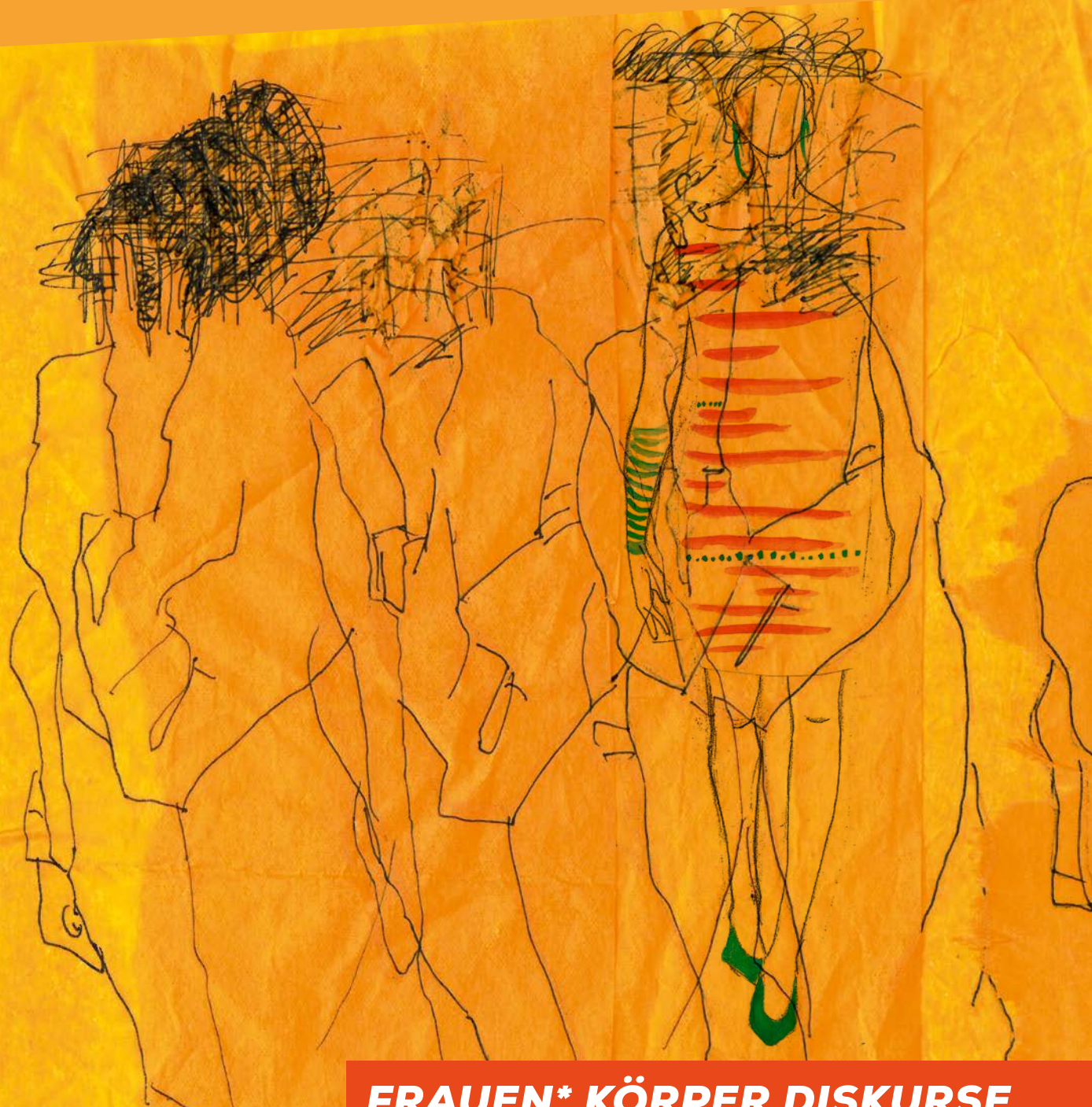


# GLOSS

## VOL. IV



**FRAUEN\*.KÖRPER.DISKURSE**



**PANGEA.**  
Werkstatt der Kulturen der Welt



PANGEA. Werkstatt der Kulturen der Welt ist ein offener Kunst- und Kulturraum in Linz, der an der Schnittstelle von Kunst und Transkultur agiert. Als gemeinnütziger und parteipolitisch unabhängiger Verein setzt sich PANGEA seit 2005 für ein positives Miteinander von Menschen unterschiedlicher Herkunft ein und wendet sich aktiv gegen jede Form von Rassismus, Diskriminierung und Ausgrenzung. Ziel von PANGEA ist es, Menschen jeder Herkunft über gemeinsames künstlerisches Handeln zusammenzubringen und dadurch respektvolle und lebendige Begegnungsräume zu schaffen und gesellschaftliche Teilhabe für Alle zu ermöglichen.

