alles, was die junge Frankfurter Szene ausmacht: Kaffeeliebhaber:innen bei der wohlverdienten Flat-White-Pause, Kreative beim After-Work-Treff, Locals und neugierige Nachtschwärmer.

Als Highlight gibt es hier echtes Großstadt-Feeling, das besonders dann spürbar wird, wenn das Lokal aus allen Nähten platzt und die Leute mit ihrem Drink in der Hand entspannt auf dem Gehweg vor der Bar stehen. Das Plank ist ein absolutes Erlebnis und fängt den rauen Charme der Stadt perfekt ein.

Wo?

Münchener Straße 18
60329 Frankfurt am Main





KUNST & KANTE ALTIERT NICHT

Dir gefällt dir was du liest?

Auf unserer Homepage findest
du alle Ausgaben - für immer.

Unsere Inhalte bleiben immer
aktuell, denn wir erzählen Ge-
schichten die bleiben.

Genau das macht uns auch
für unser Anzeigenpartner so
spannend.

Schau mal rein auf:
KunstundKante.de





DIE STREITSCHRIFT VOM REVERAND

FEMINISMUS – QUO VADIS?

Der Webfehler des gegenwärtigen Feminismus ist, dass er davon ausgeht, dass die Frau per se gut ist.

Ist sie das? Lassen wir es einmal so stehen und blenden zurück: In ihrem Werk „Das andere Geschlecht“ von 1947 analysiert die Philosophin Simone de Beauvoir, wie die Frau der 40er Jahre zu einem Produkt männlicher Vorstellung wurde. Heim, Herd, Gehorsam. Ursächlich für diese Fehlentwicklung ist das Patriarchat, eine überkommene Struktur, die aus dem Christentum stammt. Nachdem die Apostel noch einen direkten Bezug zu Jesus nachweisen konnten, waren ihre Nachfolgebischöfe ohne wirkliche Legitimation; sie legten sich eine Ideologie zurecht, in deren Folge Frauen aus der Bibel gestrichen, in den religiösen Gemeinden untergeordnet und auf eine passgerechte Rolle zurechtgestutzt wurden.

Dabei wurde die „Consent-Entscheidung“ – also: Adam isst den Apfel ja völlig freiwillig – als Verführung durch Eva dargestellt, obwohl beide sich ihrer Nacktheit erst danach gewahr werden. Egal: Die böse Frau war erschaffen.

Das Ganze gipfelte dann im 16. Jahrhundert in den Hexenverbrennungen, wo ein freier Tanz in der Natur ausreichte, um die Flammen lodern zu lassen. Denn die Tanzende war ja mit sich und nicht, wie in einem damaligen Paartanz üblich, auf den „Herrn und Meister“ ausgerichtet.

Dieses Mantra wurde wie ein eingängiger Modern-Talking-Refrain so lange und oft wiederholt, bis es jeder kannte, für richtig hielt und nicht mehr hinterfragte.

Dabei war, vom Baum der Erkenntnis zu naschen und sich über ein komplett sinnloses Verbot eines Gottes hinwegzusetzen, doch eine feministische Großtat.

Die Emanzipationsbewegung der 70er Jahre wandelte diese Analyse von Simone de Beauvoir in Forderungen um: gleiche Arbeit, gleiches Geld – selbstverständlich; Wirksamkeit von Medikamenten auf Frauen abstimmen – natürlich; und „euer Körper gehört euch“ (würde da nicht wieder dieses Christentum dazwischenfunken). Klare Kante, klare Forderungen.

Und nun? Was ist los? Worum geht es denn 2026? Ein Selbstversuch.

Google ich „radikalen Feminismus“, stoße ich schnell auf die TERFs, also den Trans-Exclusionary Radical Feminism, die eine Zweigeschlechterlösung propagieren und Transpersonen rein in einen biologischen Kontext einordnen. Es heißt Feminismus, aber ist der da auch wirklich drin? Aber irgendjemand muss ja den Namen gegeben haben, und er wird ja auch benutzt.

In eine ähnliche Kategorie fällt der white feminism, ein Feminismus, der von Frauen ausgeübt wird, die den Erhalt patriarchaler Strukturen befürworten. Seltsam, dass man das auch Feminismus nennt. Nehme ich nun die kampfgeprobte Zeitschrift EMMA, das Fachblatt für Feminismus, und sehe, wie sie sich gegen die Ausstellung einer Feministin über die Geschichte der Vibratoren positioniert, dann fällt der Zugang zu einem klaren, modernen feministischen Diskurs wirklich schwer.

Zumal als Begründung für den Wunsch, die Ausstellung abzusetzen, auch noch „frühkindliche Sexualisierung“ ins Feld geführt wurde. (Also, ich habe ganz romantische Erinnerungen an diese Zeit, als mir ein Freund mit 13 Jahren Beate Uhse's Aufklärungsbücher unter seiner Matratze hervorholte und ich zum ersten Mal eine Vulva sah. Aber das nur nebenbei.)

Dies sind nur drei Extrembeispiele dafür, wie heterogen und gegenläufig sich Feminismus heute anfühlt. Mit dem Ansatz der Juristin Kimberlé Crenshaw entstand der intersektionale Feminismus, der alle marginalisierten Gruppen in einer Einheit zusammenfasste. Marginalisiert bedeutet: nicht gesehen werden, rechtlich oder ökonomisch schlechter gestellt zu sein. Ein komplexer Spagat, da Kuckucksväter beispielsweise nicht dazugehören, obwohl sie als Gehörnte, gerade in ländlichen Räumen, als Lachnummer gelten.

Kurzum: Es ist zu viel in einem Topf. Und es unterschätzt damit die Frau völlig. Sie wird in eine Rolle geschoben. Frauen sind schlau.

FLINTA ist auch so ein Begriff, eine Art „Justice League“ gegen den alten weißen Mann. Was als Safe-Space-Gedanke daherkommt, zieht pauschal TERF-Frauen, die wir oben kennengelernt haben und die sich gegen Transpersonen positionieren, nun in eine faktische Einheit mit ihnen. Was ist los, wenn diese TERFs nun Transpersonen auf einer Safe-Space-FLINTA-Toilette begegnen? Wurde überhaupt jemand gefragt, ob er/sie/es da mitmachen will? Oder ist es nur Theorie?

Alles, was von Frauen ausgeht oder sie betrifft, ist Feminismus – ein Kanon mit vielen unterschiedlichen, oft gegenläufigen Interessen, dargestellt in Begriffen, die man wie Vokabeln lernen soll. Eine nerdige Fachbubble, unverständlich wie ein klingonisches Wörterbuch, dargereicht in monetarisierenden TikTok-Videos, die nur mit extremen oder Betroffenheitsaussagen Reichweite schaffen. Wie präzise war da doch Simone de Beauvoir!

Es macht keinen Sinn, das Ganze mehr mitzudenken. Der einst vielstimmige, aber einheitliche Kanon klingt verzerrt.

Warum ist das so? Weil, so die Frage zu Beginn, man davon ausgeht, dass Frauen per se GUT sind. Also einen Charakter haben, der die Welt besser machen würde. Männer hatten ihre Chance – nun kommt eine friedliche Welt auf „Mutter Erde“ nieder. Glaubt ihr wirklich, eine Gynäkokratie wäre kein faschistischer Staat? Ich sehe da schon Beate Klöckner die Strippen ziehen.

Sagen wir es doch ganz direkt: Der heutige Feminismus hat die Idee, Verantwortlichkeit für den Zustand der Gesellschaft Männern zuzuweisen. Das Prinzip der „alten weißen Frau“ wird zwar benannt, aber nicht mit in die Verantwortung gezogen. Auch sie sind Opfer jahrhundertealter Unterdrückung. Denn letztendlich gehören auch sie zu den „Guten“. Alles andere würde schlichtweg nicht in das Konzept passen.

Tja, so einfach nimmt sich der moderne Feminismus aus dem Klassenkampf. Denn die Schlacht, die nach wie vor tobt, ist weiter:

Oben gegen unten, arm gegen reich – und da ist „Mann gegen Frau“ wenig hilfreich, zumal die Geschlechter überall mit dabei sind. Ist es doch das Geld, das den Charakter eines jeden Geschlechts verdirbt.

Also, Feminismus 2026, was willst du?

Gehen wir die Sache mal ganz anders an. In einer westlichen Welt, geprägt vom Individualismus, kann jeder seine Prinzipien haben und leben. Ist das nicht das, was wir immer wollten: Freiheit? Jeder kann sein, was er will. Teil einer Gemeinschaft werden und/oder wieder gehen. Sich wie in einem Videospiel einen Charakter erbauen, der viele Geschlechter und Skills haben kann. Und am Ende treffen selbst die einsamen Incels auf ihre „Trad Wives“. Jeder Topf findet seinen Deckel. Es ist ein Agreement zwischen Zuneigung, materiellen Interessen und Eros. Und es gibt darin kein „Richtig“. Alles findet seinen Weg, und der muss nicht schön sein. Er kann toxisch sein oder eben auch wundervoll.

So wie es die Urfeministin Simone de Beauvoir lebte: Sie war über 50 Jahre mit dem intellektuellen Autor Sartre zusammen. Doch nicht in einem christlichen Eheding, sondern mit getrennten Wohnungen, eigenen Leben und diversen Liebhabern und Geliebten. Das war ihr Zement und echtes, geschlechtsunspezifisches Empowerment.

Und ist es nicht sogar medizinisch gesünder, viele PartnerInnen zu haben? Je mehr fremden Bakterien wir uns aussetzen, desto stabiler wird das Immunsystem.

Und wenn ich viele andere liebe, bin ich dann nicht so voll Liebe, wieder von Menschen abgelenkt, so dass ich keinen Konsum, keine Unterhaltung und keine Bubbles zur Selbsteinordnung benötige?

Doch um diesen Zustand zu erreichen, muss man sich von alten Konventionen befreien. Und da kommen wir wieder auf das patriarchale Christentum zurück, das uns mit der Ehe ein Instrument hinterlassen hat, das im Schnitt 15 Jahre in Deutschland hält und einem freien Lebensansatz im Wege steht.

Doch bevor wir das weiterdenken, muss frau das Übel erst einmal an der Wurzel packen – genau da, wo es herkommt, vom Glauben: „Etwas hat so zu sein.“ Daher wäre mein Ansatz: FORDERT EINE PÄPSTIN. Ich stelle mich gerne sonntags neben euch und fordere, dass dieser alte Männerbund endlich Gleichberechtigung erlebt.

Das wäre ein Paukenschlag.



Mehr zum Reverand





IST EIN RICHTIGER
MANN?

DER ANTI-MANN?

Patrick bezeichnet sich selbst als ganz normalen Familienvater und „Dude“, der lieber von einer „feministischen Einstellung“ spricht, als sich das Label „Feminist“ selbst zu geben. Für ihn ist Feminismus eine aktive Praxis, keine Identität, die man sich einfach überzieht. In seinem Buch „Was wir Männer wirklich verlieren“ räumt er mit der Angst auf, dass Feminismus Männern nur etwas wegnimmt. Er zeigt auf, dass der Verlust von Macht und Privilegien Raum schafft für echte Freiheit, tiefere Beziehungen und ein Leben als vollständiger Mensch – fernab von starren, patriarchalen Rollenbildern.

Hey Patrick, wer bist du?

Ich würde sagen, ein ganz normaler Dude. Einfach ein durchschnittlicher Familienvater. Ich habe, denke ich, relativ normale Hobbys. Ich male beispielsweise sehr gerne. Auch Schreiben gehört dazu, aber auch handwerkliche DIY Projekte sind Dinge, für die ich mich mega begeistern kann, wenn dafür Zeit ist.

Du bezeichnest dich selbst als Feminist, was ist das?

Naja, das sagen andere. Ich würde das so nicht unterschreiben. Ich denke, hier ist mein Social Media Account Name etwas irreführend. Tatsächlich würde ich mich eher als Mann mit feministischer Einstellung bezeichnen, da ich selber ja auch weiterhin Profiteur des Patriarchats bin. Ich halte es für in Ordnung, wenn mich FLINTA Personen als Feministen sehen, ich jedoch würde mir diesen Hut niemals selber aufsetzen.

Ja also, was ist für mich eine Feminist:in? Persönlich würde ich sagen: alle Personen, die aktiv gegen patriarchale Strukturen

kämpfen und die ihre eigenen Privilegien aktiv reflektieren und nicht unkritisch davon profitieren wollen. Ich denke, dass jede feministische Strömung mit einer anderen Definition dieses Begriffes aufwarten wird, weshalb ich das Ganze für schwierig zu beantworten halte. Das ist zumindest meine Definition dessen. Ob sie für alle, viele oder nur für wenige gültig ist, kann ich kaum einschätzen.

Okay, also bist du kein richtiger Mann?

Wow, ein richtiger Mann! Was ist denn schon ein richtiger Mann. Für mich ist die Definition eines Mannes das, was du für richtig hältst, wenn du einer sein möchtest. Ich sehe mich als Mann, da ich als solcher mit männlichen Geschlechtsmerkmalen geboren bin und mich auch als solcher definieren möchte.

Weil ich den Feminismus fördern, patriarchale Strukturen abschaffen und von echter Gleichstellung träume, macht mich das ja nicht weniger zu einem Mann. Da die Definition eines Mannes ja nicht mit den Ansichten einiger weniger einhergeht.

Die Antwort auf die Frage, ob ich kein richtiger Mann bin, ist also: Klar bin ich ein Mann. Ich sage, dass ich einer bin, und deshalb ist das auch so.

Schluss mit schlechten Sprüchen. In der letzten Ausgabe haben wir über männliche und weibliche Energie gesprochen. Was hältst du davon?

Ja, das halte ich für unglaublich albern. Ich kann diesem männliche/weibliche Energie Rummel nichts abgewinnen, das halte ich

für ein Konzept, das vor allem von toxischen Männlichkeitsbildern lebt. Soll doch bitte jede Person das fühlen, was sie für sich fühlen möchte, ob es nun so ist, dass man sich weiblicher fühlt oder männlicher, oder was auch immer. Aber das in Energie Kategorien zu stecken, halte ich für Mumpitz. Wir sind ja hier nicht im Physikunterricht. Und wenn es mit Physik nichts zu tun hat, dann ist es mir zu esoterisch. Dieses Energie Gefasel wird ja doch immer nur dazu benutzt, um andere Menschen in Schubladen zu packen, die meistens etwas weiter unten in der Kommode angesiedelt sind, und deshalb halte ich das auch für ein gesellschaftliches Druckmittel, welches wir nicht befeuern sollten. Denn wenn ich als Mann zu hören bekomme, dass ich aufgrund meiner feministischen Arbeit oder meiner Gleichstellungsarbeit zu viel weibliche Energie habe, dann möchte man mich damit abwerten. Denn leider gilt ja für viele Teile der Gesellschaft Weiblichkeit immer noch als Schwäche und Männlichkeit als Stärke. Und ich glaube, wenn wir weiterhin solche Termini benutzen, dann werden wir das nicht verändern können. Also, ich halte weibliche und männliche Energien für einen absoluten Witz und Quatsch.

Kann und darf ein Mann eigentlich ein Feminist sein?

Klar, in meinen Augen schon. Ein Mann kann feministisch sein und er darf sich auch Feminist nennen - ich persönlich entscheide mich aus Demut und Bewusstsein meiner Privilegien dagegen. Feminismus ist keine Identität, die man sich einfach anzieht, sondern eine Haltung und vor allem eine Praxis. Also: zuhören, lernen,

WAS GEWINNEN MÄNNER DUCH DEN FEMINISMUS?

Privilegien reflektieren, Verantwortung übernehmen und in Alltagssituationen klar gegen Sexismus stehen.

Gleichzeitig ist wichtig: Männer sind nicht die Hauptbetroffenen des Patriarchats, wir profitieren in vielen Bereichen davon. Deshalb geht es nicht darum, sich im Feminismus in den Vordergrund zu stellen oder Applaus zu bekommen, sondern darum, Räume zu schaffen, solidarisch zu handeln und Konsequenzen zu ziehen, auch wenn es unbequem ist. Wenn ein Mann „Feminist“ sagt, aber am Ende nur sich selbst meint, ist das wertlos. Wenn er feministisch handelt, dann ist das Label zweitrangig.

Also sage ich: Ob das Label „Feminist“ glaubwürdig ist, hängt weniger vom Wort ab und mehr davon, wie du dich verhältst. Dazu bin ich ein Fan davon, sich dieses Label als Mann nicht selber zu geben.



Viele Männer haben Angst, dass Feminismus ihnen etwas wegnimmt. Was gewinnst du eigentlich dabei?

Ich gewinne vor allem Freiheit. Dieses ganze absurde Männerbild, immer stark, immer hart, immer souverän, immer kontrolliert, ist völlig absurd und absolut nicht erreichbar. Und ehrlich gesagt auch nicht erstrebenswert für mich. Feminismus gibt mir die Erlaubnis, ein vollständiger Mensch zu sein, mit allem, was ich für mich als richtig erachte, ohne andere aufgrund meines Geschlechts schlechter zu stellen. Ich gewinne bessere Beziehungen. Ich nehme meine Bedürfnisse und die anderer ernst. Dadurch wachsen Partnerschaften, Freundschaften und Familie, weil man ehrlicher zu sich und anderen sein darf. Dazu kommt echte Verantwortung für echte Menschen, statt nur für mich selbst einzunehmen. Das ist wertvoll. Am Ende ist das kein Deal nach dem Motto „Ich gebe etwas ab und bekomme nichts“. Ich gebe Privilegien ab, klar, keine Frage, aber die gehen auf Kosten anderer. Ich bekomme dafür ein Leben, das weniger auf Härte und mehr auf Verbindung basiert. Das ist für mich definitiv ein Gewinn.

Stell dir vor, wir haben Gleichberechtigung erreicht. Was ändert sich dann für uns Männer am meisten?

Wenn wir wirklich echte Gleichberechtigung erreichen könnten, ändert sich für uns Männer am meisten: Der Druck fällt weg, ständig „Mann genug“ sein zu müssen. Dieses anstrengende Dauerprogramm aus diesem stark sein Zwang. Du dürftest Hilfe brauchen, Gefühle zeigen, überfordert sein, scheitern, neu

anfangen, ohne dass dir daraus ein Strick gedreht wird oder jemand deine Männlichkeit bewertet. Das wäre toll. Gäbe wahrscheinlich auch weniger Aggression dann.

Gleichzeitig wird Verantwortung endlich normal und fair verteilt. Da fallen mir direkt Care Arbeit, Haushalt, Mental Load, Beziehungspflege, Kinder, Pflege ein. All das wäre nicht mehr dieser „Frauenkram“ oder „ich helfe mal“, sondern wirklich ein gemeinsamer Standard. Es gibt ja Gesellschaften, in denen das besser funktioniert. Das verändert Beziehungen massiv, weil nicht mehr nur eine Person den ganzen Kram machen muss. Unterm Strich heißt das für Männer: weniger Konkurrenz und Dominanzgehebe, dazu dann auch natürlich weniger Angst vor Statusverlust, viel mehr Nähe, stabilere Beziehungen und ein Leben, das nicht ganz wie selbstverständlich auf Kosten anderer funktioniert. Halte ich aktuell zwar für schwierig, aber nicht für weniger erstrebenswert.

Mal angenommen, du und eine Kollegin bewerben sich auf denselben Chefposten. Sie ist genauso gut wie du. Würdest du zurücktreten, „für die Sache“?

Puh, das ist eine knifflige Frage. Ich würde sagen: Kommt drauf an, was „für die Sache“ heißen soll. Wenn wir wirklich exakt gleich gut sind und alles fair läuft, dann würde ich nicht automatisch zurücktreten, nur weil sie eine Frau ist. Gleichstellung heißt für mich nicht, dass Frauen dann nur gewinnen, weil Männer Platz machen. Gleichstellung heißt, dass Leistung, Eignung und Potenzial

fair bewertet werden und dass die Spielregeln nicht heimlich gegen sie arbeiten.

Und hier kommt das aber: Ich würde sehr genau hinschauen, ob es wirklich fair lief. Also ob sie dieselben Chancen hatte, wie ich, ob sie dieselbe Sichtbarkeit bekommen hat, ob sie für dieselbe Art Auftreten nicht anders bewertet wurde, ob die Rahmenbedingungen gleich waren, ob es Bias gab.

Wenn ich merke, dass das System sie benachteiligt hat und ich am Ende nur „profitiere“, weil ich der Mann bin, dann würde ich das nicht einfach still mitnehmen. Dann würde ich das ansprechen, Transparenz einfordern und notfalls auch zurückziehen, wenn es nötig ist, damit es fair wird. Auch aus dem Grund, dass das auch nicht mein Unternehmen wäre, sollte irgendwas davon zutreffen.

Und wenn es in einer Organisation eine klare Unterrepräsentation gibt und sie ist genauso geeignet wie ich, dann kann es absolut sinnvoll sein, dass sie den Zuschlag bekommt. Natürlich nicht als Mitleidsbonus, sondern weil Vielfalt in Führung messbar was bringt und weil Gleichstellung manchmal heißt: gezielt ausgleichen, wo jahrzehntelang schief verteilt wurde.

In so einem Fall wäre mein Punkt nicht „ich bin der Held, ich trete zurück“, sondern: Ich unterstütze das aktiv, und ich Sorge dafür, dass ich meinen Weg trotzdem mache, nur eben nicht auf Kosten von Fairness.

Gibt es Situationen, in denen der alte „Höhlenmensch“ in dir durchbricht? Vielleicht im Straßenverkehr oder beim Sport?

Ja, safe. Ich bin alles andere als fehlerfrei und das wird sich auch nicht irgendwann erledigt haben. Ich glaube, das bleibt eine Lebensaufgabe.

Bei mir ist es ganz klar der Straßenverkehr. Ich reg mich da viel zu schnell auf, vor allem wenn Leute sich einfach nicht an Regeln halten und andere damit gefährden. Wenn ich alleine im Auto bin, werde ich dann auch wirklich laut. Nicht stolz drauf, aber so ist es.

Und ich merke das auch generell: Immer dann, wenn ich Ungerechtigkeit sehe und ich kann gerade nichts konkret dagegen tun, kein Hebel, keine Hilfe, keine Möglichkeit einzugreifen, dann geht bei mir innerlich der Puls hoch. Da kommt dann dieser alte Reflex durch. Und genau da ist für mich der Punkt: wahrnehmen, nicht schönreden, und dann wieder runterkommen und mich fragen, was ich beim nächsten Mal besser machen kann.

Du hast ein Buch geschrieben. Was steht drin und warum sollte Man(n) es lesen?

Mein Buch „Was wir Männer wirklich verlieren“ beschäftigt sich mit einer zentralen Frage: Was verlieren wir, wenn wir alte patriarchale Strukturen hinter uns lassen und lernen, echte Gleichstellung zu leben?

Die ehrliche Antwort lautet: Natürlich verlieren wir etwas. Aber nicht das, wovor viele Männer Angst haben.

Wir verlieren Macht, Deutungs-
hoheit und Privilegien. Vorteile also, die uns bislang Rückenwind gegeben haben, ohne dass wir etwas dafür leisten mussten. Genauso wichtig ist jedoch die andere Seite: Was wir gewinnen. Und genau das ist der spannendste Teil. Wir gewinnen tiefere, ehrlichere Beziehungen, echte emotionale Nähe, einen gesünderen Umgang mit unseren Gefühlen und mit uns selbst.

Wir gewinnen Freiheit von starren Rollenbildern und die Möglichkeit, Mensch zu sein, statt nur „Mann“. Das Buch ist quasi eine Einladung an Männer, die sich weiterentwickeln wollen. Egal ob du eher im „not all men“-Modus unterwegs bist oder dich schon intensiver mit Feminismus und Gleichstellung beschäftigt hast. Wenn du bereit bist, ehrlich hinzuschauen und Neues zu lernen, dann ist dieses Buch für dich und ich lade dich herzlich ein, diese Reise mitzugehen.

Mehr von Feministo



YARAS KOLUMNE

MEINE ERSTE SEXPARTY - UND WIE SIE MICH ZUM NACHDENKEN ANREGTE



MEINE ERSTE SEXPARTY

Wummernde Technomusik in einem Club in Karlsruhe, Leder- und Lackoutfits, Bilder von gemalten nackten Menschen an der Wand – und ich, aufgeregt und neugierig, mitten drin auf meiner ersten Kinkyparty. Wie es dazu kam?

Das war so:

Das Ankommen

Meine Begleitung und ich schauen uns irritiert an, als wir kurz nach Beginn der Party aus der Garderobe kommen. Wir stellen belustigt fest, dass wir bis jetzt zu den am knappsten bekleideten Gästen zählen. Er trägt eine schwarze, sehr kurze Lederhose und ein Harness – ein Ledergeschirr, das den Oberkörper betont. Ich stehe in Netzstrumpfhose, durchsichtigem Spitzen-BH und knapper Unterwäsche neben ihm. Da dies unser erster Besuch auf einer Sexparty ist, mussten wir uns nach Internetrecherche und der Kleiderordnung des Clubs vor allem auf unser Bauchgefühl verlassen. Wir gehen sonst beide gerne auf Hard-Techno-Events und sind deswegen den freizügigen, schwarzen Industrial-Rave-Look gewohnt. Für diese Party dachten wir, wir müssten noch einen Schritt weitergehen – noch weniger Stoff, schließlich war es eine Kinkyparty. Kaum stehen wir im Club, merken wir: Das war wohl ein Trugschluss. Ein erster, ziemlich augenöffnender und auch lustiger Moment.

Doch wie kam es überhaupt zu diesem Abend mit meinem besten Freund auf einem sexpositiven Event? Sagen wir mal so: Es war nicht nur Vergnügen, sondern auch Vorbereitung auf ein kommendes Interview.

Durch meinen sexpositiven Podcast UNDRESSED – der Podcast mit Yara, habe ich die Möglichkeit, mit spannenden Persönlichkeiten über Sex, Intimität, Sexarbeit und Feminismus zu sprechen. Meist sind es Gespräche, die mich selbst gerade in meinem Leben beschäftigen. So entstand auch diese Folge: Ich durfte Boris, alias Darkunft, einen Shibari- und Bondage-Experten aus Karlsruhe, interviewen. Er nahm mich mit in seine Kinky-Welt und erklärte Bondage aus nächster Nähe. In Vorbereitung auf die Aufnahme lud er uns zu seiner Schwarzlicht-Shibari-Performance auf der Sexparty im Gotec ein.

Die Party, auf die wir eingeladen wurden, heißt Hedonistica und ist ein wiederkehrendes, queerfreundliches und sexpositives Event. Im Mittelpunkt steht das Ausleben unterschiedlicher sexueller Vorlieben und die Freiheit, Nacktheit, Sex und Kink in einem geschützten öffentlichen Rahmen zu erfahren. Eingebettet ist das Ganze in einen Clubabend mit Technomusik. Die Räume wirken dunkel, aber nicht düster. Es gibt klare Regeln, Awareness-Personen und einen Dresscode. Mir war schnell klar, dass es hier mehr um Neugier, Freiheit und Kreativität geht als um plumpe Pornofantasien. Auf Sicherheit, Respekt und Konsens wurde stets großen Wert gelegt. Es ist spürbar, dass jede und jeder willkommen ist, unabhängig von Gender, Orientierung oder Erfahrung. Sexpositiv heißt hier: Du wirst nicht bewertet, solange du einvernehmlich handelst, deine Grenzen kennst und die der anderen respektierst. Die Mischung aus Clubatmosphäre und expliziter Kink-Kultur schafft ein Spannungsfeld,

das gleichzeitig aufregend und beruhigend ist.

Wie ich es online oft gelesen hatte, kann ich bestätigen, dass ich mich wohler fühlte als in so manchem normalen Club. Niemand starrte mich an, trotz meines freizügigen Outfits. Keiner quatschte mich blöd von der Seite an. Ich fühlte mich sicher und hatte kein komisches Gefühl in dieser Atmosphäre. Ich freute mich riesig über die Einladung, weil ich schon lange neugierig auf eine Kinkyparty war, mich aber nie wirklich mit der konkreten Umsetzung beschäftigt hatte. Meine Vorstellung konnte ich endlich mit der Realität abgleichen. Ein Moment, in dem Theorie auf Praxis traf.

Die Beobachtungen

Gegenüber der Bar ragte eine etwa zwei bis drei Meter hohe Metallkonstruktion auf, an der Menschen hochgezogen werden konnten. Vor dieser Kulisse begrüßte uns Boris, mein Interviewpartner für die neue Podcastfolge, strahlend und stellte uns seine Crew vor. Später fand genau hier die Bondage-Performance statt: Menschen, knapp bekleidet, mit leuchtender Körperbemalung, präsentierten verschiedene Techniken mit UV-aktiven, bunten Seilen in einem künstlerischen Rahmen. Die Szenen bauten sich langsam auf – manchmal am Boden, manchmal kopfüber in der Luft. Jedes Arrangement wirkte wie ein eigenes Ritual aus Bewegungen, Knoten, Mustern und einer ruhigen, konzentrierten Sinnlichkeit, die die Menschen ausstrahlten.

UND WIE SIE MICH ZUM NACHDENKEN BRACHTE

Aber was ist Bondage überhaupt? Bondage bezeichnet verschiedene Fesselarten, meist im BDSM-Kontext. Shibari ist eine japanische, kunstvolle Form davon, bei der es stark um Muster, Symmetrie und Ästhetik geht. Gleichzeitig stehen Achtsamkeit, Vertrauen und die Verbindung zwischen der fesselnden und der gefesselten Person im Mittelpunkt. Schmerz, Sex oder Dominanz spielen dabei nicht zwingend eine Rolle. Vielmehr ist es ein langsamer, fast meditativer Prozess, der Raum lässt für Empfindungen, Ausdruck und körperliche Präsenz. Ich beobachtete die Techniken mit gespannter Aufmerksamkeit und war beeindruckt von der Ruhe, die diese Darbietungen mitten in einer Technoparty ausstrahlten. Besonders faszinierend fand ich, wie sehr der sexuelle Aspekt in den Hintergrund trat. Stattdessen rückten die Ästhetik der Bewegungen, das Zusammenspiel der Körper und die Sorgfalt jeder einzelnen Handlung in den Vordergrund. Die Körper wurden zu lebendigen Kunstobjekten, das Vertrauen zwischen Rigger und Model war greifbar. Ich staunte über die Präzision und über diese stille, fast zärtliche Form menschlicher Verbundenheit.

Meine Vorstellung eines „kinky Events“ bestand vorher aus Social-Media-Clips, Internetvideos und meiner Fantasie: viel nackte Haut, intensiver Sex, auffällige Outfits und ein permanent positives „Out of Comfort Zone“-Gefühl. Die Realität war überraschend anders. Es fühlte sich eher wie eine ganz normale Technoparty an – nur eben mit freizügigeren Outfits, hier und da einer Domina mit Sklaven an der Leine oder vereinzelt nackten Gästen.

Und selbst das fügte sich selbstverständlich in die Szenerie ein. Expliziter wurde es nur in den dafür vorgesehenen, etwas abgeschiedenen Räumen. Für das nonverbale Ausdrücken von Vorlieben, Absichten und sexueller Orientierung gab es klare Zeichen, die man sich bei Bedarf auf den Körper malen lassen konnte. So wusste jede und jeder sofort, was gewünscht war – und was nicht. Ein Konzept, das mir sehr gefiel. Am meisten überraschte mich, wie nebensächlich Sex selbst war, obwohl wir auf einer Sexparty waren. Die Räume boten die Möglichkeit, aber alle schienen vor allem für das Erlebnis an sich da zu sein: für das Beobachten, Ausprobieren, Entdecken und für eine Community, die frei, neugierig und nicht verurteilend miteinander umging. Das schien mir der bedeutendste Grund der Teilnahme zu sein.

Die Überlegungen

Wenn wir über diese sexpositiven Räume in dieser Positivität sprechen, wie ich es hier aus meiner Erfahrung tue, dürfen wir aber nicht vergessen, dass auch dort gesellschaftliche Dynamiken, Machtverhältnisse, Hierarchien, Erwartungen und Unsicherheiten der Menschen, die sich darin aufhalten, eine Rolle spielen. Es wäre naiv zu glauben, ein sexpositiver Raum sei automatisch ein perfekter. Er ist nur so gut und frei, wie die Menschen darin. Er bleibt nur sicher, wenn wir uns auch über unangenehme Wahrheiten unserer Gesellschaft unterhalten und dadurch wachsam bleiben. Der große Unterschied zur Mainstream-Gesellschaft hier liegt aber wohl darin, dass hier genau das gemacht wird. Es wird

bewusster mit diesen Themen umgegangen. Konsens wird thematisiert und ist ein absolutes Muss. Wer sich nicht dran hält, wird rausgeschmissen.

Und trotzdem bleibt es ein gesellschaftlicher Raum mit denselben Menschen, denselben Prägungen, denselben Strukturen, die wir von außen kennen. Nur weil ein Event sich „sexpositiv“ nennt, heißt das nicht, dass es automatisch frei von Übergriffen oder problematischen Dynamiken ist. Sicherheit entsteht nicht durch ein Label oder einen Dresscode, sondern durch eine bestimmte Haltung und ein gewisses Verhalten. Ich habe diesen Abend als bereichernd erlebt. Ich habe mich nicht unwohl gefühlt, sondern respektiert und frei. Gleichzeitig weiß ich, dass andere Menschen andere Erfahrungen gemacht haben oder machen. (Dabei spreche ich im allgemeinen über sexuelle Räume und nicht unbedingt über die Party, die ich besucht habe.)

Würde ich wieder hingehen?
Auf jeden Fall.



Credits: IG @darkunft

Es war weniger spektakulär und Out-of-comfort-zone, als ich erwartet hatte. Es war weniger Fakt, als ich erwartet hatte. Aber dafür menschlicher und intensiver als gedacht. Ich habe mich die ganze Zeit wohl gefühlt, konnte die Szene beobachten und lernen und habe einen wertvollen Einblick in eine Welt bekommen, die mir zuvor fremd war. Die Erfahrung war irgendwie reizüberflutend, aber dennoch positiv. Ich bin dankbar für die Einladung und gleichzeitig offen für die Geschichten und Erfahrungen anderer. Abschließend will ich sagen, dass meine Meinung nicht ein Urteil für alle ist – Räume sind nur so sicher wie die Menschen darin.

Nicht die Party selbst ist gut oder schlecht, sondern das Verhalten der Teilnehmenden und veranstaltenden Personen. Nur weil ein Raum „sexpositiv“ heißt, heißt das nicht, dass er automatisch frei von Übergriffen ist.

Ich glaube, diese Ambivalenz müssen wir aushalten und immer wieder darüber reden und uns austauschen. Und vielleicht ist das der spannendste Teil: dass Komplexität bestehen bleibt, dass wir nicht alles schnell einordnen können. Wir wollen Dinge immer sehr schnell bewerten und einen Stempel darauf setzen: Etwas sei empowernd, problematisch oder feministisch. Manchmal ist es aber einfach komplexer als nur das.

Mehr zu Yara



Credits: IG @darkunft

FRUSTRIERTE ALTE IM RAGE MODUS



Anja, hol raus deine Skala. Wie geht's dir?

Ey, aktuell ist es eine 7. Es flattern richtig viele spannende Projekte rein, aber ich bin, wie immer, maßlos überfordert. Menschen nennen mich Aktivistin, Creatorin, Influencerin und Autorin. Dabei bin ich nur Anja, die gerne raucht, Barbara Salesch schaut und keine Ahnung hat, was davon zukünftig mal die Miete finanzieren könnte.

Zum 01.05 erscheint dein Buch - bist du auch schon so gespannt wie wir?

Ja, komplett. Ich finds voll schön ein Buch über ein Thema zu schreiben, was viel zu wenig Sichtbarkeit bekommt: Alltagssexismus. Auf der anderen Seite hab ich übelst das Imposter-Syndrom, weil ich weder ein Studium noch irgendeine Expertise habe und lernen muss, dass ich als Frau betroffen genug bin, um ein Buch darüber zu schreiben. Für mich ist die Vorstellung einfach vogelwild, meine 150 Seiten Selbstzweifel bald in Bücherregalen zu sehen. Jetzt werde ich ganz emotional.



Mehr zu Anja



Buch vorbestellen



Genug von dir. Sprechen wir über was Relevantes. In der aktuellen Ausgabe Kunst&Kante geht es viel um Menschen mit Krankheiten und/oder Behinderungen. Hast oder hattest du in deinem persönlichen Umfeld Berührungspunkte mit diesem Thema?

Im Privaten eher weniger, aber durch meinen Kneipenjob, hab ich immer mal mit Menschen zu tun, die entweder geistige oder körperliche Beeinträchtigungen haben und was soll ich sagen: es sind selbstverständlich Menschen, mit Stärken, Schwächen, Bedürfnissen und Emotionen.

ANJA ÜBER DISKRIMINIERUNG IM ALLTAG

Menschen die nicht der gesellschaftlichen „Norm“ entsprechen, werden schnell ausgegrenzt. Warum?

Weil Menschen scheiße sind, aber jetzt mal ehrlich. Einige Menschen reagieren mit Distanz und Ablehnung auf andere Menschen, wenn sie nicht der „Norm“ entsprechen. Das ist eine Form von Unsicherheit, die mit mehr Sichtbarkeit und Teilhabe wesentlich geringer sein könnte. Dazu kommt auch, dass wir oft nicht in der Lage sind andere Lebensrealitäten mitzudenken. Das sind dann zum Beispiel fehlende Aufzüge an Bahnhöfen, der geparkte E-Scooter, der den Blindenleitstreifen versperrt oder Gebäude die nicht barrierefrei sind. Auch ich wurde schon darauf hingewiesen, dass man meine Texte in Insta-Stories nicht lesen kann, wenn man eine Sehbehinderung hat. Hätten wir mehr Kontaktpunkte und Mitgestaltung von Betroffenen wären wir schon ein gutes Stück weiter.

Wenn wir alle gleich behandeln sollen, sollten auch über alle Witze gemacht werden, oder?

Wenn der eigene Humor nur über Gags auf Kosten anderer funktioniert, sollte man das unbedingt kritisch hinterfragen. Ich habe aufgrund meiner Buchrecherche zum ersten Mal vom Stereotype Threat gehört. Das beschreibt das Phänomen, dass Menschen schlechtere Leistungen zeigen können, wenn sie Angst haben, ein negatives Stereotyp über ihre eigene Gruppe zeigen zu können. Schöne Grüße an Mario Barth.

Auf Schulhöfen - zumindest zu meiner Zeit - wurden oft die Sätze „Bist du behindert?“ Oder auch „bist du schwul?“ als Beleidigungen eingesetzt. Heute höre ich diese Sätze noch immer. Ob in der Bahn oder auf der Straße. Warum ändert sich nichts?

Hauptsächlich, weil es nicht genug outgecalled wird. Diese Aussagen scheinen so normal, dass sie fast niemandem auffallen. Mit mehr Gegenwind, überlegt man sich vielleicht vorher, ob der Spruch wirklich nötig ist. Dieser Gegenwind muss nicht nur von Betroffenen selbst kommen, es ist immer wichtig, sich auch als außenstehende Person gegen Diskriminierung einzusetzen.

Würdest du eigentlich einem Misogynen Rollstuhlfahrer deinen Platz im Bus anbieten?

Woran erkenne ich denn, dass er misogyn ist? Ich mache natürlich Platz, denn für die Situation im Rollstuhl, kann er ja nichts. Wie er sich gegenüber anderen verhält schon, deshalb haben wir hoffentlich ein paar Haltestellen Zeit, um darüber zu reden.

Ist das mit der Diskriminierung von verschiedenen Gruppen so, wie es im Fußball ist?

Die Kölner mögen die Gladbacher nicht - weil es eben so ist. Ich bin ja, als Frau, „nur“ von einer Form der Diskriminierung betroffen. Wäre ich darüberhinaus queer, kommt noch eine andere Form der Diskriminierung dazu und wäre ich dann noch eine POC, noch eine. Das ist wie ne Lasagne, die mit jeder Schicht ekliger wird.

Bei Rassismus werden oft die Angst vor Kriminalität genannt oder das „die“ uns unsere Jobs wegnehmen. Was ist der Vorwurf gegenüber Menschen mit Handicap?

Das sie mit ihren Rollstühle ständig im Weg rumstehen? Na ihnen werden aufgrund von Unwissenheit und fehlendem Kontakt verschiedenste Fähigkeiten abgesprochen. Wir leben auch noch immer in einer Gesellschaft, die Leistung an Produktivität und Geschwindigkeit misst. Braucht eine Person in gewissen Bereichen Unterstützung wird das als oftmals als weniger wertvoll angesehen.

Wie findest du die Idee von inklusiven Schulformen?

Find ich super für alle Beteiligten. Betroffene haben dieselbe Chance auf Bildung und Teilhabe und Nicht-Betroffene haben einen Berührungspunkt mit anderen Lebensrealitäten. Das kann förderlich für Empathie sein und da sag ich immer: mehr davon!

Anja, zum 01.05 geht dein Buch an den Start: gibt's da auch Geschichten zum Thema Diskriminierung?

Eigentlich geht es ausschließlich darum. Die Kurzgeschichten spielen zwar im Kneipenkontext, aber der analytische Teil zeigt, dass es sich durch die komplette Gesellschaft zieht. Es geht um Sprüche, die lieb gemeint und trotzdem abwertend sind. Um Berührungen, die flüchtig wirken, jedoch Kontrolle verkörpern. Um Trinkgeld als Machtmittel, Kleidung als Schuldfrage und dass jede einzelne Handlung zu banal wirkt um ein Problem zu sein, aber dauerhaft genug ist, um eins zu werden.

ANNAS KOPFSALAT - ODER: WARUM INKLUSION MANCHMAL NUR EIN HÜBS



Moin.

Ich bin Anna. Gebürtiger Fischkopp und seit vielen Jahren Wahlhamburgerin. Linke Zecke, Sozialarbeiterin, Stadiongängerin und kreativer Chaoskopf mit Dauerrauschen im Hirn.

Ich arbeite in der Behindertenhilfe und ganz nebenbei gehöre ich zu einem der Lieblingsfeindbilder unseres Bundeskanzlers: unverheiratet, keine Kinder, Lifestyle-Teilzeitjob. Wie kann ich nur!

Meine Gedanken stehen selten still. In meinem Kopf wächst ständig ein neuer Kopfsalat. Manche Blätter davon sind unbequem – und zu genau diesen Themen nehme ich euch hier ab sofort mit.

Inklusion – ein Wort, das alle kennen, aber nicht wirklich ernst nehmen

„Alle Menschen sind unterschiedlich. Inklusion bedeutet, die Gesellschaft so zu gestalten, dass alle mit all ihren Unterschieden gleichberechtigt mitmachen können.“ So steht es beim Deutschen Institut für Menschenrechte. Klingt gut. Klingt sauber. Klingt nach Broschüre. Inklusion ist ein Wort, das inzwischen überall herumgereicht wird: in politischen Reden, in Leitbildern, in Imagekampagnen. Man könnte fast meinen, wir hätten sie längst erreicht. Spoiler: haben wir nicht. Und bevor jetzt jemand reflexartig an Rollstuhlrampen denkt: Inklusion betrifft viel mehr als Behinderung: Sprache, Herkunft, Alter, Geschlecht, Klasse. Aber ich bleibe heute bei einem Bereich, den ich seit fast zwanzig Jahren aus nächster Nähe kenne: Die Arbeit mit Menschen mit Mehrfachbehinderungen. Denn hier merkt man schnell, wie weit Theorie und Alltag auseinanderliegen können.



Ein kleiner Perspektivwechsel

Stell dir kurz deinen Morgen vor. Du wachst auf. Vielleicht drückst du noch einmal Snooze oder scrollst am Handy. Du schlurfst ins Bad. Dusche, Kaffee, fertig. Klingt banal, oder? Ist ja schließlich ein stinknormaler Morgen. Jetzt drehen wir das Szenario einmal: Du wohnst in einer Wohngruppe. Du hast eine Mehrfachbehinderung. Im Vordergrund steht eine kognitive Beeinträchtigung – früher oft „geistige Behinderung“ genannt. Manche Menschen können nicht oder nur eingeschränkt sprechen. Du wirst um 5 Uhr Morgens geweckt. Nicht, weil du Frühaufsteher:in bist, sondern weil eine Betreuungsperson für acht Menschen zuständig ist. Und diese acht Menschen müssen jetzt irgendwie gewaschen, angezogen, ggf. bei Toilettengängen unterstützt werden. Privatsphäre ist knapp. Zeit auch. Du wirst täglich von Menschen gepflegt, die du dir nicht ausgesucht hast. Du lebst auch mit Menschen zusammen, die du dir nicht ausgesucht hast. Und du bewegst dich meistens in sozialen Gruppen, die dir vorgegeben werden. Freizeit? Urlaub? Beziehungen? Oft ebenfalls abhängig von Personal, Familienangehörigen, Finanzierung und Organisationsstruktur.

Richtig kompliziert wird es bei schon schambehafteten Themen wie Sexualität. Denn während wir relativ selbstverständlich entscheiden, wen wir attraktiv finden, mit wem wir flirten oder schlafen möchten, funktioniert das für viele Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung nicht. Ihre Sexualität hängt davon ab, wie professionell andere Menschen damit umgehen. Und davon, ob

SCHES WORT AUF HOCHGLANZPAPIER IST

diese Menschen ihre eigenen Moralvorstellungen zur Seite legen können. Spoiler Nummer 2: Das klappt nicht immer und vor allem noch viel zu selten.

Eine Begegnung, die mir bis heute im Kopf bleibt

In einer Wohngruppe, in der ich als Studentin arbeitete, gab es eine professionelle Sexualbegleitung – eine kostenpflichtige Dienstleistung für Menschen mit Behinderung. Zu dem Zeitpunkt gab es vielleicht vier Frauen und einen Mann bundesweit. Ein Bewohner, Mitte zwanzig, wollte dieses Angebot wahrnehmen. Er sagte dann aber am Tag des Besuches – so gut er konnte – dass er doch nicht möchte, da er die Frau nicht attraktiv findet und keine Lust auf sie hat (er zeigte auf seine Hose und schüttelte den Kopf). Ich konnte ihn absolut verstehen. Mein Kollege antwortete nur: „Dann ist das so! Das ist hier kein Wunschkonzert.“ Diese zwei Sätze haben sich eingebrannt. Denn plötzlich wurde mir klar, wie absurd die Situation eigentlich war. Wir sprechen ständig von Selbstbestimmung. Aber wenn ein Mensch

mit Behinderung sagt: „Die finde ich nicht geil“, dann endet sie. Stell dir kurz vor, jemand würde dir sagen: „Das ist der Mensch, mit dem du heute Sex haben darfst. Mehr Auswahl gibt es nicht.“ Du würdest ziemlich sicher fragen, ob bei der Person noch alles richtig ist... Ich habemich damals mit diesem Bewohner zusammengesetzt - wochenlang. Nicht, um über Sex zu sprechen, sondern über Wünsche. Über Nähe. Über Beziehungen. Über Sehnsucht. Was folgte, waren

Teamsitzungen, Diskussionen, Gespräche mit der Familie. Und irgendwann die Erkenntnis, die ich seitdem nicht mehr loswerde: Die größte Barriere ist oft nicht die Behinderung. Die größte Barriere sind wir: Unsere Normen. Unsere Moral. Unsere Unsicherheit. Unsere Zeitpläne. Wir entscheiden, was möglich ist. Wir entscheiden, was „angemessen“ ist. Wir entscheiden, wie viel Selbstbestimmung jemand bekommt. In allen Lebensbereichen.

Ein Abend auf dem Kiez

Am Ende bekam ich die Genehmigung, mit ihm zu einer Sexarbeiterin zu gehen, die er ansprechend fand. Wir trafen uns vorher mit ihr, sprachen über seine Wünsche, seine Grenzen. Dann brachte ich ihn dorthin. Ich wartete in der Nähe. Später holte ich ihn wieder ab. Wir gingen noch einen Burger essen. Eigentlich ein ziemlich normaler Abend- und gleichzeitig etwas, was für viele Menschen mit Behinderung unerreichbar bleibt. Ihm selbst reichte dieser Abend, er wollte einfach seine erste Erfahrungen machen. Später lernte er eine Partnerin auf seiner Arbeit kennen. Sie besuchten zusammen meine Gesprächsgruppe zum Thema Aufklärung.

Inklusion ist kein Leitbild

Ein paar Jahre später schrieb ich meine Masterarbeit über sexuelle Selbstbestimmung von Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung. Ich gebe Seminare. Ich spreche mit Fachkräften und meinen Kolleg:innen, mit jungen Menschen im FSJ und vor allem aber mit den Menschen, welche es betrifft. Auch in meiner jetzigen

Tätigkeit ist es ein selbstverständliches und alltägliches Thema. Vor allem aber reflektiere ich mich auch immer wieder selbst und frage mich: Willst du gerade, so wie du agierst mit deinem Klienten tauschen? Steht die Person oder meine Werte und Normen im Vordergrund?!

Deutschland bewegt sich. Es gibt neue Konzepte, neue Diskussionen, neue Sensibilität- das Wort Inklusion ist den meisten von uns zumindest ein Begriff. In den Einrichtungen, aber auch den Familien bewegt sich immer mehr und neben allem Personalmangel ist der Fokus meistens darauf, die Menschen mit Unterstützungsbedarf im möglichen Rahmen bestmöglich zu begleiten. Und leben beschriebene Situationen würden heute vielleicht schon etwas besser gelöst werden. Aber es bleibt noch viel zu tun. Denn solange Menschen noch irritiert oder empört reagieren, wenn ein Mensch mit Mehrfachbehinderung sagt: „Ich habe Lust.“, solange haben wir ein Problem. Und dieses Problem hat nichts mit Behinderung zu tun.

Die Behinderung ist nicht die Barriere. Wir sind es!

Mehr zu Anna



NORMALITÄT NEU DENKEN: EIN GESPRÄCH MIT LINAYBEIGEBEN

Was bedeutet es eigentlich, „normal“ zu sein? Für viele ist es ein stillschweigender Konsens, eine unsichtbare Grenze, an der man sich orientiert. Für Linay ist „Normalität“ hingegen ein Begriff, der längst überholt ist und dringend eine neue Definition braucht.

Als Wirtschaftsjuristin und Content Creatorin bewegt sie sich souverän zwischen verschiedenen Welten – und fordert uns dabei auf, unseren Blick auf Behinderung, Weiblichkeit und Identität radikal zu schärfen. Linay möchte nicht inspirieren, indem sie ein Mitleidsschema bedient, sondern indem sie zeigt, was echte Selbstbestimmung bedeutet: Stil als Ausdruck der eigenen Sprache, Mode als Akt der Freiheit und Authentizität als Energiequelle.

In unserem Interview spricht sie über den Moment, in dem die Außenwelt sie „anders“ machte, warum sie sich heute nicht mehr anpasst und warum es an der Zeit ist, aufzuhören, sich für andere kleiner zu machen. Ein inspirierender Austausch über eine Stärke, die nicht trotz, sondern gerade durch Individualität entsteht.



Hey Linay, wer bist du?

Ich habe das TAR-Syndrom, bin Wirtschaftsjuristin und Content Creatorin. Ich teile mein Leben, meinen Stil und meine Gedanken, um andere zu inspirieren und zu ermutigen, ihren eigenen Weg selbstbewusst zu gehen. Mir ist wichtig, das Bild von Behinderung zu verändern weg von Einschränkung und Mitleid, hin zu Stärke, Vielfalt und Selbstbestimmung.

Wann hast du das erste Mal bewusst wahrgenommen, was das TAR-Syndrom für deinen Alltag bedeutet?

Das war durch eine Mitschülerin. Ihre Mutter hatte sie darauf hingewiesen, dass ich eine Behinderung habe. Ich wusste damals nicht einmal, was dieses Wort bedeutet, aber ich habe gespürt, was sie meint. Ich bin ohne den Gedanken aufgewachsen, anders zu sein. Für mich war mein Körper einfach mein Körper. Erst die Außenwelt hat mich spüren lassen, dass ich anders gesehen werde. Nicht ich habe mich verändert, sondern der Blick von außen auf mich.

Wie hat das TAR-Syndrom deine Sicht auf Schönheit, Identität und Weiblichkeit geprägt?

Es hat mir gezeigt, dass Schönheit nichts mit Normen zu tun hat. Für mich entsteht Schönheit durch Ausstrahlung, Energie und die eigene Aura. Weiblichkeit ist keine Körperform, sondern eine Haltung. Identität entsteht nicht durch Anpassung, sondern durch Selbstannahme. Ich habe gelernt, mich nicht trotz meiner Besonderheit weiblich zu fühlen, sondern genau mit ihr.

Dein Motto lautet „Let’s redefine normal“. Was bedeutet „normal“ für dich und warum muss es neu definiert werden?

Normal bedeutet für mich Vielfalt. Alles, was echt ist. Das alte Normal schließt aus. Mein Normal schließt ein. Es muss neu definiert werden, weil niemand in eine Schablone passt und weil Anderssein nichts ist, wofür man sich erklären oder rechtfertigen sollte.

Dein Content ist sehr stilvoll und auch du bist immer gut gekleidet. Was bedeutet dir Aussehen?

Aussehen ist für mich Ausdruck, kein Schutzschild. Ich kleide mich nicht, um zu gefallen, sondern um mich zu fühlen. Stil gibt mir Präsenz, Kraft und Selbstbewusstsein. Er ist meine Sprache, bevor ich ein Wort sage.

Welche Rolle spielt Mode für dich als Ausdruck deiner Persönlichkeit?

Mode ist Freiheit. Sie erlaubt mir, jede Facette von mir zu zeigen: stark, sinnlich, laut oder weich. Für mich ist Mode kein Trend, sondern eine Haltung. Ich entscheide selbst, wie ich gesehen werde.

Hattest du schon mal das Gefühl, dich anpassen zu müssen und wie gehst du heute damit um?

Ja, früher. Heute nicht mehr. Anpassung kostet Energie, Authentizität gibt Energie. Wer mich nur akzeptiert, wenn ich mich kleiner mache, gehört nicht in mein Leben.

Welchen Tipp möchtest du Menschen mitgeben, die sich anders fühlen oder eine Beeinträchtigung haben?

Mach dich nicht leiser, um anderen bequemer zu sein. Dein Anderssein ist kein Makel. Es ist deine Kraft. Du musst niemandem beweisen, dass du genug bist. Du bist es bereits.

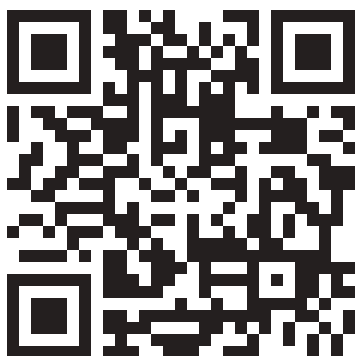
Was wünschst du dir von der Gesellschaft im Umgang mit sichtbaren und unsichtbaren Besonderheiten?

Mehr Offenheit und weniger Bewertung. Mehr echtes Interesse und weniger Mitleid. Menschen wollen nicht bewundert oder bemitleidet werden. Sie wollen respektiert werden.

Worauf dürfen wir uns bei deinem Instagram-Account zukünftig freuen?

Auf ehrlichen Content, starke Botschaften, Mode, Lebensfreude und echte Gespräche. Auf Inhalte, die inspirieren, Mut machen und zeigen, dass Selbstbewusstsein keine Norm kennt.

Mehr zu Linay





VOM ÜBERHOLSPUR-MODUS ZUR SELBSTFÜRSORGE

Wir leben in einer Gesellschaft, die „Viel zu tun“ wie eine Währung betrachtet. Ein voller Terminkalender gilt als Status-Symbol, und wer innezuhalten wagt, muss sich oft rechtfertigen. Doch was passiert, wenn das Hamsterrad sich so schnell dreht, dass man den Anschluss an sich selbst verliert?

Fredi (31) hat genau das erlebt. Als Digital Creative Consultant im Motorsport führte sie ein Leben auf der Überholspur, das in einem kompletten Burnout und einer Erschöpfungsdepression gipfelte. Doch statt sich in der Erschöpfung zu verlieren, begann sie einen Weg, der sie nicht nur aus der Krise führte, sondern ihr auch eine ganz neue Perspektive auf Leistung, Erfolg und Gesundheit eröffnete.

In unserem Interview spricht sie offen über die schleichenden Anzeichen ihrer Erkrankung, den notwendigen radikalen Bruch mit ihrem alten Lebensstil und darüber, warum eine gesunde Work-Life-Balance heute kein Luxus ist, sondern ein notwendiger Akt des Überlebens. Ein mutiges Gespräch über das Tabuthema mentale Gesundheit – und warum wir als Gesellschaft dringend umdenken müssen.



Hey Fredi, wer bist du?

Hi zusammen! Ich bin Fredi (kurz für Frederike), 31 Jahre alt und bin Content Creatorin, Autorin und Lehrbeauftragte. Gemeinsam mit meinem Mann Toni und meinem Hund Kalle wohne ich im nördlichen Schwarzwald. Von dort aus geht es regelmäßig auf Roadtrips, weil das Reisen meine große Leidenschaft ist. Auf meinen Social-Media-Kanälen spreche ich offen über mein Burnout und Depressionen. Mit meinem Content versuche ich, etwas zu bewegen und Mut zu machen. Ich will eine Stimme für Themen sein, über die man zu selten spricht.

Wie gehts dir?

Aktuell geht es mir ganz gut, auch wenn die Weihnachtszeit aufgrund meiner schwierigen Familiensituation immer nicht ganz so leicht ist.

Du leidest an Depression und einem Burnout. Was war zuerst da?

Das Burnout war zuerst da, weil bei mir eine dauerhaft hohe Stressbelastung durch meinen Job herrschte. Die Erschöpfung hielt so lange an, dass es zu einer depressiven Störung kam. Aufgrund der langen Krankschreibung hatte ich auf einmal viel Zeit. Ich habe mich viel mit mir und meinen Themen auseinandergesetzt und da kam auch in den verschiedenen Therapieformen wahnsinnig viel hoch. Ich habe dann verstanden, dass viele Situationen in meiner Vergangenheit leider überhaupt nicht normal waren. Sowohl im familiären als auch im beruflichen Kontext.

E: EIN GESPRÄCH MIT FREDI

Können solche Krankheiten verheilen oder nur gelindert werden?

Ein Burnout ist grundsätzlich heilbar, wenn man sich in professionelle Hände begibt und auch zusätzlich seine Stressfaktoren langfristig gesehen herunterfährt. Auch das Thema Selbstfürsorge und Grenzen setzen ist hier sehr wichtig und muss unbedingt angegangen werden. Der Weg zur Genesung ist hier unterschiedlich lang und kann von Wochen bis Monate und Jahre dauern. Bei mir waren es ca. 2 Jahre bis ich nicht mehr in der völligen Erschöpfung war und wieder „normal“ arbeiten konnte. Bei einer Depression kommt es ein bisschen darauf an, welche Art man genau hat. Ich bin natürlich keine Fachkraft und es kommt auch immer auf den Einzelfall an, jedoch ist die Krankheit generell gut behandelbar. Ob man tatsächlich von „heilbar“ spricht, hängt jedoch davon ab, welche Form, wie lange und unter welchen Umständen eine Depression auftritt.



Wie hast du deinen Burnout bemerkt?

Das war ein schleichender Prozess. Ich habe lange Zeit im Motorsport gearbeitet und wortwörtlich ein Leben auf der Überholspur geführt. Ich war als Digital Creative Consultant und PR-Redakteurin für verschiedene Serien an der Rennstrecke unterwegs und habe Videoproduktionen für große deutsche Automobilhersteller umgesetzt. Die Reisebelastung war jahrelang extrem hoch. Mindestens genauso hoch war auch die Zahl meiner Überstunden. Das ist irgendwann in einen sehr ungesunden Bereich abgerutscht. Es gab in dieser Zeit auch Schlüsselmomente, in denen ich bemerkt habe, dass etwas nicht stimmt. Zum einen hatte ich überhaupt keinen Spaß mehr an meiner ursprünglichen Leidenschaft Autos und Motorsport. Ich habe nur noch Dienst nach Vorschrift gemacht, aber das Feuer hat gefehlt. Zum anderen hatte ich eine massive Panikattacke im Flugzeug, als ich auf einen Dreh geflogen bin und da wusste ich: das ist nicht normal. Darüber hinaus hatte ich starken Haarausfall, Hautausschläge, war ständig müde und gereizt und hatte keine Kraft mehr für irgendwas. Ich habe trotzdem noch ca. 3 Monate nach dieser Situation meine Arbeit durchgezogen, bis der völlige Zusammenbruch kam. Ausgelöst wurde dieser durch den Tod meines Opas, wodurch ich realisiert habe, dass es eben noch mehr gibt, als Arbeit und ich so nicht mehr weitermachen kann. Ich hatte morgens vor der Arbeit eine so starke und lange Panikattacke, dass mein Mann gesagt hat: es reicht, wir gehen JETZT zum Arzt.

Welche Art von Depression hast du?

Mein Burnout war eine Vorstufe der Erschöpfungsdepression, die bei mir diagnostiziert wurde. Sie entsteht durch chronischen Stress und Überforderung. Man ist auch ohne akute Belastung erschöpft, entwickelt eine starke Hoffnungslosigkeit und spürt eine ständige innere Leere. Auch der Selbstwert ist häufig reduziert. Zudem ist der Alltag nur schwer zu bewältigen, weil jeglicher Antrieb fehlt und Betroffene permanent müde und gereizt sind.

Was rätst du anderen, die betroffen sind?

Nehmt euch selbst ernst. Auch dann, wenn eure Erschöpfung oder Depression nicht „dramatisch genug“ wirkt. Wartet nicht darauf, dass es schlimmer wird, um Hilfe zu verdienen. Sprecht mit eurem Umfeld so früh und so ehrlich wie möglich darüber. Sucht euch am besten auch professionelle Hilfe und Unterstützung. Man muss da nicht alleine durch! Versucht, euch nicht an einem System zu messen, welches Dauerleistung und Stress normalisiert. Heilung heißt in dem Falle nicht, wieder genauso belastbar zu werden wie zuvor, sondern sich ein Leben aufzubauen, das einen nicht ständig überfordert. Und vielleicht am wichtigsten: es wird besser.

Was hast du unternommen um deine Herausforderungen anzugehen?

Ich war zunächst bei meiner Hausärztin, die mich aufgrund der Dringlichkeit sofort an einen Psychiater überwiesen hat. Dieser hat mit mir die weiteren Schritte wie zum Beispiel Verhaltenstherapie besprochen.

Ich habe mich nur gegen eine Medikamenteneinnahme ausgesprochen, da ich auch noch alternative Therapieformen ausprobieren wollte. Ich habe zum Beispiel systemisches und pferdegestütztes Coaching getestet. Besonders letzteres war ein wichtiger Schritt in meiner Heilung und Entwicklung. Zudem habe ich meinen Lebensstil komplett auf den Kopf gestellt. Gemeinsam mit meinem Mann war ich einige Monate nach der Diagnose für ein halbes Jahr auf Weltreise, um auch physischen Abstand zu gewinnen. Der positive Effekt der Reise war aber nur von kurzer Dauer, schließlich nimmt man sich und seine Probleme immer mit. Nach unserer Rückkehr sind wir von der Stadt aufs Land gezogen, ich arbeite nicht mehr im Motorsport und nehme mir mehr Zeit für mich und meine Hobbys. Ich führe ein deutlich ruhigeres und langsames Leben.

Welche Sorgen haben dich zu dieser Zeit umtrieben?

Das waren zum einen die extrem hohe Arbeitsbelastung und schlussendlich dann der Tod meines Opas, der mir sehr nahestand. Durch das ständige jobbedingte Reisen hatte ich kaum noch Zeit für meine Familie und Freunde. Ich hatte so gut wie kein soziales Leben mehr und das war mein persönlicher Untergang. Ich wusste irgendwann nicht mehr, wofür ich morgens überhaupt aufstehe. Und das ist ein schreckliches Gefühl.

Ich selbst war zuletzt mit einer gefährlichen Männergrippe krank. Von drei Menschen habe ich als erstes die Frage bekommen: „Aber kannst du noch arbeiten?“. Was geht dir dabei durch den Kopf?

Das macht mich sauer und zum Teil auch ein bisschen traurig. In dem Moment merke ich, wie sehr Leistungsfähigkeit bei uns immer noch als Maßstab für Wert gilt. Statt der Frage, wie es mir wirklich geht, steht sofort im Raum, ob ich noch funktioniere. Es zeigt mir, wie wenig Raum für Krankheit - besonders, wenn man sie nicht sieht - eigentlich haben darf. Dieser Gedanke sitzt auch tief in mir selbst. Dass ich mich fast automatisch rechtfertigen will, statt einfach krank sein zu dürfen. Kein Mensch sollte krank zur Arbeit gehen müssen. Auch wenn man „nur“ ein bisschen angeschlagen ist, ist eine vollständige Regeneration wichtig. Ansonsten zieht sich das Problem noch viel länger und fällt einem früher oder später doch noch auf die Füße. Wer krank ist, ist krank.

Auch auf die deutscheste aller Fragen „Und, wie läuft’s?“ antwortet man am besten mit „viel zu tun“. Warum ist das so und haben wir alle so viel zu tun oder gilt es als schwach, wenig zu tun zu haben?

Ich denke nicht, dass wir alle immer so beschäftigt sind und auch so viel auf dem Tisch haben. Aber wir leben in einem System, in dem Wert sehr stark über Beschäftigung definiert wird. „Viel zu tun“ ist wie eine Art Währung. Es signalisiert auch, dass man gefragt und produktiv ist. Dass man irgendwie dazugehört. Wenig zu tun zu haben gilt hingegen schnell als verdächtig. Als lebe





man im Stillstand, ist nicht ehrgeizig genug oder scheitert gerade. Deshalb sagen viele Menschen, sie hätten „viel zu tun“, selbst wenn sie eigentlich erschöpft sind oder sich leer fühlen. Ruhe braucht fast schon eine Rechtfertigung und genau das ist so problematisch. Nicht weil Arbeit schlecht ist, sondern weil Erholung und Pausen ihren gesellschaftlichen Wert verloren haben.

Was müssen wir als Gesellschaft ändern?

Die generelle Sichtweise auf Pause und Erholung für Körper und Geist muss sich grundlegend verändern. Dauerleistung ist weder normal noch erstrebenswert. Erholung darf nicht länger als Belohnung nach Leistung gelten, sondern muss als Voraussetzung (!) für Gesundheit verstanden werden. Eine gesunde Work-Life-Balance ist kein Luxus, sondern eine notwendige Gegenbewegung zu einer Gesellschaft, die Menschen schon zu lange über ihre Grenzen bringt. Eine gesunde Gesellschaft misst ihren Wert nicht daran, wie viel sie produziert, sondern daran, wie gut es den Menschen darin geht. Was mir aber positiv auffällt, ist, dass gerade jüngere Generationen diese Logik zunehmend hinterfragen. Sie sprechen offen über mentale Gesundheit, setzen Grenzen und definieren Erfolg nicht nur über Arbeit. Das ist kein Zeichen von Faulheit, sondern von Bewusstsein. Auch wenn das gerne unterstellt wird.

Was änderst du, damit du in diese Falle nicht nochmal tappst?

Ich führe mittlerweile ein deutlich ruhigeres Leben als noch zu meiner Zeit im Motorsport. Zudem habe ich mich komplett selbstständig gemacht und kann mir so meine Zeit frei einteilen, was ein großes Privileg ist. Das gibt mir sehr viel Gestaltungsfreiraum und auch ein Stück weit Kontrolle zurück. Ich habe mir eine ganz klare Struktur gebaut, von der ich nicht abweichen darf, damit es nicht zur Überforderung kommt. Ich habe also trotz der Selbstständigkeit feste Arbeits- und auch Handyzeiten. Mein Hund Kalle „zwingt“ mich jeden Tag raus in die Natur zu gehen, was eine gute Ablenkung ist, um mich aus meinem Gedankenkarussell zu reißen. Auch wenn ich mit ihm spiele, holt er mich direkt in den Moment. Außerdem habe ich wieder Zeit für Hobbys in meinen Alltag integriert. Ich stricke zum Beispiel sehr gerne und immer, wenn ich was mit meinen Händen mache, bin ich gut abgelenkt. Auch dass ich öffentlich auf Social Media über mentale Gesundheit spreche, tut mir gut. Ich verarbeite dadurch viele Erlebnisse und versuche gleichzeitig, das Stigma abzubauen, das diesem Thema gegenüber herrscht. Das ist wie ein kleiner täglicher Reminder an mich selbst.

Mehr zu Fredi



GLITZER STATT MITLEID: WIE ANNA DAS GLÜCK IM LOSLASSEN FAND



Sie ist 28, kommt aus Nürnberg und nennt sich selbst „Mutmacherin“. Anna hat mit Mitte 20 ihr Bein verloren – und dabei sich selbst gefunden. Eine Geschichte über 40 Operationen, eine High-tech-Prothese und warum „anders“ wunderschön sein kann.

Wenn Anna einen Raum betritt, sehen die meisten Menschen zuerst das Offensichtliche: die Prothese. Doch wer Anna zuhört, sieht schnell etwas ganz anderes: eine junge Frau, die das Leben so sehr liebt, „dass es manchmal fast weh tut“. Anna ist keine klassische Influencerin, die eine heile Welt inszeniert. Sie ist jemand, der durch die Hölle gegangen ist, um den Himmel wieder sehen zu können.

Vom Routine-Eingriff zum Überlebenskampf

Es gibt Geschichten, die beginnen leise und enden mit einem Knall. Annas Geschichte beginnt mit einer harmlosen Kniespiegelung. Ein Routineeingriff, wie er täglich tausendfach passiert. Doch Krankenhauskeime veränderten alles. „Von einem Tag auf den anderen war mein Bein lebensbedrohlich entzündet“, erinnert sie sich.

Was folgte, war eine medizinische Odyssee, die man sich kaum vorstellen mag. Über 40 Operationen, Blutvergiftungen, Multiorganversagen. Anna verbrachte Jahre in Schmerzen und Ungewissheit. Die schlimmste Frage war dabei nicht „Wann hört der Schmerz auf?“, sondern „Werde ich die nächste Nacht überleben?“.





Irgendwann stand sie vor der unausweichlichen Wahl: Hält sie an ihrem Bein fest – oder an ihrem Leben? Anna entschied sich für das Leben.

Freiheit auf einem Bein

„Viele denken, eine Prothese schränkt ein“, sagt Anna heute. „Aber ganz ehrlich: Sie schenkt mir Freiheit.“ Für Anna war die Amputation nicht das Ende, sondern der eigentliche Startschuss. Die Jahre davor, geprägt vom Kampf gegen den Tod im Krankenhausbett, waren das eigentliche Gefängnis. Heute lebt sie Technik, die bewegt: Ihre Prothese ist appgesteuert, wechselt per Klick in den Fahrrad- oder Schwimm-Modus und trägt sie – oft in Glitzeroptik – durch die Welt. „Manchmal bedeutet Glück, etwas loszulassen“, sagt sie. „Bei mir war es mein Bein.“

Mehr als nur „die mit dem einen Bein“

Natürlich gibt es die schweren Tage. Tage, an denen die Prothese drückt oder sie stolpert. Aber Anna hat gelernt, dass ihre Identität nicht an zwei Beinen hängt. „Ich bin nicht ‚die mit dem einen Bein‘. Ich bin Anna“, stellt sie klar. „Dieselbe Person wie davor – nur vielleicht noch ehrlicher, weicher und stärker.“

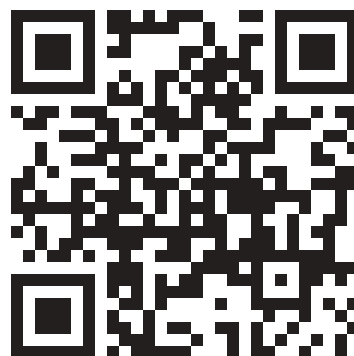
Diese Stärke nutzt sie heute für andere. Als Mutmacherin erreicht sie Menschen, die selbst an Wendepunkten stehen. Eine Nachricht berührte sie besonders: Eine Arzthelferin erzählte ihr von einem 80-jährigen Patienten, der seine Prothese jahrelang verweigerte – bis er Anna sah. Danach zog er sie wieder an.

Anders kann wunderschön sein Annas Botschaft an ihre Community und die Leser von Kunst&Kante ist klar: Wir müssen aufhören, Perfektion im Äußeren zu suchen. „Unsere Makel sind keine Makel. Sie sind Geschichten“, sagt sie. Die wahren Barrieren liegen nicht im Körper, sondern in einer Welt, die noch zu viele Hindernisse baut – baulich wie gedanklich.

Anna hat ihren Weg gefunden. Ohne Navi, ohne Plan, aber mit viel Vertrauen. Sie zeigt uns, dass ein Leben, das anders verläuft als geplant, nicht schlechter sein muss. Im Gegenteil: „Anders kann wunderschön sein.“

Und wenn Anna heute mit ihrer Glitzerprothese durchs Leben geht, dann nicht, um Mitleid zu erhaschen. Sondern um das Licht weiterzugeben, das sie sich selbst in ihren dunkelsten Nächten so sehr gewünscht hätte.

Mehr zu Anna



EINSEITIG? EINZIGARTIG! WIE FELI FRIEDEN MIT IHREM KÖRPER SCHLOSS



Symmetrie gilt oft als der heilige Gral der Schönheit. Doch was, wenn der Körper sich nicht an diese Regel hält? Feli lebt mit dem Poland-Syndrom – ihre rechte Körperseite ist anders entwickelt als die linke. Eine Geschichte über Implantate, die krank machen, Sex ohne Versteckspiel und warum wahre Schönheit nichts mit zwei gleichen Brüsten zu tun hat.

Feli liebt den Tiefgang. Oberflächliches Geplänkel ist nicht ihr Ding; sie sucht echte Gespräche und Authentizität. Wer ihr heute begegnet, trifft auf eine offene, lebensfrohe Frau. Doch dieser Frieden war harte Arbeit. Denn Feli musste erst lernen, dass sie nicht „falsch“ ist, nur weil sie anders ist

Wenn der Spiegel „anders“ sagt

„In der Pubertät, wenn sich bei anderen Mädchen alles gleichmäßig entwickelt, merkst du plötzlich: Bei mir ist das nicht so“, erzählt Feli.

Die Diagnose: Poland-Syndrom. Eine angeborene Fehlbildung, bei der sich – in Feli's Fall – die rechte Körperseite, insbesondere Brust und Muskulatur, nicht vollständig entwickelt hat. Auch ihre Hand war betroffen und musste operativ beweglicher gemacht werden.

Für einen Teenager ist das der Super-GAU. Blicke, Verwirrung, Schmerz. Der Wunsch, einfach nur „normal“ zu sein, trieb Feli in einen Operationsmarathon.

Der Versuch, sich zu reparieren

Mit 15 Jahren die erste Brust-OP. Expander, dann Silikon. Insgesamt legte sich Feli vier- bis fünfmal unter Messer. „Diese Eingriffe haben mir lange das Gefühl gegeben, ‚repariert‘ werden zu müssen“, sagt sie rückblickend. Sie wollte das Bild im Spiegel korrigieren, die Asymmetrie ausradieren. Doch der Körper wehrte sich.

Was folgte, war eine Leidensgeschichte, die viele Frauen betrifft, aber kaum eine kennt: Breast Implant Illness.

Feli war ständig krank, litt unter Nervenschmerzen, Erschöpfung, Haarausfall. Ärzte taten es ab: „Sie haben nichts“, hieß es oft. Es sei Stress, die Psyche oder einfach die Pubertät.

Doch Feli spürte: „Mein Körper hat mir sehr klare Signale gesendet: Das passt hier nicht.“ Erst durch eigene Recherche fand sie heraus, dass ihre Symptome direkt mit dem Implantat zusammenhingen. Ihr Körper war schlauer als die Medizin – er wusste längst, dass der Fremdkörper raus muss.

Nackte Ehrlichkeit statt BH im Bett

Heute ist das Implantat Geschichte. Feli lebt aktuell mit nur einer Brust – und fühlt sich wohler als je zuvor. Diese neue Akzeptanz hat auch ihr Liebesleben revolutioniert. „Früher habe ich meine Brust am Anfang nie erwähnt“, gesteht sie. „Beim Sex habe ich meistens einen BH getragen.“ Die Angst vor Ablehnung war ein ständiger Begleiter.

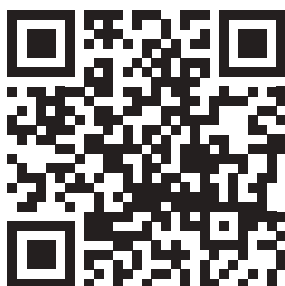
In ihrer jetzigen Beziehung setzt sie auf radikale Offenheit von Anfang an. Der Druck ist weg, die Verbindung tiefer. Und wenn heute jemand auf der Straße starrt oder fragt? Dann bleibt Feli bei sich. „Ich denke mir: Wie schön, ich darf hier Wissen weitergeben.“ Wer respektlos reagiert, prallt an ihr ab. „Das ist deren Thema, nicht meins.“

Schönheit kommt von Innen (und das ist keine Floskel) Feli ist zu einer Botschafterin für Vielfalt geworden. Auf Instagram (@_feelifree_) teilt sie ihre Reise und bekommt unzählige Nachrichten von Frauen, die sich endlich gesehen fühlen. Das Poland-Syndrom ist häufiger, als man denkt, doch die Scham sorgt für Unsichtbarkeit.

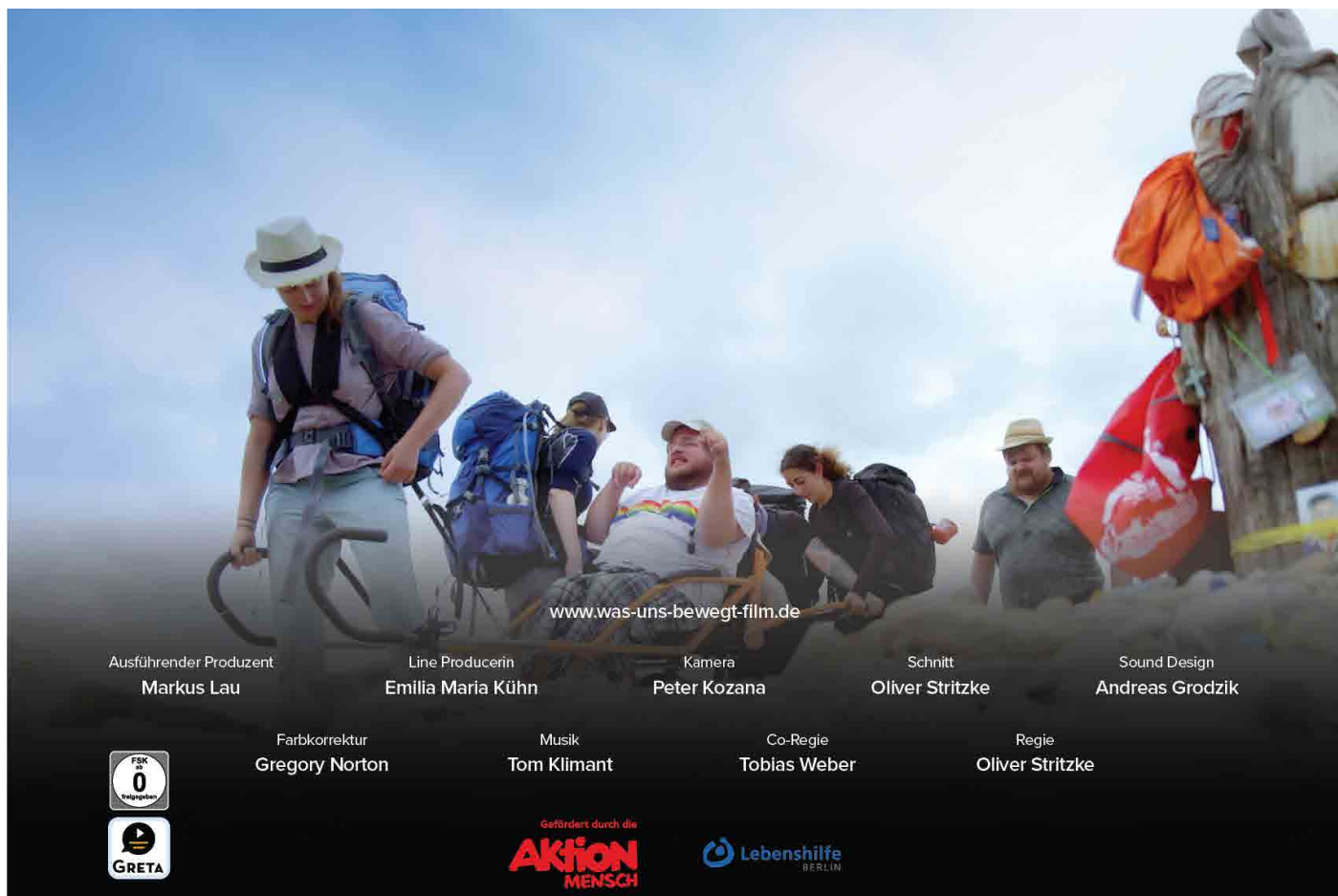
Für Feli sind klassische Schönheitsideale heute vor allem eines: schwierig. „Sie nageln Menschen auf etwas fest, das oft gar nicht natürlich ist.“ Ob sie ihre Brust jemals wieder aufbauen lässt? Ungewiss. Und auch gar nicht wichtig. „Ich fühle mich gerade wohl. Und das zählt.“

Felis Wunsch an die Gesellschaft ist simpel: Weniger Scham, mehr Aufklärung. Damit Frauen informierte Entscheidungen treffen können und verstehen, dass ihr Körper keine Baustelle ist, sondern ein Wunderwerk, das unglaublich viel aushält.

Mehr zu Feli



WAS UNS BEWEGT: WENN FREUNDSCHAFT BERGE VERSETZT (UND ROLLSTÜHLE)



WIE ZIEHT) - EIN FILM VON OLIVER STRITZKE UND TOBIAS WEBER

Ein Gespräch über Schlamm, Tränen und das Ende der Inklusion als bloßes Schlagwort. Oliver Stritzke und Tobias Weber im Interview über ihre Reise auf dem Jakobsweg.

Was passiert, wenn eine Schnapsidee während der Pandemie auf die Realität des Jakobswegs trifft? Ursprünglich wollten sie mit dem Motorrad-Beiwagen über 5000 Meter hohe Pässe in Indien klettern. Doch Corona zwang sie zur Umkehr – und führte sie stattdessen auf eine 256 Kilometer lange Wanderung durch Spanien. Neun Freunde, ein Ziel und ein spezieller einrädiger Rollstuhl.

In seinem Dokumentarfilm „was uns bewegt“ zeigt Oliver Stritzke keine Hochglanz-Inspirationsreise, sondern ein Porträt radikaler Ehrlichkeit. Wir haben mit dem Regisseur und seinem Protagonisten Tobias über die Schmerzen, das Schweigen und das Ankommen gesprochen.

„Ich hatte Panik“

Für Oliver Stritzke war der Anfang alles andere als heroisch. „Nach dem ersten Tag Wandern hatte ich ehrlich gesagt Panik. Ich dachte: Was für eine bescheuerte Idee, darüber einen Film zu machen. Das ist zu viel, das ist unmöglich“, erinnert er sich. Zwischen Blasen an den Füßen, Rückenschmerzen und der Sorge um das Equipment blieb wenig Raum für Pathos. Erst am Ende, als er Tobias filmte, wie dieser in Santiago von allen umarmt wurde, brachen die Dämme: „Ich musste die Kamera ruhig halten, weil es im Dokumentarfilm keine zweite Chance gibt. Ich habe einfach nur geweint. Vor Erleichterung.“

Vertrauen als Notwendigkeit

Für Tobias Weber, der im Zentrum der Reise steht, war die Wanderung weit mehr als eine sportliche Leistung. Auf die Frage, wann aus dem Mut, diese Reise anzutreten, Vertrauen wurde, antwortet er pragmatisch: „Vertrauen war von Anfang an da. In meiner Lebenssituation ist Vertrauen keine Option, sondern eine Notwendigkeit.“

Tobias genoss die ungewohnte mentale Freiheit auf dem Weg. Während der Alltag komplex und oft überfordernd ist, bot der Jakobsweg eine fast meditative Reduktion: „Man setzt einen Fuß vor den anderen, denkt an nichts anderes.“

Die Grenzen der Inklusion

Doch der Film spart auch die dunklen Momente nicht aus. Inklusion stößt in der Realität oft an harte Grenzen. Tobias erinnert sich an einen Moment nach einer 32-Kilometer-Etappe: „Wir erreichten eine Herberge – die einzige mit einem Treppenlift. Trotz unserer Erschöpfung wurde uns gesagt, dass ich nicht bleiben könnte, weil ich zu schwer sei.“ Solche Erlebnisse zeigen, dass das angestrebte „gleichwertige Miteinander“ im Alltag noch viel Arbeit und Bewusstsein erfordert.

Ehrlichkeit statt Inspiration

Oliver Stritzke betont, dass er nie die Absicht hatte, einen bewusst „inspirierenden“ Film zu drehen. „Ich wollte nur beobachten und zeigen, was da ist.“ Das bedeutete auch, intime Details nicht auszusparen – von Pinkelflaschen bis hin zu den Momenten, in denen die Gruppe einfach nur schlief.

Manches blieb jedoch privat: Die Party am Abend der Ankunft blieb ungefilmt. „Das war einfach nur für uns“, sagt Oliver.

Ein Ende und ein Anfang

Ist das Projekt nun abgeschlossen? Für Oliver erzählerisch ja: „Die Geschichte hat ein Ende.“ Doch auf menschlicher Ebene ist etwas Bleibendes entstanden. „Was wirklich ein Anfang war, ist die Freundschaft zwischen Tobi und mir. Am Anfang kannten wir uns einfach nur. Heute verbindet uns eine tiefe Freundschaft.“

Auch Tobias blickt verändert auf die Zeit zurück. Er sehnt sich nach der Leichtigkeit und dem freien Kopf, den er in Spanien fand. Ob es eine Fortsetzung geben wird? „Man kann nie sagen, was das Leben bringt“, sagt er. Eines ist jedoch sicher: Dieser bunte Haufen hat bewiesen, dass man gemeinsam auch dort ankommt, wo man es allein niemals vermutet hätte.

Mehr zum Film



ZWEI METER VIER PURER GLAMOUR: WARUM BEI ELLA MORTADELLA SELBS

Sie ist Hamburgs „höchste“ Instanz in Sachen Entertainment: Ella Mortadella. Mit einer Körpergröße von 2,04 Metern – ohne High Heels und Perücke – ist sie Deutschlands größte Dragqueen. Wir haben die Kiez-Ikone getroffen und über Vorurteile, schüchterne Privatpersonen und Führungen für Blinde auf der Erotikmesse gesprochen.

Wenn Ella Mortadella einen Raum betritt, passiert meistens zwei Dinge: Erstens wird es schlagartig glamouröser, und zweitens bekommen selbst die größten Männer kurzzeitig Nackenschmerzen. „Vor allem mit den High Heels und den Perücken bin ich meistens um die 2,30 Meter groß“, erzählt Ella lachend. „Da bekommt auch der größte Kerl mal kurz einen Minderwertigkeitskomplex.“

Ella ist eine Erscheinung. Sie ist laut, bunt und das offizielle Gesicht des „Santa Pauli“-Weihnachtsmarktes. Doch wer glaubt, Drag sei einfach nur ein Mann im Kleid, der irrt gewaltig.

Kunst mit Perücke und geilen Kostümen

Für Ella ist die Sache klar: Drag ist eine Kunstform, eine Performance. „Wir spielen mit Weiblichkeit, Glamour, Humor und manchmal auch mit Klischees“, erklärt sie den Unterschied zum Transvestitismus. Während ein Transvestit sich im Alltag aus persönlichem Empfinden feminin kleidet, ist Ella ein reiner Bühnencharakter. „Drag ist Kunst mit Perücke und geilen Kostümen! Es geht darum, Menschen zum Staunen und Lachen zu bringen.“

Auch mit einem anderen Vorurteil räumt die Hamburgerin auf: Dass Dragqueens immer schwul sein müssen. „Das ist ein Klischee. Viele sind schwul, andere hetero, bi oder einfach... sie selbst. Drag hat keine sexuelle Orientierung.“ Es gibt sogar heterosexuelle Frauen, die als Dragkings in männliche Rollen schlüpfen.

Von Olivia Jones entdeckt, vom Kiez geformt

Der Weg zur „Queen“ begann für Ella vor gut zehn Jahren eher zufällig durch ein Fernsehprojekt auf RTL2 – eine Mischung aus „Shopping Queen“ und „taff“. Dort traf sie auf Kiez-Legende Olivia Jones. „Olivia hat mich quasi ins Leben gerufen“, erinnert sich Ella. Was als TV-Format begann, wurde zur Berufung.

Heute gehört Ella fest zum Inventar von St. Pauli. Sie moderiert Shows, führt Besucher:innen auf ihren eigenen Touren über den Kiez und bietet sogar spezielle Führungen für blinde Menschen über die Erotikmesse Venus in Berlin an. Sie ist Entertainerin durch und durch, buchbar für alles von der wilden Hochzeit bis zur Firmeneröffnung.

Die schüchterne Seite der Medaille

Doch so laut und mutig Ella auf der Bühne ist, so anders sieht es hinter der Fassade aus. „Als Ella bin ich größer, lauter, mutiger. Ich traue mich Dinge, die ich sonst vielleicht nicht sagen würde“, verrät sie. Ella ist das strahlende Alter Ego, die Version, die alles darf.



T STARKE MÄNNER KLEIN BEIGEBEN

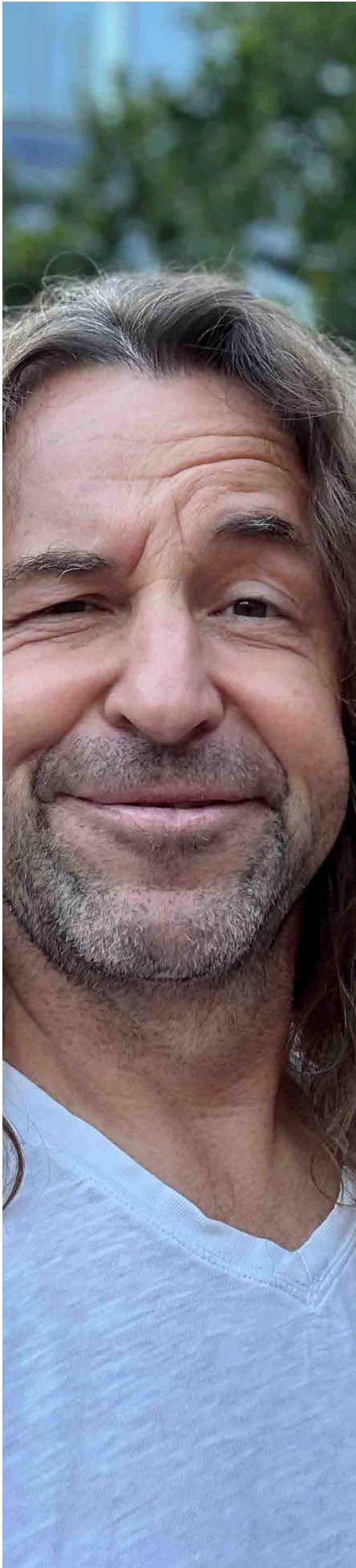


Wer ihr ungeschminkt begegnet, würde sie wahrscheinlich nicht erkennen. „Ohne Make-up bin ich unscheinbar, zurückhaltend oder sogar schüchtern“, gesteht der Mensch hinter der Kunstfigur. „Wenn ich das als Ella erzähle, wird mir nie geglaubt.“

Es gibt Momente, da ist der Job Knochenarbeit – etwa wenn bei 30 Grad das Make-up schmilzt oder der Reißverschluss klemmt. „Dann frage ich mich kurz, warum ich das mache“, gibt Ella zu. Aber sobald der erste Applaus brandet, ist der Schmerz vergessen. Ihr Wunsch für die Zukunft ist simpel: Weiter wachsen, egal ob auf großen Bühnen oder in kleinen Hinterhöfen. Hauptsache, das Publikum lacht.



DER WÄHLER IST SCHULD - VON JAN MELZER



Ja, der Wähler ist schuld! Die Wählerin natürlich auch und alles was dazwischen ist, aber, darum geht es hier nicht und die Problembären sind eh meistens Männer. Ich habe diese provokante These „Der Wähler ist schuld“ vor ein paar Jahren nach einer Wahl auf Social Media gepostet und einen herrlichen Shitstorm geerntet: „Ach, jetzt sind WIR plötzlich an der ganzen Sch*** schuld, die hier läuft?“. „Was ist mit den korrupten Politikern?“. „Die Wirtschaft ist schuld!“. Ich habe es genossen.

Die PolitikerInnen sind schuld? Schon seit längerer Zeit hab ich den Eindruck, mich weniger in einem Land als in einem Dienstleistungszentrum zu befinden. Anscheinend haben wir es uns auf dem Sofa bequem gemacht und lassen uns die Politik ins Haus liefern wie ein Pizza. Möglicherweise hat die Regierung unsere Ortsämter zu kundenorientiert gemacht; das hat die Leute verwöhnt. Ich war letztes für einen neuen Perso da. Das ging so derart schnell und freundlich vonstatten, dass ich hellauf begeistert war. Ein Fehler? Ist der Jobcenter eine Wohlfühloase wie der HSV in Liga 2, wo die Anspruchshaltung der Spieler in einem Missverhältnis zur Leistungsbereitschaft stand?

Ja, das ist natürlich Polemik, aber ich möchte damit bei dir einen Kanal öffnen. Eine Frage vorweg, weil der Winter dieses Jahr so verschneit war: Wenn dich ein Schneeball im Gesicht trifft, wer ist dann verantwortlich: Der Schnee, oder die Person, die geworfen hat?

Zugegeben, ich benutze die Wörter „Schuld“ und „Verantwortung“ hier nicht im streng wissenschaftlichen philosophischen Sinne, das kann Precht besser. Ich benutze sie als polemische Werkzeuge, um einen Punkt klarzumachen.

Ich möchte mit vier Beispielen der direkten Demokratie beginnen: In Hamburg haben wir seit 1996 Volksentscheide, deren Ergebnisse seit 2008 bindend für die Politik sind. Das jüngste Beispiel ist der „Zukunftsentscheid“ von 2025 über die Klimaneutralität bis 2040 für Hamburg. 53,2% der Wählenden stimmten mit „Ja“. Bindend. Hinterher war der Katzenjammer in der Wirtschaft groß. Wie soll das gehen? Aber 52,3% sagten: „Wird schon werden“. Diese 304.063 Leute haben verantwortlich so entschieden. Dazu kommen noch die Nichtwähler, die dafür gesorgt haben, dass man mit einem Drittel der Hamburger Stimmen eine Entscheidung treffen kann, einfach, weil sie nicht hingegangen sind.

Ganz ähnlich lief es 2015 bei der Abstimmung über die Olympiabewerbung von Hamburg für 2024, was in diesem Falle die Gegner mit 51,6% gewannen. Auch diese Menschen haben verantwortlich entschieden, dass 3,5 Milliarden Euro nicht nach Hamburg fließen, dafür aber die Stadt auch nicht überfordert wird. 2024 hat dann Paris diese Spiele ausgetragen und mit den nachhaltigsten Spielen der Geschichte gegläntzt. Das hatte Hamburg auch vor. Verpasste Gelegenheit? Zunächst einmal ist es ganz nüchtern die Entscheidung dieser 336.518 Leute! Ich persönlich fand sie sehr schlecht, andere waren begeistert. Der damalige

Finanzminister Schäuble hatte sich um eine sichere Zahlungsgarantie des Bundes gedrückt, vielleicht hatten die Skeptikerinnen recht.

Der dritte Fall ist besonders spannend, weil er ein Licht auf die soziale Komponente des Wählens wirft: Der Volksentscheid von 2010 gegen die Einführung der „Primarschule“ - der sechsjährigen Grundschule - in Hamburg. Ich war stinksauer, weil ich meiner damals in der 4. Klasse lernenden Tochter gerne noch diese zwei weiteren Jahre Grundschule gegönnt hätte.

Die Idee war ein längeres gemeinsames Lernen aller Schichten, Ethnien, Talente kurz: Arten von Kindern, weil es wissenschaftlich erwiesen ist, dass Menschen mit ihren unterschiedlichen Stärken voneinander profitieren.

„Pötzblitz, das ist doch die verhasste Gesamtschule durch die Hintertür!“, argwöhnte da das Hamburger Bürgertum um Walter Scheuerl und rief zornentbrannt die Initiative „Wir wollen lernen!“ gegen die Primarschule ins Leben. Nebenbei: Was für ein zynischer Name! Als könnte man in Gegenwart von Kindern ohne Gymnasialempfehlung nicht lernen! Nein, die Elite-Brut oder besser die hochnäsigen Eltern wollten schön gepflegt unter sich bleiben.

Problem: Die nicht so wohlhabenden Stadtteile außerhalb von Blankenese, Poppenbüttel und Eppendorf hatten so gut wie gar nicht mit abgestimmt. Dabei hätte den Menschen in Billstedt, Hamm und Stellingen die Primarschule so gute Möglichkeiten eröffnet.

Nicht weil die Kinder dort durchschnittlich blöder sind, sondern weil das Leben ein bisschen härter sein kann, wenn die Eltern beide voll arbeiten müssen, möglicherweise kein deutsch sprechen und das Kind deshalb etwas mehr Zeit zum Lernen der Hauptfächer braucht. Dafür aber übrigens auf anderen Gebieten schneller lernt. Und sei es, Verantwortung zu tragen, weil z.B. der kleine Bruder versorgt werden muss (ist nur ein plattes Beispiel!). Alle können sich gegenseitig etwas geben!

276.304 Menschen trafen die verantwortliche Entscheidung, die Primarschule zu verhindern.

Dazu kommt der Brexit 2016, wo wieder 51,89% eine unglaublich einschneidende Veränderung verantwortlich entschieden. Das Ergebnis ist eine wirtschaftliche Katastrophe, und die Schotten und die Nordiren, die klar für den Verbleib waren, sind in den Allwertesten gekniffen. Aber diese seltsame Mehrheit der Engländer außerhalb Londons genießt ihre Stallwärme. Cheerio.

Ich bin bei diesen vier Beispielen schamlos parteiisch, um zu zeigen, wie ich abgestimmt hätte. Drei Wahlen hätte ich verloren, aber beim Klimaentscheid war ich bei der Mehrheit. Dafür werde ich die Verantwortung tragen, wenn tatsächlich die Wirtschaft in Hamburg deswegen in die Knie geht. Dann werde ich nicht rufen: „Die Politiker kriegen es wieder nicht hin!“. Nein, ich hab mir vorgenommen, kleinlaut einzugestehen, dass ich zu fahrlässig entschieden haben. Der Wähler wäre schuld. Also ich.

Und damit komme ich zu den Politikern. „Die Politiker sind schuld!“, brüllt es sich so schön. Je weiter rechts, desto unverschämter und gnadenloser. Aber auch in der Mitte und links gehört es zum guten Ton, die Politiker größtenteils zu Idioten zu erklären, die nichts verstanden haben. Tut gut und geht relativ einfach. „Merz ist zu weich!“, murmelte noch vorgestern mein Vater. Dem halte ich meine These entgegen: Der Wähler ist schuld!

Bei den oben gezeigten Beispielen der direkten Demokratie liegt es offen, weil die Wählenden tatsächlich an der Wahlurne eine Entscheidung treffen, die Konsequenzen hat. Wie mächtig doch so ein kleines Kreuz sein kann! In der repräsentativen Demokratie, die die normale Regierungsform in Deutschland ist, ist die Verantwortlichkeit nicht ganz so offensichtlich.

Aus Angst vor Volksentscheiden nach negativen Erfahrungen in der Weimarer Republik wurde 1949 in der Bundesrepublik die Idee umgesetzt, dass das Volk Parteien wählt, die dann „zur Willensbildung“ (Grundgesetz Artikel 21) beitragen. Dazu kommen in direkter Wahl gewählte Abgeordnete aus dem jeweiligen Wahlkreis.

Kurz: Die Wählerinnen und Wähler bestimmen die Zusammensetzung des Parlaments, das dann stellvertretend für uns alle Entscheidungen für unser Land trifft (und übrigens nicht die Regierung und der Kanzler). „Ja, aber, wenn diese Personen Entscheidungen treffen, dann sind die doch schuld, wenn es schief geht!“, höre ich euch sagen.

Unmittelbar stimmt das natürlich auch, denn auch dies sind Menschen, die sich morgens im Spiegel anschauen müssen. Die Abgeordneten sind nicht zuletzt deshalb auch „ihrem Gewissen unterworfen“ (Grundgesetz Artikel 38). Anders gesagt: Natürlich müssen auch die Abgeordneten damit leben, was sie entschieden haben.

Aber sie sind nicht schuld im volksläufigen Sinne. Sie trafen möglicherweise eine falsche Entscheidung, aber dafür, dass sie das konnten, sind wir verantwortlich, die sie durch unsere Wahl mit dieser Macht ausgestattet haben. Wir sind im Endeffekt schuld!

„Alle Staatsgewalt geht vom Volke aus“ heißt es so lyrisch im Grundgesetz.

Dies ist aber keine sinnfreie Poesie, sondern die Grundidee der Demokratie und der ihr innewohnenden Freiheit.

Natürlich hat der Einzelne nicht die Macht über 83 Mio. Deutsche, aber er bekommt alle vier Jahre die Gelegenheit, diese Macht ganz bewußt an eine Partei und eine Person (Wahlkreisabgeordnete) abzugeben. Und wenn diese Person Mist baut, dann wählt man einfach jemand anderes.

Das ist unsere Chance aber eben auch Verantwortlichkeit. Deshalb sind wir schuld, wenn wir ein faules Ei an die Macht gelassen haben und dann eine falsche Entscheidung in unserem Namen getroffen wurde.

Übrigens ist das der große Unterschied zu Monarchie: Möglicherweise gab es tolle Königinnen in der Geschichte und dann war Monarchie toll,



Credits: Andreas Laible

aber wenn dann ein Narzisst wie Kaiser Wilhelm Zwo an der Macht ist und einen Weltkrieg anzettelt, kann man nicht stattdessen die Sozis wählen, sondern muss diese Junker-Pfeife ertragen.

Das Missverständnis ist möglicherweise, dass die Macht natürlich erst einmal weg ist, bis zur nächsten Wahl. Aber sie kommt zuverlässig zurück.

Die Idee der Demokratie ist, dass du dich kurz hinsetzt und überlegst, welche Richtung deinen Bedürfnissen entspricht und wer dich in der Vergangenheit durch gute Arbeit überzeugt hat. Dann machst Du das Kreuzchen und - zack - sind wir an dem Punkt, der mir so entscheidend wichtig ist:

Ab jetzt bist du verantwortlich dafür, was die nun von dir ermächtigten Leute mit dieser Macht machen.

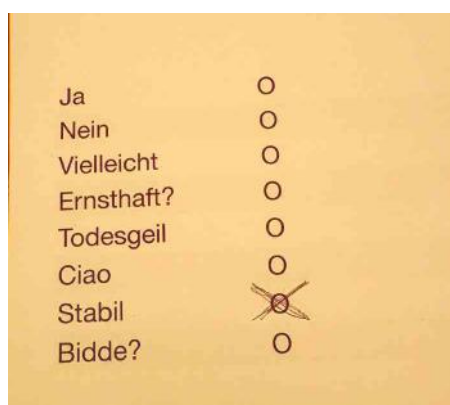
Du bist schuld, wenn die Mist bauen! Denn du hast sie da hingesezt!

Amerika ist immer ein gutes Beispiel, weil wir alle von draußen draufschauen: Wenn Trump ICE-Truppen auf die Leute loslässt und die anfangen, unschuldige zu erschießen, dann sind die Trump-Wähler schuld daran. Trump hat nämlich vor seinen jeweiligen Wahlen kein Geheimnis daraus gemacht, was unter seiner Führung passieren wird. Konnte man wissen, Yankee!

Ohne Friedrich Merz mit Trump zu vergleichen, denn ich halte Merz für einen glaubwürdigen Demokraten, konnte man auch bei der letzten Bundestagswahl sehr gut vorher wissen, wie Merz so tickt. Dass die Leute jetzt meckern, dass er Merz-Dinge macht, macht mich fassungslos. Ihr wolltet das doch so!

Die Politiker handeln verantwortlich in dem Sinne, dass sie - hoffentlich - versuchen, handwerklich gut arbeiten. Aber die Art ihrer Politik haben wir zu verantworten. Politiker machen nur ein Angebot und handeln im Idealfall danach.

Wenn Habeck mit Wärmepumpen kommt, dann haben wir vorher entschieden, dass die Grünen so stark sind, dass das möglich ist. Und wenn die Konservativen dann die Wärmepumpen plötzlich stur weiterfördern, weil sie möglicherweise tatsächlich Wirtschaftskompetenz haben, dann haben wir das mit unserer Mehrheit für die erhoffte „Wirtschaftskompetenz“ entschieden. Witzig, dass das Ergebnis das Gleiche ist, aber das nur am Rande.



Und genauso entscheiden die Leute, die in Umfragen behaupten, sie würden die AfD wählen, dass dann demnächst Deutschland seine Fachkräfte, sein Ansehen und seinen Wohl- und Anstand verliert. Ich werde niemals das AfD-Plakat aus meinem Kopf kriegen auf dem stand: „Wir vergessen nichts!“. Was für eine unverhohlene Drohung!

Aber: selbst Höcke und Weidel sind zwar verantwortlich für ihr Handeln, aber nicht ursächlich schuld an der Misere, die mit ihnen einträte, denn ohne unsere Stimmen sind sie auch technisch nur die kleine Würstchen, die sie menschlich jetzt schon sind.

„Alle AfD-Wähler sind Nazis“? Diese Aussage ist schwierig, alleine schon, weil sie die bestialische Bösartigkeit echter Vollnazis verharmlost, aber ich würde es so unterbrechen:

Wenn du eine Partei wählst, die unanständige, unmoralische und unmenschliche Dinge tun möchte, und ihr damit die Möglichkeit gibst, diese bössartige Agenda umzusetzen, dann hast Du in diesem Augenblick der Wahl etwas Unanständiges, Unmoralisches und Unmenschliches getan und musst Dich jeden Morgen vor deinem Spiegel verantworten, denn:

Der Wähler ist schuld.

Vielleicht hilft als Abschluss meine sehr persönliche Perspektive: Ich bin eine linksgrüne Zecke und habe dementsprechend immer gewählt. Ironischerweise kriege auch ich nostalgische Schmerzen, wenn ich vor einer Nordseeinsel

im Meer einen Wald aus Windrädern sehe, und denke traurig an die Zeit zurück, als der Blick noch endlos war.

Ich stehe aber deswegen nicht auf und schreie „Die Grünen sind schuld!“. Nein, ich habe mich mit meiner Stimme für regenerative Energie entschieden, mit allen Vor- und Nachteilen.

Es war MEINE Entscheidung.

Es sind meine Windräder.

Ich stehe dazu.

Mehr von Jan



LOTTES KOLUMNE - DIE TRÄUME MEINES VATERS



In unseren Zwanzigern glauben wir, wir müssten unser Leben neu erfinden. Wir sprechen von Selbstverwirklichung, Individualität und Freiheit. Dabei übersehen wir oft, dass wir nicht bei null beginnen. Wir tragen Geschichten in uns, lange bevor wir alt genug sind, sie zu verstehen. Wünsche, Hoffnungen und unerfüllte Träume, die uns prägen, ohne dass wir sie je bewusst gewählt hätten. Ich habe lange geglaubt, meine Unruhe sei ein Zeichen von Orientierungslosigkeit. Dieses ständige Gefühl, noch nicht angekommen zu sein, noch nicht richtig zu leben, noch nicht genug zu tun. Erst viel später begriff ich, dass diese Unruhe vielleicht kein Mangel ist, sondern ein Erbe.

Diese Erkenntnis kam in einem schmalen Vorraum in Brooklyn, New York.

Meine Mutter und ich saßen dort auf einer schmalen Holzbank. Zwischen uns ein kniehocher Tisch mit ornamentverzierter Tischdecke. Uns gegenüber eine junge Frau mit schwarzem Haar und einem Baby auf dem Arm. An ihrer Haustür hing ein handgeschriebenes Schild: Tarot and Handreading. Es war eine spontane Entscheidung gewesen, fast ein Spiel. Eine dieser Urlaubsideen, die man später lachend erzählt. Stattdessen wurde es ein Moment, der sich leise und unumkehrbar in mein Leben schrieb.

Die Frau nahm die Hand meiner Mutter, betrachtete die Linien, schwieg lange und sagte schließlich: Dein Mann lebt nicht mehr. Tränen traten meiner Mutter in die Augen. Ein zögerliches Warum füllte den Raum.

Die Frau erklärte, mein Vater sei ein zutiefst kreativer Mensch gewesen, der diese Seite in seinem Leben nie habe ausleben können. Er habe Autor werden wollen.

Ich hörte das zum ersten Mal.

Ja, sagte meine Mutter leise, er hat an einem Buch geschrieben, bevor er starb.

Während die Frau weitersprach, veränderte sich etwas. Ihre Worte begannen, sich mit meinen eigenen Gedanken zu vermischen. Aus der Geschichte meines Vaters wurde langsam meine. Aus seinen unerfüllten Träumen meine Sehnsucht. Plötzlich verstand ich, warum mich seit Jahren das Gefühl begleitet, nicht stillstehen zu dürfen. Warum mich Sicherheit nie beruhigt, sondern eher beengt. Warum ich immer das Bedürfnis habe, etwas zu erschaffen, auch wenn ich nicht genau weiß, was.

In diesem Moment begriff ich, dass meine Rastlosigkeit nicht nur meine ist. Dass sie aus einem Leben stammt, das zu früh endete. Und dass meine Zwanziger vielleicht weniger eine Phase der Selbstsuche sind als ein Versuch, eine Geschichte weiterzuerzählen, die unterbrochen wurde.

Vielleicht ist das der eigentliche Struggle dieser Jahre: Wir glauben, wir müssten herausfinden, wer wir sind, und merken dabei nicht, wie viel bereits in uns angelegt ist. Wir vergleichen uns mit anderen, während wir unbewusst versuchen, den Erwartungen von Vergangenem gerecht zu werden. Wir stehen zwischen dem Wunsch nach Freiheit und der Last eines unsichtbaren Erbes.

WARUM UNSERE ZWANZIGER NIE NUR UNS GEHÖREN

Die Zwanziger sind ein Jahrzehnt der offenen Möglichkeiten. Aber auch eines der leisen Verpflichtungen. Wir tragen die Hoffnungen unserer Eltern, ihre verpassten Chancen, ihre abgebrochenen Wege. Manchmal als sanften Antrieb, manchmal als schweren Druck. Und oft, ohne es zu merken.

In Brooklyn habe ich nicht gelernt, wer ich bin. Aber ich habe verstanden, warum ich gehe. Warum Stillstand sich für mich falsch anfühlt. Warum ich schreibe, denke, suche. Nicht, um jemand Neues zu werden, sondern um etwas weiterzuführen.

Vielleicht besteht Erwachsenwerden nicht darin, sich von allem zu lösen, sondern darin, bewusst zu wählen, was man mitnimmt. Vielleicht sind wir freier, als wir glauben. Und gleichzeitig verbundener, als wir ahnen.

Und vielleicht ist genau das die leise Wahrheit unserer Zwanziger: Dass wir nicht bei null beginnen, sondern mitten in einer Geschichte, die größer ist als wir selbst.

Mehr zu Lotte





MEIN. PERSONNLICHES OUTING

Credits: @ganzobjektiv Julia Endreß

EIN KIND HAT KEINE AGENDA

Warmer Sommerwind streicht mir über meine Wangen, es riecht nach frischen Blumen und ein Schmetterling fliegt gerade an mir vorbei hin zu unserem Fliederbusch. Lila ist dieser Fliederbusch, meine Lieblingsfarbe als Kind. Unter meinen Füßen spüre ich den frischen Rasen. Mein Vater hatte diesen gerade erst am Wochenende frisch gemäht, während meine Mutter unsere selbst gepflanzten Erdbeeren mit meiner Schwester und mir begutachtete. Fast alle waren schon reif und ich lächele beim Gedanken daran, wie lecker die frischen Beeren schmecken und wie lustig ich es finde, dass wir Mädels diese schon probieren dürfen, während mein Vater in der prallen Mittagssonne den Rasen mäht.

Mein Gedanke ans Wochenende wird von einem weiteren Schmetterling unterbrochen, der nun an mir vorbeifliegt. Wie schön und unbeschwert dieser doch ist, denke ich. Schmetterlinge haben mich schon immer fasziniert. Erst sind diese wunderschönen Geschöpfe winzige Eier, abgelegt auf einer Pflanze, die später Nahrung sein wird. Noch nichts deutet darauf hin, was aus diesen Eiern einmal wird.

Dann schlüpft aus dem Ei eine kleine Raupe, die ganz viel frisst, wächst und sich immer wieder häutet. Ihre Aufgabe ist ganz simpel: Überleben und immer größer werden. Die kleine Raupe hat noch keine Flügel und keine Farben. Es gibt nur eine Entwicklung, die langsam stattfindet. Einige Zeit später. Der entscheidende Moment und die kleine Raupe zieht sich zurück - scheinbar still - in einem Kokon, um zu ruhen.

Doch im Inneren des Kokons passiert eigentlich etwas Radiakales. Der Körper löst sich fast vollständig auf und setzt sich neu zusammen. Nichts bleibt, wie es war.

Im letzten Schritt des Prozesses der Verwandlung schlüpft der Schmetterling mit weichen, zerknitterten Flügeln. Erst mit der Zeit weiten und härten sich diese aus. Der Schmetterling kann nicht direkt fliegen, aber alles, was er dazu braucht, ist schon da. Das Schönste daran ist, finde ich, dass der Schmetterling nicht zu etwas anderem wird. Er war die ganze Zeit schon da, nur in anderen Formen.

Doch zurück zu mir, dem kleinen Mädchen auf dem frisch gemähten Rasen im warmen Sommerwind. Metaphorisch gesprochen bin ich zu diesem Zeitpunkt noch das winzige Ei, unschuldig und noch unwissend, was aus ihr wird, und genau hier beginnt meine persönliche Geschichte. Mein Prozess des Outings, meiner Reise zu mir selbst und warum ich meine Geschichte hier mit euch teilen möchte.

Da stehe ich also und lasse mich von meinen Gedanken tragen. Ich bin schon immer eine kleine Tagträumerin gewesen und kann mich seitdem ich denken kann in meinen Träumen und Geschichten verlieren. In meiner Fantasiewelt kann ich alles werden, was ich will, und es gibt keine Grenzen oder Barrieren. So tauche ich immer weiter hinab in meinem Tagtraum.

„Maria, wo warst du den ganzen Tag? Ich habe dich überall gesucht!“ höre ich eine

Mädchenstimme in meinem Kopf sagen. Es ist meine Fantasie-Freundin Lana. Lana ist nicht meine gute Fantasie-Freundin. Sie ist in meinen Tagträumen meine Partnerin. Mit sechs Jahren weiß ich natürlich noch nicht genau, was zu einer Partnerschaft dazu gehört, aber ich kann einordnen, dass ich diese Freundin lieb habe, ihre Hand halten will, in diesen Träumen glücklich bin, wenn wir Zeit miteinander verbringen, zusammen lachen und ich spüre, dass ich Lana heiraten wollte, sollte ich sie mal im echten Leben treffen.

Irgendwann heiraten, eine große Hochzeit in Weiß, mein absoluter Kindheitstraum. Ein schnulziger Song, die Türen gehen auf und mein Papa und ich laufen den langen Gang einer Kirche entlang. Meine Wenigkeit, in einem langen weißen Kleid aus ganz viel Tüll mit leicht schimmerndem Glitzer und einem Schleier, der an meinen gelockten Haaren locker hinab gleitet. Wie eine Prinzessin, hatte ich mir mich in meinem Kleid vorgestellt. So wie meine Tante, als sie meinen Onkel heiratete. An ihrem Hochzeitstag war ich damals noch nicht geboren, aber schon oft hatte ich mir an ihren Hochzeitsbildern, im Haus meiner Oma, die Augen ausgeguckt.

Eigentlich stelle ich mir meinen Tag genau gleich vor, jedoch mit einem kleinen, aber feinen Unterschied. Am Ende des Gangs zur Traurednerin, vorbei an den Kirchenbänken, steht eine Frau und nicht wie im Fall meines Onkels, ein Mann. Mein Blick hebt sich kurz vorm Ende des Gangs und sieht an einem weißen Kleid hinauf, den Tüll entlang, bis zu lockigem Haar und einem

ALS ALLES NOCH SELBSTVERSTÄNDLICH WAR

liebvollen Lächeln wie dem einer Disney-Prinzessin. Genau so stelle ich mir diesen Moment immer vor, nur eben mit meiner zukünftigen Frau. Nicht, weil ich als Kind dachte, ich sei etwas Besonderes, sondern weil es für mich als kleines Kind das Natürlichste der Welt war, dass dort eine Frau steht und darauf wartet, mich zu heiraten.

Ein Kind hat keine Agenda. Es denkt nicht in politischen Kategorien, nicht in Identitäten, nicht in Debatten. Als Kind war es für mich selbstverständlich, mir vorzustellen, eines Tages eine Frau zu heiraten. Ich habe nichts hinterfragt, weil es Nichts zu hinterfragen gab.

Wie meine Eltern, wollte ich danach ein Haus kaufen und ganz früh Kinder bekommen. Meine Mama war da schon immer mein größtes Vorbild und ich wollte genauso wie sie werden. Das hatte mich schon immer fasziniert. Ein Lächeln von ihr und jedes kleine Kind hatte direkt Vertrauen zu ihr. So zog sich eigentlich meine kleine Traumwelt durch meinen Alltag und fand sich in vielen Situationen immer wieder. Zum Beispiel, wenn ich mit meinen Puppen spielte und meine zwei Barbie Frauen zusammen in den Urlaub fuhren und sich küssten, oder wenn wir in der Grundschule Familie spielten. Bis heute erinnere ich mich an das erste Mal, als ich so etwas wie Liebeskummer empfand, weil meine damalige Beste Freundin lieber mit einem Jungen aus unserer Klasse Eltern spielen wollte, als mit mir.

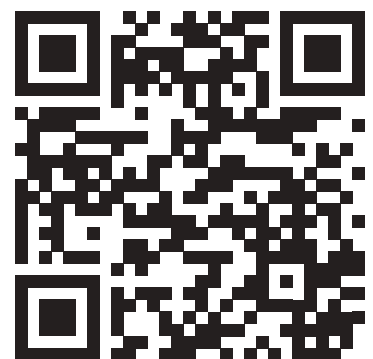


Familie spielten. Bis heute erinnere ich mich an das erste Mal, als ich so etwas wie Liebeskummer empfand, weil meine damalige Beste Freundin lieber mit einem Jungen aus unserer Klasse Eltern spielen wollte, als mit mir.

Es war für mich lange das Natürlichste der Welt, Mädchen faszinierend zu finden. Ich war das winzige Ei, unschuldig und unwissend, wer ich bin und wer ich werden will. Bis zu jenem Tag, an dem etwas anders war, oder genauer gesagt, ich mich das erste Mal hinterfragte und das erstmals bemerkte, dass nicht jedes Mädchen so dachte und fühlte, wie ich es tat.

Kinder wollen kein Statement setzen. Kinder fühlen einfach, bevor sie lernen, was angeblich erklärungsbedürftig sei.

Mehr zu Maria



SILBERSACK HOOD – EIN FAMILIENPROJEKT KREMPelt ST. PAULI UM



n einem Stadtteil, in dem Glitzerfassaden für Touristen auf die harte Realität sozialer Brennpunkte treffen, haben zwei Geschwister einen Ort geschaffen, der mehr ist als nur ein Sozialprojekt. Silbersack Hood ist Ankerpunkt, Boxgym und Lebensschule zugleich. Wir haben mit den Gründern Nassy und Kareem über Boxhandschuhe, Bürokratie und die bedingungslose Liebe zu ihrem Viertel gesprochen.

Wo die Straße die Sprache spricht

Ist. Pauli ist ein Ort der Gegensätze: Kreative Energie und Solidarität stehen einer wachsenden Perspektivlosigkeit gegenüber. Mittendrin startete Kareem vor Jahren damit, ehrenamtlich Kinder auf dem Sportplatz zu trainieren. Was als reiner Impuls begann, hat sich seit 2021 zu einer

gemeinnützigen UG (haftungsbeschränkt) entwickelt, die heute Bildung, Musik und Freizeitangebote vereint.

Kareem fehlte als Jugendlicher jemand, der sich in Lebensbereiche „einmischte“, die ihn eigentlich nichts angehen – jemand, der klipp und klar sagt: Halt dich von der Kriminalität fern. Heute gibt er genau das zurück. Seine Authentizität ist dabei sein schärfstes Werkzeug: Als Rapper spricht er die Sprache der Straße. „Ein Team aus beidem ist ideal – aus Leuten wie mir, die Bezug zur Straße haben, und aus Sozialarbeitern“, sagt er.

Boxen als Mentaltraining

Eines der zentralen Instrumente von Silbersack Hood ist der Kampfsport. Doch hier geht es nicht um bloße Gewalt

– im Gegenteil. Für Kareem ist das Boxen ein Weg, den Kids die Konsequenzen von Gewalt vor Augen zu führen. „Es ist wichtig, dass sie das selbst – kontrolliert und mit Handschuhen – spüren und merken, wie sich das anfühlt“, erklärt er. Gleichzeitig ist es ein massiver Boost für das Selbstbewusstsein, besonders für diejenigen, die Ausgrenzung erfahren. Die Lektion ist simpel, aber prägend: Wer Energie investiert und Disziplin zeigt, bekommt etwas zurück.

Business trifft Familie

Hinter den Kulissen von Silbersack Hood schlägt ein familiäres Herz. Nassy, Kareems Schwester, ist die treibende Kraft, wenn es darum geht, Kareems Visionen in feste Bahnen zu lenken. Während Kareem oft aus dem Bauch heraus entscheidet, achtet Nassy darauf,

dass Regularien und Statuten eingehalten werden. „Ich muss manchmal die Spaßbremse sein“, lacht sie. Obwohl die deutsche Bürokratie oft frustrierender ist als die Arbeit mit „schwierigen“ Jugendlichen, bleibt der Zusammenhalt unerschütterlich. Silbersack Hood ist ein echtes Familienunternehmen, in dem von der Mutter bis zu den Partnern alle involviert sind. Eine Trennung zwischen Privatleben und Arbeit gibt es kaum – das Projekt ist Teil ihrer DNA.

in Hilfeschrei an die Stadt

Trotz des Erfolgs und der Anerkennung als wichtiger „Player“ im Viertel, ist die Lage ernst. Nassy und Kareem sehen täglich die Probleme: Bildungsarmut, Gewalt und ein besorgniserregender Anstieg von Drogenkonsum. Dass es eine private Initiative wie ihre überhaupt braucht, ist für sie ein Armutszeugnis für eine reiche Stadt wie Hamburg.

„Es wird sich darauf ausgeruht, dass wir vieles aus dem Ehrenamt heraus übernehmen“, kritisiert Nassy. Kareem wird noch deutlicher: Er fühlt sich von der Politik oft allein gelassen. Die Mittel reichen bei weitem nicht aus, um die Visionen umzusetzen, die eigentlich nötig wären.

Träume ohne Limit

Fragt man die beiden nach ihrer Vision, wenn Geld keine Rolle spielen würde, leuchten die Augen. Ein „richtig heftiges Gym“ steht ganz oben auf der Liste – ein Ort für alle Generationen, an dem nicht nur Kampfsport, sondern auch Fitness und Gemeinschaft gelebt werden. Auch Reisen mit den Kids, um neue Perspektiven zu eröffnen, gehören zum Traum von einer besseren Zukunft auf St. Pauli.

Silbersack Hood ist mehr als Sozialarbeit. Es ist der Beweis, dass Veränderung dort beginnt, wo Menschen nicht wegsehen, sondern die Handschuhe anziehen – im wahrsten Sinne des Wortes.



Bankverbindung für Spenden:

GLS Gemeinschaftsbank
Silbersack Hood Talentförderung
SHT gUG

IBAN:

DE51 4306 0967 1247 1192 00

BIC: GENODEM1GLS

PayPal:

kontakt@silbersack-hood.de

Mehr vom Silbersack Hood



Mehr von Kareem



LIEBES TAGEBUCH - VON LILLY KÜR TEN



Liebes-Tagebuch, ich krieg schon wieder die Vollkotze und gleichzeitig muss ich ja auch über alles irgendwie lachen, aber eine Sache bleibt und das ist die Desillusionierung. Wie bereits in der letzten Kolumne erzählt.

Mehr und mehr sagt mir mein Umfeld, ich solle aufhören Männer zu daten und auf Frauen umschwenken. Ja Freunde, super gern und sofort aber es ist ja leider - bzw. Evolution sei Dank - keine Entscheidung. Dann hätte ich sie schon 9 mal getroffen.

Zum ersten Mal in meinem Leben war ich an einem Punkt der völligen Zufriedenheit alleine, ohne dating, ohne Mann auf dem Radar, keine cuten Messages all day long von jemanden, der ja doch nicht verfügbar ist. Einfach Frieden und Glück alleine. Gerade nach der ganzen Nummer mit dem Schwimmer, die ich euch auf Social Media erzählt habe und die Hoffnung die ich schöpfte.

Naja und was passiert, wenn man am wenigstens will und offensichtlich dadurch am meisten strahlt? Jemand poltert völlig unvorhersehbar in dein Leben.

Guter Start. Und doch wieder Komplikationen. Lachen, Hoffnung, Angst, Selbstschutz, vor die Fresse - aber respektvoll seinerseits. Wenigstens menschlich eine gute Erfahrung auf Augenhöhe. Tränen, neue Hoffnung und jetzt? Man redet, man sieht sich alle Jubeljahre, ohne Ziel. Aber weg bleiben wollen wir voneinander auch nicht.

Ich will mich wieder darauf besinnen, was ich vor kurzer Zeit fühlte. Das bei mir sein, das zufrieden sein. Aber ich kann es nicht anders sagen: es scheint nur ohne Dating zu gehen.

Im April geht mein YouTube Channel online. Er heißt „Gotta love, Lilly!“ - ein Aufruf an mich selbst immer wieder Anlauf zu nehmen mich zu öffnen und es zu versuchen. Ich kann nicht behaupten, dass es eine leichte Aufgabe ist. Und ob ich's wirklich überhaupt noch versuchen will.

Ich vertraue weiterhin. Irgendwann macht es alles Sinn. Aber was der die Shitshow in between soll, das hab ich jetzt noch nicht einordnen können.

Mehr von Lilly



Zum Podcast von Lilly und Sascha



DIE BUNTE WELT DES KARL GADZALI - EIN BERICHT VON PETRA FRITZ

Genauer gesagt sind Haare die Spielwiese des WIG-Perücken-künstlers aus Hamburg, die er und sein Kollege Mohamad Barakat-Götz zu opulenten Kunstwerken auftürmen. Erst kürzlich wurden Teile seiner Kollektion im Museum für Kunst und Gewerbe ausgestellt und sein Terminkalender zur Fertigung von exklusiven Stücken und sonstigen Medienprojekten ist gut gefüllt. Gerade erst kommt er von einem Dschungelcampdreh zurück, wo er u.a. seine prominente Kundin „Olivia Jones“ alias Oliver Knöbel ausstattete.



Was sagt der Haarkünstler über sich selbst?

Über seinen Werdegang wurde schon viel geschrieben und in Insiderkreisen ist er – als ehemaliger Clubbesitzer – bekannt wie der sprichwörtlich „bunte Hund“. Und das nicht nur in Hamburg, sondern weit über die regionalen und nationalen Grenzen hinaus. Glitter, Glamour und exotische Formen sind seine Welt. Kaum eine Show in Hamburg läuft ohne ein Teil von ihm; schon gar nicht in der Transen- und Burlesquebranche.



Sein Zuhause, sein Showroom

Seine Kreationen sind einmalige Kunstwerke auf dem Kopf. Wieviel Denk- und Handarbeit dahintersteckt, zeigt ein Atelierbesuch, wo er einige seiner Schätzchen präsentiert und so manche Story über deren Entstehung parat hat. Und noch viel mehr, denn hier lagern bereits Kreationen, die in den nächsten Monaten z.B. bei „400 Jahre Reeperbahn“ Furore machen werden. Nur noch Nuancen sind daran zu optimieren.

Was ihn umtreibt, beschreibt der heute 54-Jährige selbst am besten: „Mein Herzinfarkt im Jahr 2018 war für mich ein Wendepunkt – er hat mir die Kraft und Motivation gegeben, mich noch einmal völlig neu zu erfinden. ... Als ich mich von der klassischen Herangehensweise eines Friseurs löste und mein erlerntes Wissen losließ, eröffnete sich mir eine Welt voller neuer Möglichkeiten; ... d.h. neue innovative Techniken zu entwickeln und den Umgang mit einem völlig neuen Material zu meistern. ... Schon immer hatte ich die Vision, Perücken zu etwas Größerem zu machen, als nur einen Gebrauchsgegenstand. ...“

In der kleinen Wohnung im 2. OG dominiert die Farbe Schwarz und die dort aufgestellten extravaganten Designerperücken bilden das Kontrastprogramm. Ansonsten ist gerade noch Platz für eine Schminkspiegelkonsole für Anproben von Kunden. Schon in einer Stunde hat sich mit Ernst-Johann „Ernie“ Reinhardt ein prominenter Kunde angesagt, besser bekannt als frivole TV- und Club-Entertainerin und Schauspielerin „Lilo Wanders“.

Bei meinem Eintreffen hängt der zierliche Pepsi-Trinker Karl (ich darf ihn duzen) noch am Telefon. Ein rededefreudiger, begeisterter Programmgestalter von RTL ist dran. Es geht um letzte Abstimmungen für die anstehende Dschungelcamp-Ausgabe bzw. die „After-Stunde mit Olivia Jones“ und den Austausch mit einer Kulturagentin für ein neues bundesweites Bildungsprojekt, das in Hamburg unter „Olivia macht Schule“ laufen soll. Für solche Projekte engagiert sich auch Gadzali gerne. Eine Umfrage unter Schülern habe nämlich ergeben, daß Fragen und Verhalten zur sexuellen Orientierung ein



vorrangiges Mobbing-Thema sei. Da möchte man Aufklärung leisten und nach Möglichkeit zur Deeskalation und Akzeptanz beitragen.



Dann geht's über den Hof zum kleinen Showroom, die Zeit drängt. Im unteren Eingangsbereich stehen schon die Modelle für das Dschungelcamp bereit, die demnächst abgeholt werden. Darüber hängen in transparenten Beuteln vielfarbige Standardperücken, die darauf warten zum Kunstwerk transformiert zu werden.

Diese sog. Kunsthaarperücken bestehen aus synthetischen Polymerfasern wie Acryl, Nylon oder einem Polyester. Dank modernster Technik werden sie in feinste Haarform gepresst, für eine natürlichere Haptik teils „stonewashed“ und final als Tressen oder Einzelfilamente auf eine Haubenmontur genäht. Farb- oder Formänderungen sind auf herkömmlichem Wege (also Lockenstab oder Tönung) bei Kunsthaar nur in ganz geringem Umfang möglich. Eigentlich – es sei denn, man heißt Karl Gadzali.



Oben, die steile Stiege hinauf, thronen weitere Ikonen der Haar-kunst. Darunter prämierte Stücke wie der „Goldene Faun“, „Schwanengesang“, die berühmte „Rote Rose“, der „schwarz-glänzende Dreimaster“ und das „Hakenkreuz im Scheißhaufen“. Kein Scherz, so heißt diese haarige Komposition; politische Statements setzt Karl mutig und gerne. Eines der Meisterwerke darf ich sogar ausprobieren und so selbst erfahren, wie schwer so eine Kreation ist, wie gut sie sich trägt und ausbalancieren läßt. Damit die bis zu 50 Zentimeter hohen oder auch breiten Aufbauten bei Bewegung nicht vom Kopf rutschen, werden sie bei Auftritten dann noch gut am Kopf der Trägerin verklebt.

Das „Making-Of“ der Designerperücken

Immer wieder befühle ich die diversen Hörnchen, Flammenstrahlen, Lockenkringel und Ringkonstruktionen. Kaum zu glauben, daß alles hier aus Synthetikhaar ist. Keine integrierten Speichen, Pappeinlagen, Spiralstützen oder Stoffblumen – alles ist aus

umwickelten und entsprechend aufbereitetem Kunsthaar. Das Geheimnis liegt überwiegend im verwendeten Lack bzw. einem Haarspraylack, so Karl. Gerade war kurz nach meiner Ankunft tatsächlich eine Lieferung von neuen Spraydosen angekommen. Standardware. Die 3-Komponentenmischung des für die Pailletten- und Glitzerbeschichtungen verwendeten Klebstoffes ist hingegen (verständlicherweise) eine Art Betriebsgeheimnis.

Trotz Begutachtung aus minimalster Entfernung und mehrfachen Betastens hätte ich z.B. bei den Rosenblüten geschworen, daß es sich um drapierte Stoffblumen aus Organza handelt. Wahnsinn! Zu gerne hätte ich Karl und Mohamad einmal bei der Arbeit zugesehen. Da ich als frühere Eiskunstläuferin und Turniertänzerin selbst Kostüme designed und tausende von Pailletten und Fransen aufgenäht und geklebt habe, kann ich mir den Schaffensprozeß jedoch gut vorstellen. Mal liegt man von der ersten Idee an richtig, mal muß man die ersten Ansätze immer

wieder verwerfen und das Design zumindest teilweise überdenken, um den gewünschten Ausdruck zu erzielen. Denn nicht alles was aus der Nähe wirkt, wirkt auch in der Distanz und umgekehrt.



Die Transmann Vagina war eines seiner ersten Werke, das ihm größere Aufmerksamkeit verschaffte. Karl kreierte sie anlässlich des „International Transgender Day of Visibility“.

„Das Schiff habe ich für die Fachzeitschrift Top Hair gemacht als Dank für einen mehrseitigen Bericht über mich. Ich wollte da eine klassische Frisur aus dem Rokoko mit meinem Wigdesign zusammenbringen und habe dann den Dreimaster aus Haaren gemacht. Die Frisur trägt den Namen „a la Fregatte“ und da im Rokoko die Haare und Perücken meist weiß gepudert wurden, lag für mich das Schwarz dann ziemlich nah. Mittlerweile ist das Haar, welches die Wellen darstellen soll, auch noch beglitzert“. Soweit der kleine Blick in die Entstehungsgeschichte eines Exponates bzw. in seine Gedankenwelt.

Wie lange so ein Edelteil seine Form behält, hängt neben der Nutzungsdauer und -frequenz natürlich auch von der pfleglichen Behandlung ab. Reparaturen und

Umarbeitungen mache er eigentlich nicht, einzig für Großkundin Olivia Jones.

Jedes dieser exklusiven Teile nimmt leicht 50 bis 100 Arbeitsstunden in Anspruch, was sich am Ende auch im Preis niederschlägt. In Mohamad Barakat-Götz hat er wahrlich einen kongenialen Mitstreiter gefunden, der 2010 vor dem Bürgerkrieg aus Syrien floh. Er ist ebenfalls gelernter Friseur und teilt mit ihm dieselbe kreative Leidenschaft. „Alles kann man – selbst bei sprudelnder Inspiration und jahrelanger Erfahrung – einfach nicht alleine machen, man kommt sonst in Zeitnot, verliert sich in Details oder wird betriebsblind.“

Es klingelt und auf dem Rückweg in seine Wohnung begegnet uns mit freudigem Hallo schon der angekündigte Gast. Natürlich ungeschminkt und mit großem Koffer in der Hand. Die sympathische „Lilo Wanders“ und Vorreiterin der queeren Community auf der Bühne und im TV, feierte im vergangenen September ihren 70. Geburtstag und will noch einmal mit einem Bühnenprogramm und Lesungen aus der kürzlich erschienen Biografie durchstarten.

Für einen kurzen Moment plaudern wir zu Dritt über die Neukreationen für die anstehenden Events. Das Funkeln in den Augen ihres Erschaffers ist dabei nicht zu übersehen. Werden Hüte und Fascinators in der Regel entsprechend zum Kostüm hinterher entworfen oder ausgewählt, ist der Kopfschmuck hier so dominant und aussagekräftig, daß es umgekehrt ist – da sind wir uns einig. Bei diesen pompösen Stücken (apropos hat Glöockler schon so

Für einen kurzen Moment plaudern wir zu Dritt über die Neukreationen für die anstehenden Events. Das Funkeln in den Augen ihres Erschaffers ist dabei nicht zu übersehen. Werden Hüte und Fascinators in der Regel entsprechend zum Kostüm hinterher entworfen oder ausgewählt, ist der Kopfschmuck hier so dominant und aussagekräftig, daß es umgekehrt ist – da sind wir uns einig. Bei diesen pompösen Stücken (apropos hat Glöockler schon so eine?) werden Outfit und Makeup als Gesamtkunstwerk untergeordnet bzw. angepaßt.

Was würden die beiden Haardesigner gerne mal machen?

Je spektakulärer, umso besser. Je abstrakter, je größer die Herausforderung. In puncto Design und Machbarkeit gibt es für die beiden keine Grenzen – nichts ist unmöglich, egal ob es um die Form eines „Frankfurter Kranzes“ oder eines Ballett-Tutus geht.

Am liebsten würde er einmal die Elbphilharmonie zu Kopf kreieren, dafür müßte sich allerdings noch ein Sponsor oder Auftraggeber finden. Nach meinem spontanen Dafürhalten müßte doch Erbauer Kühne selbst daran Interesse haben und seinem Schmuckstück so ein weiteres hinzufügen. Sei es, daß er es in seinen eigenen „heiligen Hallen“ ausstellt oder es wie andere Perücken auch ins Museum wandert. Doch Gadzali winkt etwas enttäuscht ab. Er habe bereits versucht mit dem Management der Elbphilharmonie diesbezüglich Kontakt aufzunehmen. Das Ergebnis war lediglich ein Hinweis darauf, daß er es tunlichst unterlassen sollte, so etwas zu tun. Hmm, mit Verlaub, es handelt sich um ein

öffentliches Gebäude und es darf bezweifelt werden, daß eine Untersagung im Sinne der freien künstlerischen Gestaltung mit Hinweis auf eine Lizenzierung oder dergleichen juristisch Stand halten würde. Kommt Zeit, kommt Rat. Gadzali blutet bei solch einer fragwürdigen Abfuhr zwar das Künstlerherz, aber Konfrontation sucht er deshalb freilich nicht.

„Ich frisiere nicht, ich baue meine Perücken“

Sein Ideenpool scheint indes ungebrochen und sein neuester Hit sind Haarwerke, die sich zusätzlich drehen, leuchten und blinkern. Das ist freilich Geschmacksache. Fakt ist: Nicht nur das Makeup, sondern insbesondere der Hairstyle verändern den Typus der Trägerin maßgeblich – vom Motiv bzw. dem Statement mal ganz abgesehen. Glatt und zurückgekämmt lassen sie das Gesicht schmal und eher streng wirken; lockig und voluminös erscheint das Gesicht breiter und weicher. Nicht unerheblichen Einfluß hat auch die Farbwahl ... man könnte endlos darüber philosophieren.

Warum hat dieser Mann eigentlich noch keinen Wikipedia-Eintrag?





LAURA JANIK

Credits: Elli Holste

WER IST LAURA JANIK? UND WENN JA, WIE VIELE?

Schauspielerei – das klingt nach Ruhm, rotem Teppich und dem großen Geld. Doch Laura Janik (25) kennt auch die andere Seite der Medaille: Die Umkleide in der Schule statt der Garderobe, geschmierte Brötchen statt Buffet und die finanzielle Unsicherheit, die einen manchmal einfach nur aus dem Fenster schreien lässt. Die Schauspielerin, Sprecherin und das Model aus dem Kölner Raum nimmt uns mit in ihre Realität. Ein Gespräch über Ablehnung, den Mut zum „Jemand anders sein“ und warum der Traum vom Tatort trotzdem lebendiger ist denn je.

Wann hast du deine Liebe zum Schauspiel entdeckt?

Ich habe ehrlich gesagt keine Ahnung. Mein Opa wollte immer Schauspieler werden und hat daher mit mir früher ganz viel verkleiden gespielt. Da habe ich das „Jemand anders sein“ für mich entdeckt und in die Wiege gelegt bekommen. In der Grundschule oder auf der Animationsbühne im Türkei-Urlaub ging's dann mit der Liebe zu Aufführungen weiter. Ich habe mich nie gescheut auf eine Bühne zu stehen, sogar im Gegenteil, ich habe sie immer gesucht. Verfestigt hat sich der Traum dann in der Theater-AG in der 7. Klasse. Danke an Herrn Maier an der Stelle. Seitdem gab es kein Plan B mehr.

Du hast schon einige Rollen besetzen dürfen, im Theater, in Serien und auch in Filmen. Welche Bühne in dir die Liebste?

Ach Mensch, das ist so eine schwierige Frage, die ich nie beantworten kann. Mein Herz wird immer für die Bühne schlagen, für die Freiheit, die ich dort spüre. Aber die Filmwelt ist nochmal ganz anders und besonders. Auch am Fotoset oder vor dem Mikrofon sehe ich mich. Ich möchte mich einfach nie entscheiden müssen. Und das ist ja das Tolle an meinem Beruf, dass es so abwechslungsreich ist.



Credits: Caroline Gerst

Schauspielerin klingt nach Ruhm und viel Geld - ist das so?

Hahahah, da musste ich erstmal laut lachen. Also wer Schauspieler*in werden möchte nur wegen des Geldes oder um berühmt zu werden, der/ die hat die Kunst nicht verstanden.

Keinesfalls hat es mit Ruhm und Geld zu tun. Natürlich ist es toll auf Filmfestivals zu sein und von Leuten angesprochen zu werden, die einen erkannt haben (ist mir noch nicht wirklich passiert muss ich gestehen) aber die Schauspielerei ist auch ein harter Beruf. Vom roten Teppich und Champagner zu Umkleidekabine im Biologie Raum und sich zu Hause Brötchen schmieren, weil man nur unterwegs ist. Wer nicht wirklich dafür brennt, dem würde ich es nicht unbedingt empfehlen. Es ist ein himmelhochjauchend und zu todetrübt. Ich liebe meinen Beruf und genauso hasse ich die harten Momente, die Ablehnungen, das Konkurrenzdenken, die finanzielle Unsicherheit und das ständige Risiko, in dem ich lebe. Und keinesfalls möchte ich das eintauschen, für kein Geld der Welt in einem Büro. Weil die schönen Momente immer überwiegen!

Du bist immer auf der Suche nach dem nächsten Job und stößt in Castings auch auf Ablehnung. Wie gehst du, auch mit der finanziellen Unsicherheit, um?

Ich und viele andere haben einen Aushilfsjob nebenbei. Das ist super, weil da kann man entscheiden, wann will ich arbeiten oder setze ich diesen Monat mal aus, weil ich so viel in der Schauspielerei arbeite. Das geht natürlich immer vor.

Aber wenn man mal nichts zu tun hat, dann ist es ein super Zeitvertreib und bringt mir ein bisschen Stabilität. Es wird oft „verurteilt“, wenn man in dieser Branche nebenbei arbeiten „muss“. Aber so what, einfach nicht drauf hören.

Wer definiert denn eigentlich Erfolg?

Wie ich auch mit der finanziellen Unsicherheit umgehe: Fenster auf und einfach mal schreien. Hier auf dem Dorf, wo ich wohne, zum Glück gar kein Problem. Es bleibt halt immer unsicher, auch irgendwann in der Familienplanung oder bei Zukunftsgedanken. Ich weiß ja noch nicht mal was morgen passiert. Aber genau das macht es so spannend.

Wie verarbeitest du die Ablehnung für eine Rolle?

Weinen hilft und befreit. Hahah Spaß, aber auch kein Spaß. Es tut natürlich immer wieder sehr weh, aber von mal zu mal wird es besser und man wird abgehärteter. Die Türen, die verschlossen bleiben, sind nicht für mich bestimmt, aber ganz sicher öffnen sich dafür ein paar andere. Ein ehemaliger Dozent von mir hat mal gesagt: auf 10 Castings folgt eine Zusage. Also mein Gedanke dazu: bei jeder Absage freuen, dass ich ein Schritt weiter bei einer Zusage bin. Klingt doch schon viel charmanter so n Absage oder? Dranbleiben, weil man es so sehr möchte ist hier Programm. Einfach immer weitermachen.

Gibt es wahre Freundschaften unter Schauspieler:innen oder ist der Konkurrenzgedanke größer?

Mein größter Traum ist es, dass diese Branche weniger Konkurrenzdenken hat, mehr zusam-

menhält und alle über ihre Ängste und Zweifel sprechen. Ich behaupte nämlich, dass die alle ziemlich ähnlich sind. Und das möchte ich auch auf meinem Instagram Profil zeigen. Ich möchte anderen Mut machen und ehrlich über diese Branche sprechen. Es gibt immer wieder diese Momente von „Ich bin keine gute Schauspielerin“ und auch wenn diese Momente kommen möchte ich mich da auf mich und meine Erfolge fokussieren und mich nicht nach links und rechts vergleichen. Klappt natürlich nicht immer, aber ich bin dran.

Ich bin der Meinung, dass wahre Freundschaften in dieser Branche existieren können. Auch wenn ich schon sehr negative Beispiele erleben musste. Alleine letztes Jahr musste ich Enttäuschungen von vermeintlichen Freundschaften erleben und lernen, wie ich damit umgehe. Aber zum Glück habe ich auch ganz, ganz tolle Freundschaften unter Schauspieler*innen. Menschen, die mich stärken, meine Zweifel auffangen und mich immer unterstützen, auch wenn wir „Konkurrentinnen“ sein könnten. Wir alle brennen für dasselbe, haben dieselben Interessen und Herausforderungen und das macht eine Begegnung ja so besonders. Liebe geht raus!

Was ist dein großes Ziel, wenn du eines hast?

Das ist mir jetzt ein bisschen peinlich aber ich stehe auch dazu: mein größter Traum war schon immer Tatort Kommissarin zu werden. Immer sonntags mit meiner Mama war Tatort Zeit. Mal schauen, ob der Traum irgendwann in Erfüllung geht. Und sonst ist mein großes Ziel glücklich zu sein, mit meinem Leben neben

der Schauspielerei, in der harten Zeit der Schauspielerei und auch sonst immer.

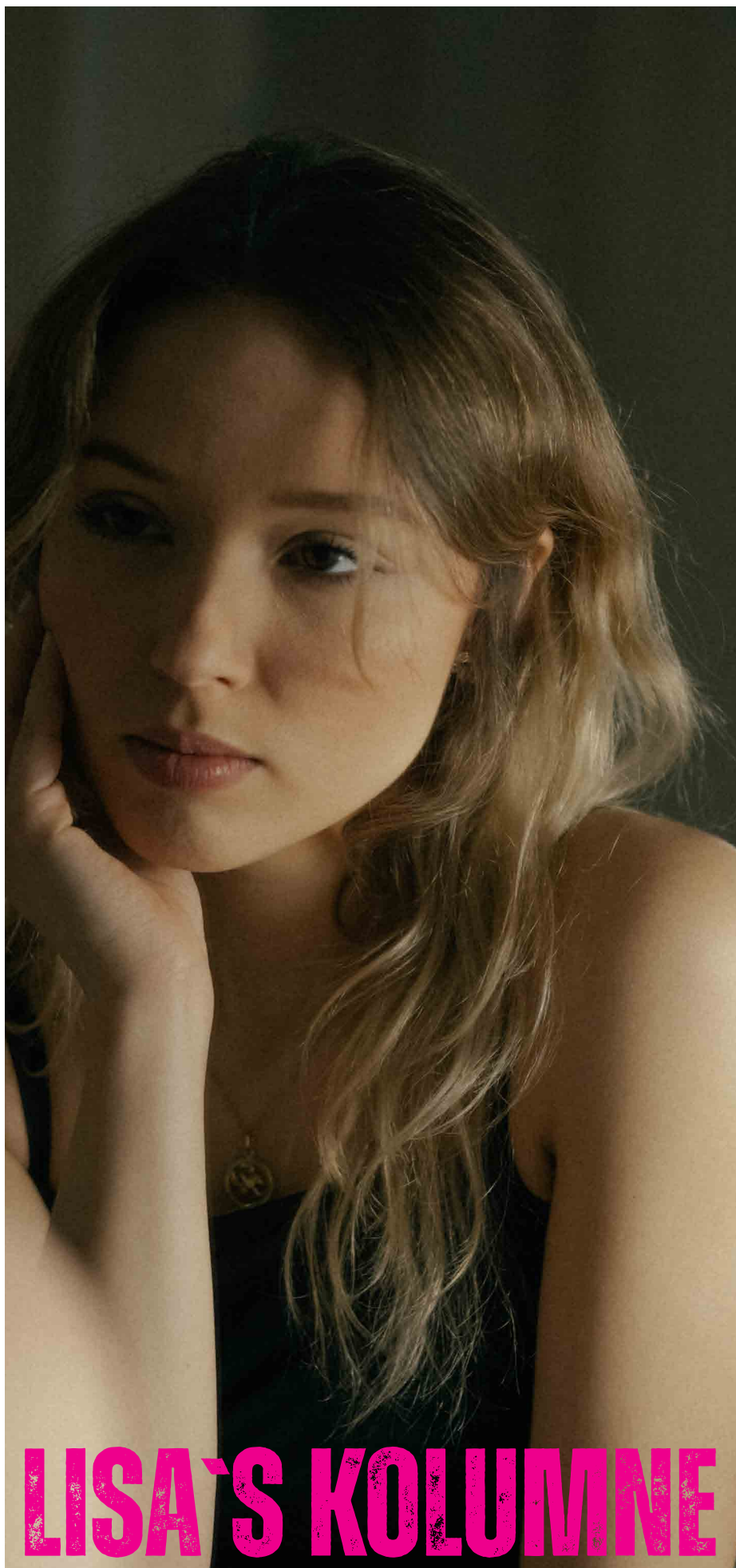
Du bist nicht nur Schauspielerin sondern auch Model. Welche Parallelen gibt es bei diesen beiden Berufen?

Beides hat mit einem Körperbewusstsein zu tun, wie steht mein linkes Knie, wie bewegt man eine rechte Hand nochmal natürlich oder wie ist mein Gesichtsausdruck? Beide Berufe sind kreativ und gehören irgendwie auch zusammen. Obwohl ich sagen muss bei der Schauspielerei vor der Kamera bin ich immer nochmal aufgeregter als ausschließlich bei Fotos. Da gehört viel mehr dazu, die Stimme, Aussprache und das natürliche Verhalten, wohingegen ich beim Posen für Fotos etwas einfach nur in den Raum stelle für einen winzigen Moment, das öfters wiederholt werden kann. Schauspielerei kann selten so genau wiederholt werden. Aber beide Berufe haben mit Behauptung zu tun. Ich behaupte etwas, wer ich bin, was ich verkörpere und welche Emotionen ich rüberbringe.

Mehr zu Laura



SCHAUSPIEL UND MEHR - TRÄUME, ZWEIFEL, KREATIVITÄT



Hallo ihr Lieben, heute geht die Reise ein Stück weiter und ich werde ein bisschen über meine erste Ausbildung und auch über die Finanzierung von Privatschulen sprechen. Für die, die mich noch nicht kennen: Ich bin Lisa und nehme euch hier ein bisschen mit in mein Leben - von Träumen, Zweifeln, Kreativität, bis zu dem Wunsch und der Möglichkeit als Schauspielerin zu arbeiten. Falls es euch interessiert, schaut auch gerne in Part 1 aus der letzten Ausgabe rein. :)

Ich habe mein Abitur mit Schwerpunkt Musik gemacht und mir danach erstmal ein Jahr freigegeben, um zu reisen und zu schauen, wo genau mein Weg mich hinführen wird. Ich habe in der Zeit auch Gesangsunterricht genommen und einen Tanzkurs belegt, in dem wir Choreografien erarbeitet haben. Das war ganz neu für mich, weil ich zuvor nie richtig getanzt hatte. Ich war zwar in verschiedenen Musickursen, aber der Fokus lag immer mehr beim Schauspiel und beim Gesang. Soweit ich mich erinnere, hat mir der Kurs dann auch tatsächlich etwas Spaß gebracht und irgendwann habe ich mich dazu entschlossen einen Workshop an der Stage School Hamburg zu machen.

Mehr zu Lisa



LISA'S KOLUMNE

PART 2 - KOSTEN UND AUSBILDUNG NUMMER EINS

Das war auch super spannend, weil es nochmal größer war und irgendwie wichtiger - plötzlich war ich tatsächlich so nah dran meinen Berufswunsch wahr werden zu lassen. Der Workshop war auch cool und hat mir eigentlich nur nochmal gezeigt, dass ich genau das machen will. Mir wurde danach dann angeboten die Ausbildung dort zu starten und nach ein paar Überlegungen und nachdem meine Eltern mir gesagt hatten, dass sie mir die Ausbildung finanzieren würden, habe ich schließlich zugesagt. Ein ganz neuer Lebensabschnitt, der für mich begann.

Wie schon in der letzten Ausgabe kurz erwähnt, wird die Ausbildung zum Schauspieler/zur Schauspielerin, wie so viele künstlerische Ausbildungen, oft von Privatschulen angeboten und muss demnach selbst gezahlt werden. Wenn man nicht von der Familie unterstützt werden kann und noch viel neben den eh schon vollen Tagen arbeiten muss, kann das sehr kräfteaufwendend sein. Es gibt oft noch die Möglichkeit Schüler-BAföG zu beantragen, was allerdings auch nicht für jeden in Frage kommt. Außerdem ist es ja nicht nur die Ausbildung, sondern sind auch die Lebenskosten, Miete, Verpflegung und co., die auf einen zukommen. Es gibt auch wenige staatliche Schulen, aber die Aufnahmekriterien sind um einiges härter und die Semester tendenziell kleiner. Ich hatte es gar nicht probiert mich woanders zu bewerben, wusste auch nicht so wirklich, was es alles noch gibt. Aber an sich denke ich - probieren schadet nie. Sich informieren, gut vorbereiten und einfach ausprobieren.

Ich habe mich ein bisschen umgehört und bei KollegInnen mal nachgefragt, wie sie eigentlich ihre Ausbildung finanziert haben und wollte euch hier mal zwei vorstellen. Es kann sein, dass mittlerweile das ein oder andere ein kleines bisschen anders geregelt wird - ich habe hier einfach zwei echte Erfahrungen aus deren Ausbildungszeit.

Starten wir mit Sven M. Genau wie ich, hat Sven seine Ausbildung an der Stage School Hamburg gemacht. Allerdings auch abgeschlossen (anders als ich). Da er zuvor schon ein Studium abgeschlossen hatte, war er z.B. nicht mehr BAföG berechtigt. Er hat deshalb einen Studienkredit beantragt (KfW), der allerdings erst ab dem zweiten Ausbildungsjahr möglich war. Seine Familie übernahm dann glücklicherweise seine Ausbildungskosten für das erste Jahr, für Lebenskosten musste er trotzdem neben der Ausbildung 3-4 mal die Woche arbeiten. Ab dem zweiten Jahr konnten die Ausbildungskosten dann durch den KfW-Kredit übernommen werden, der allerdings (anders als Schüler-BAföG) auch zurückgezahlt werden muss. Dieser Kredit hat außerdem auch eine Höchstsumme und die Grenze war mit Ende des zweiten Jahres schon erreicht. Sven hatte Glück, dass seine Familie ihn im dritten und letzten Jahr nochmal mit den Ausbildungskosten unterstützen konnte. Für Miete und co. arbeiten musste er neben der Musicals Ausbildung trotzdem in allen drei Jahren. Übrigens: Arbeitslosengeld zu bekommen war nicht möglich, da er zuvor noch nicht so viel gearbeitet hatte, Bürgergeld nicht möglich, da die Ausbildung an sich

BAföG-förderfähig war.

Als nächstes habe ich mit Julius B. gesprochen. Er hat bereits als Jugendlicher angefangen für seine Schauspielausbildung zu sparen. Er hat gearbeitet, als er noch bei seinen Eltern wohnte und das Geld zurückgelegt, genauso während seines ersten Studiums: Er hat gearbeitet und günstig gewohnt, sodass er immer etwas Geld zurücklegen konnte. Seine Schauspielausbildung absolvierte er am Schauspielstudio Frese in Hamburg, dort, wo ich dann schließlich auch meine Ausbildung abschloss. Julius hat also über viele Jahre viel gespart und zusätzlich Unterstützung von seiner Familie bekommen, um am Ende die Ausbildungszeit gut zu überstehen.

Ich fand es sehr spannend zu hören wie das bei anderen so war, denn ich finde man redet da irgendwie eher selten drüber. Hat von euch jemand mal darüber nachgedacht eine künstlerische Ausbildung zu starten oder schon absolviert? Vielleicht auch im Schauspiel? War Geld dabei auch ein Thema für euch? Schreibt mir gerne!

Nochmal ein kleiner Sprung zurück, zu meiner ersten Ausbildung, der Musical Ausbildung an der Stage School Hamburg. Von den drei Ausbildungsjahren entschied ich mich im Laufe des zweiten Jahres dazu, meinen Abschluss dort nicht zu machen, sondern vorzeitig abzubrechen. Das zu realisieren und sicher mit der Entscheidung zu sein, hat natürlich auch eine Weile gedauert. Vielleicht war es die Angst vor dem Versagen oder davor sich neue Ziele schaffen zu müssen.

Erstmal weiter weg von dem, was man sich erhoffte und von dem man glaubte, es wäre der richtige Weg.

Zu dem Zeitpunkt wusste ich auch noch nicht, ob ich zu einer Schauspielschule wechsele oder etwas ganz anderes machen sollte. Ich war eher ein bisschen lost. An sich hat mir schon vieles an der Ausbildung Spaß gebracht, aber der Spaß wurde von vielen Faktoren schnell sehr getrübt.

Irgendwann habe ich gemerkt, dass ich persönlich mit dem Druck, der dort auf einen ausgeübt wurde, nicht gut umgehen konnte.

Ich war eher unsicher mit mir und muss sagen, dass sich diese Unsicherheit in der Ausbildungszeit sehr verstärkt hat. Und die Angst an einer Schauspielschule würde es genauso ablaufen, war groß. Es gab viele, denen es dort ähnlich ging und es wurde fast normal. Normal, dass jeden Tag irgendwer weint, Panik hat nicht perfekt abzuliefern oder allgemein an sich und dem Beruf zweifelt. Aber ich finde, das sollte nicht normal sein. Und irgendwann gab es den Punkt, an dem mir das klar wurde und ich den Gedanken zugelassen habe - „Vielleicht möchte ich das einfach nicht“. Zumindest nicht so. Und das war der Punkt, an dem es mir anfang wieder besser zu gehen.

Da der Artikel doch mal wieder etwas länger wird als geplant, werde ich da das nächste Mal noch kurz weiter drauf eingehen, auch wie es dann für mich im Vergleich zu meiner zweiten Ausbildung war. Kleiner Spoiler - besser!

Wenn ihr Fragen, Wünsche oder Feedback habt, dann schreibt mir gerne ne DM über Instagram @lisaherrmann_98

Ich freue mich auf euch - bis zum nächsten Mal :)

xo Lisa





OLIVIA GOGA

Credits: Daniel Nartschik

OLIVIA: ZWISCHEN RAMPENLICHT UND RADIKALER EHRlichkeit

Kurz vor ihrem Abschluss an der Universität der Künste (UdK) blickt die Nachwuchskünstlerin Olivia auf einen Weg zurück, der weit über die klassische Musical-Karriere hinausgeht. Ein Gespräch über die Angstfreiheit vor der Ungewissheit, die harte Arbeit an der eigenen Wahrnehmung und das Ziel, die „Rolle ihres Lebens“ zu finden.

Der Sprung ins Ungewisse

Für Olivia markiert das Jahr 2026 mehr als nur das Ende ihres Studiums; es ist der Übergang in ein neues Leben. Während viele Absolventen den festen Plan einer Musical-Karriere verfolgen, bleibt Olivia bewusst offen. „Ich wusste immer, was ich als Nächstes tue. Dass ich nach Berlin möchte, Musical studieren möchte – all das war geplant“, reflektiert sie. „Aber jetzt kann ich nicht mehr planen. Nur vertrauen und machen“.

Eine Kindheit im Rhythmus Die Bühne wurde Olivia quasi in die Wiege gelegt. Als Tochter zweier Balletttänzer stand sie bereits mit sechs Jahren an der Ballettstange. Der erste große Erfolg ließ nicht lange auf sich warten: Mit neun Jahren sicherte sie sich den dritten Platz beim „Kiddy Contest“ 2013. Es war der Moment, in dem sie wusste, dass sie Singen, Tanzen und Schauspielern vereinen wollte. Doch Olivia ist keine reine Interpretin fremder Rollen. Bereits mit 15 Jahren veröffentlichte sie im Alleingang ihren ersten eigenen Song inklusive Musikvideo. Diese Eigenständigkeit prägt ihren Weg bis heute: Sie sieht sich primär als kreative Person, für die Musical nur eine von vielen Ausdrucksformen ist.

Hinter den Kulissen der UdK

Wer glaubt, ein Musicalstudium sei ein reiner Spaziergang durch Probenräume, unterschätzt die enorme Komplexität dieser Ausbildung. Der Alltag an der UdK ist ein intensiver Marathon, der meist morgens um 09:30 Uhr mit einem dreistündigen, hochdisziplinierten Tanztraining in Ballett, Jazz oder Steppen beginnt.

Nach der Mittagspause folgt kein sanftes Ausklingen, sondern die Konzentration auf das Detail: In Einzelstunden wird an der Stimme gefeilt, an Monologen gearbeitet oder das Klavierspiel perfektioniert. Ergänzt wird dies durch theoretische Fächer wie Gehörbildung und spezialisierte Labore, bevor die Abende oft bis 21:00 Uhr mit Schauspielunterricht oder der Erarbeitung komplexer Projekte gefüllt sind. Nach vier Jahren gipfelt dieser Prozess in einer Eigenarbeit, in der die Studierenden eine bis zu einstündige Soloperformance präsentieren müssen.

Die Bürde der Bewertung

Doch die größte Hürde ist nicht das Pensum, sondern die ständige Sichtbarkeit. Olivia beschreibt den Job als einen Prozess, bei dem man sich permanent verletzlich macht und gleichzeitig bewertet wird. „Meiner Ansicht nach spielt man auf der Bühne nicht, man ist“, erklärt sie. Das erfordert den Mut, sich jeden Tag im Spiegel zu begegnen und ehrlich mit den eigenen Emotionen umzugehen. Es ist ein Balanceakt zwischen dem technischen Handwerk und der Notwendigkeit, sein eigener größter Supporter zu sein, während man sich der

subjektiven Meinung des Publikums stellt.

Die Rolle ihres Lebens

Trotz ihrer Musical-Ausbildung sieht sich Olivia primär als eigenständige kreative Person. Ihr Blick richtet sich auch auf Film, Fernsehen und vor allem auf eine eigene Musikkarriere. Sie zieht Parallelen zu Weltstars wie Beyoncé oder Sabrina Carpenter, die ihre eigene Welt erschaffen.

Auf die Frage nach ihrer Traumrolle antwortet sie daher entwerfend ehrlich: „Ich.“ Es geht ihr nicht um eine Figur in einem Stück, sondern darum, auf der Bühne die authentischste Version ihrer selbst zu sein. Ihr Rat an alle Nachwachsenden ist dementsprechend tiefgreifend: „Entscheide dich jeden Tag aufs Neue für dich. Nichts ist ein Rückschlag, wenn das Ziel Wachstum ist.“

Mehr von Olivia



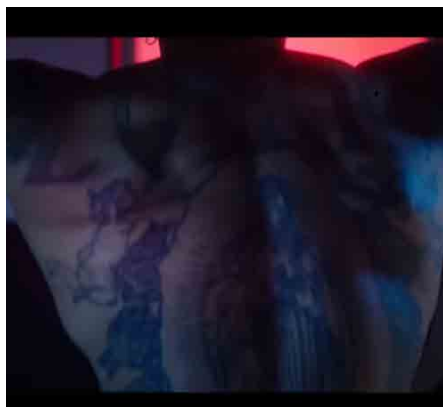
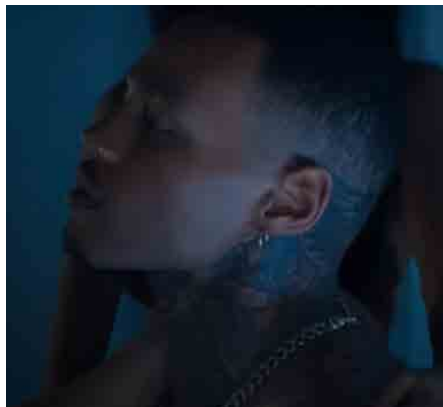
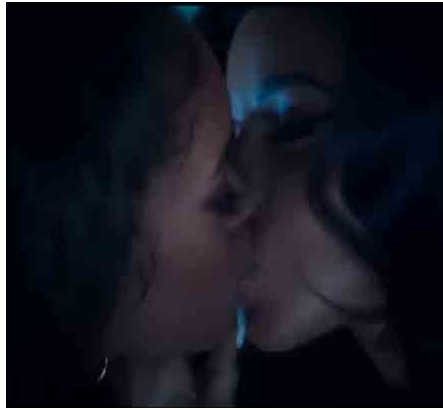
PERFORMANCE EINER DESIDENTIFIKATION MIT DER HERRSCHENDEN KLASSE

Rapperin Cardi B wird immer wieder zur Projektionsfläche gesellschaftlicher Debatten um die Themen Race, Gender, Klasse und Feminismus. Für die einen gilt sie als feministische Ikone, für andere reproduziert sie schlicht patriarchal geprägte Schönheitsideale. Auch für mich persönlich bleibt sie eine pop-kulturelle Figur, die sich durchaus in einem gewissen politischen Spannungsfeld ansiedelt. Heute möchte ich euch durch eine Musikvideo-Analyse zu dem Song „Press“ einen ersten Einblick in - zumindest eine Seite dieser Dichotomie geben.

Das Thema der Textebene ist kurz zusammengefasst: Neben den Genreüblichen Macker-Alyren, wird den Zuhörer*innen deutlich, dass Cardi B sich dem Druck der Presse widersetzt. Im Video kommt allerdings eine Politische Ebene zum Vorschein, die durch die Textebene allein nicht deutlich wird.

Das symbolische Ende Male Gaze:

Die Anfangsszene beginnt mit lesbischer Intimität zwischen Cardi und einer anderen Darstellerin. Eigentlich noch nichts Besonderes. Schnell wird allerdings deutlich, aus wessen Perspektive die Zuschauer*innen das sehen: Aus männlicher Perspektive. Eine männliche Figur wird kurz nach dem Kuss akustisch durch einen dröhnenden, bedrohlichen Sound eingeführt und rückt sich anschließend ins Bildzentrum.



Um sich die narrative Gewalt zurückzuerlangen, erschießt Cardi den Mann. Wir sehen sie eine Waffe durchladen und hören, wie ein Schuss abgegeben wird, gefolgt von dem Schrei einer weiblichen Stimme. Die Strategie scheint aufzugehen, denn im weiteren Verlauf des Videos ist es eindeutig Cardi, die im Zentrum des Bildes – und somit im Zentrum der Aufmerksamkeit steht.

Was genau ist der Male Gaze?

Der Male Gaze ist eine Theorie von Laura Mulvey, die auf der Kastrationsangst nach Freud basiert. Sie bezieht sich hauptsächlich auf das frühe Hollywoodkino. Dort werden Frauen eher passive und Männern aktive Rollen zugeschrieben. Durch die Kameraführung – so Mulvey, induziert das Hollywoodkino einen männlichen Blick. Frauen werden eher sexualisiert, was teilweise sogar völlig die Handlung unterbricht. Männliche Charaktere bekommen dagegen Tiefgang: mit ihnen erleben wir die Handlung und durch sie wird die Handlung vorangetrieben. Der Male Gaze zwingt Rezipient*innen so dazu, sich mit den männlichen Charakteren zu identifizieren.

Die Kritik am Male Gaze (nach Mulvey)

Die Schwäche der Male Gaze-Theorie, so wie so von Mulvey formuliert wurde, ist für heutige Zeitgenoss*innen wahrscheinlich leicht auszumachen. Damals kommt sie allerdings vornehmlich aus der Community von Queeren und People of Color. Mulveys Argumentation wird vorgeworfen, zu eindimensional zu sein. Sie beschränke sich auf

Außerdem klammere sie die Seherfahrung nicht weißer Menschen aus. Bell Hooks beispielsweise argumentiert, Schwarze Frauen würden sich nicht als das Objekt des phallozentrischen Blicks identifizieren. Stattdessen nehmen sie eher eine analysierende, kritisch-distanzierte Positionierung ein. Den sogenannten „oppositiellen Blick“.

Etwas verständlicher wird das mit den sog. drei Optionen der Dekodierung nach Steward Hall. Er sagt, dass wir mit einer Kodierung, also beispielsweise der Repräsentation schwarzer Menschen im TV, entweder

1. unreflektiert zufrieden sein können

2. reflektiert zufrieden sein können (wir reflektieren also, dass das, was wir sehen, konstruiert ist, beispielsweise rassistische Klischees bedient, sind aber trotzdem damit einverstanden) oder

3. Wir wissen, dass es sich um rassistische Klischees handelt und sind damit nicht einverstanden.

Jetzt kann man sich fragen, was das alles mit dem Musikvideo zutun hat. Behält man allerdings die Kritik am Male Gaze im Hinterkopf, lässt sich die Anfangsszene nicht nur als ein Ende des Male Gaze interpretieren, sondern auch als ein Ende der Ignoranz gegenüber multiplen Identitäten- für die ja Mulveys Theorie kritisiert wurde.

Was passiert, wenn man sich dem Male Gaze widersetzt? Und was passiert, wenn man sich den rassistischen Aspekten des Male Gaze widersetzt?

Desidentifikation Performen

Es kann bedeuten, dass man sich, wie Cardi B, in einem Musikvideo öffentlich dem Dispositiv der Macht der herrschenden Klasse widersetzt. Ein Dispositiv ist- stark vereinfacht eine bestimmte räumliche Struktur, die beeinflusst, wie wir uns verhalten und welche Hierarchien es in ihr gibt. Diese Dispositive sind im Fall von „Press“ das Gericht und der Verhörraum.

Die Verhörsituation betrachten wir scheinbar in einem abgetrennten Raum, durch einen Fensterrahmen. Dann sehen wir, was sich hinter diesem Fensterrahmen verbirgt. Es sind Lichter, Flashlights, wie auf einem Konzert, also wahrscheinlich ein Publikum, Fans vielleicht sogar, auf jeden Fall eine Öffentlichkeit.



Außerdem sehen wir, wie Cardi B sich dem Rahmen zuwendet und eine kurze Tanzperformance einlegt. Sie performt also etwas für uns. Was performt sie für uns? Sie performt, wie sie sich dem Dispositiv der Macht widersetzt, indem sie dessen Regeln nicht anerkennt. Beispielsweise trägt sie eine Sonnenbrille, hat einen Fuß auf dem Tisch und kippelt.



Sie wendet sogar Gewalt gegenüber den Polizisten an oder zeigt generell despektierliches Verhalten, indem sie ihm Rauch ins Gesicht pustet.

Weiter geht das Sich-Widersetzen im Gerichtssaal. Hier ist es wichtig, einen Blick darauf zu werfen, wer wen verurteilt: Auf der Richterbank sitzen- beinahe etwas plakativ, alte weiße Männer. Hingegen bildet Cardi B mit ihrem Anwältinnen-Team eine Allianz aus vogue wirkenden Frauen.



Auf akustischer Ebene teilt Cardi den Hörer*innen mit, wofür Sie sich verurteilt fühlt:

1. Ihre weibliche Lust: In Lines wie „Pussy still wet like Florida“

2. Ihre Rolle als Mutter. „And a new crib for my daughter You know a bad bitch gon’ spoil her“ - Was auf ein reales Ereignis referiert, bei dem Cardi B ihrer sehr jungen Tochter ein sehr teures Armband gekauft hat, was ein mediales Entsetzen auslöste.

Und 3. Ihren Reichtum: “Got the biggest house on my street All you little hoes look cheap“

Letztlich wird allerdings auch deutlich, dass sich Cardi B nicht schämt. Weder dafür, dass sie gesellschaftlich aneckt, weil sie nicht dem Bild der guten Mutter oder der angepassten Weiblichkeit entspricht, noch dafür, dass sie reich ist. Das Urteil alter weißer Männer, kann ihr nichts anhaben kann.



Feli ist Studentin von gleich drei Fächern, weil eins zu langweilig wäre:

1. Theaterwissenschaft,
2. Literaturwissenschaft
3. Katalanische Sprache und Kultur.

Sie ist politisch in der Seebrücke aktiv und pflegt auf ihrer Arbeit Menschen mit schweren geistigen Behinderungen.

So quirlig wie diese Mischung, könnt ihr euch auch ihre Kolumnen vorstellen:

Es geht um Pop-Kultur, Horrorfilme, Literatur und alles um dem Bereich des Geisteswissenschaftlichen Arbeitens

(weil ja immer alle wissen wollen, was man mit so einem Abschluss dann macht?!).

Also macht euch gefasst, auf auf würzige Kolumne! Mal mit einer Prise Wissenschaft, mal durch eher eigene Erfahrungsberichte.

Quelle:

https://www.youtube.com/watch?v=cJc7xWJbwJw&list=RDcJc7xWJbwJw&start_radio=1



donate

**KUNST&KANTE FINANZIERT SICH DURCH EIN PAAR ANZEIGEN
ABER VOR ALLEM DURCH VIEL LIEBE UND SPENDEN.**

**WENN DU UNSER MAGAZIN ERHALTEN MÖCHTEST, SPENDE
GERNE EINE KLEINE SUMME DEINER WAHL. JEDER CENT HilFT
UNS, KUNST&KANTE WEITER ZU FÜHREN.**

ÜBER UNS

KUNST & KANTE

Kunst- und Kulturmagazin

www.kunst-und-kante.de
post@kunst-und-kante.de

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

HERAUSGEBER:

Ekkehart Opitz
Sascha Brandt

POSTANSCHRIFT:

Erotic Art Museum
Hamburg
Bernhard-Nocht-Straße 79
20359 Hamburg