## **IMPRESSUM**

**GLOSS Vol. IV – FRAUEN\*.KÖRPER.DISKURSE**

Ausgabe 4, 2017

Herausgeberin:

**PANGEA. Werkstatt der Kulturen der Welt**

4020 Linz

Tel. +43(0)650 542 30 70

E-Mail: [pangea@pangea.at](mailto:pangea@pangea.at)

[www.pangea.at](http://www.pangea.at)

ZVR: 674653116

Redaktionsteam: Sanja Bajakić, Rocío del Río Lorenzo,  
Conny Erber, Lorena E. Olarte Sánchez

Coverbild: Rocío del Río Lorenzo

Grafik: Lena Kothgasser-Haider • [www.koco.at](http://www.koco.at)

Druck: flyeralarm

PANGEA versteht die Zeitschrift GLOSS als eine Plattform, die unterschiedliche Perspektiven auf das jeweilige Ausgabenthema versammelt. Die abgedruckten Artikel geben die alleinigen Ansichten der Autor\_innen bzw. der interviewten Personen wieder, nicht zwangsläufig jene von PANGEA. Die Urheber\_innen der abgebildeten künstlerischen Werke sowie die Autor\_innen zeichnen sich somit zur Gänze selbst für die Inhalte ihrer Beiträge verantwortlich.

Alle Rechte liegen bei PANGEA.

Wir freuen uns über Rückmeldungen  
zu unserem Magazin unter [gloss@pangea.at](mailto:gloss@pangea.at).

Das Thema *Körper* ist kein einfaches. Das war uns schon bei der Auswahl des Themas, für das im Rahmen eines offenen Votingprozesses alle, die wollten, mitbestimmen konnten, bewusst. Es ist sehr subjektiv, sehr persönlich, sehr individuell. Doch genau das ist auch das Spannende daran:

Wir können alle etwas dazu sagen. Denn wir alle haben einen Körper, mit dem wir gewisse Erfahrungen gemacht haben. Ob »Fitnesswahn«, »Schönheitsideale« oder »Kopftuchdebatte«, unsere Körper sind immer wieder Teil verschiedener Körperdiskurse. Und so sehr Körper etwas Höchstpersönliches sind, so sehr sind sie auch und gerade wegen dieser Diskurse etwas sehr Öffentliches und damit auch etwas Politisches. Mit unseren Körpern kommunizieren wir, mit unseren Körpern drücken wir uns aus, mit unseren Körpern kämpfen wir, mit unseren Körpern *sind* wir.

Wie unterschiedlich und dennoch ähnlich wir und unsere Körper sein können, zeigen die Autorinnen der Beiträge dieser GLOSS-Ausgabe zum Thema Körperdiskurse: Körper als politisches und künstlerisches Ausdrucksmittel, Körper im Diskurs von Selbst- und Fremdreflexion, Körper als Subjekte des Ichs und Objekte der Anderen, Körper in Passivität und Aktion, Körper als Schwäche und Stärke.

*GLOSS Vol. IV – FRAUEN\*. KÖRPER. DISKURSE* bietet Platz zur Auseinandersetzung mit einem Thema, das uns alle angeht: Körper. Und weil es uns alle angeht, ist es umso wichtiger, diese Gedanken und Erfahrungen auf Plattformen wie es GLOSS ist, zu sammeln und einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Mit größtem Dank an die Autorinnen und Künstlerinnen dieser Ausgabe, die ihre Beiträge in Form von ehrenamtlicher Arbeit zur Verfügung stellen,

*Sanja Bajakić  
für das GLOSS-Redaktionsteam*

*\* Der Stern steht für die Offenheit in Bezug auf Geschlechtsidentitäten.  
Er markiert somit, dass mit dem Begriff »Frau« all jene gemeint sind,  
die sich selbst als solche verstehen.*

# INHALT

---

## **Mit Herz und Hirn und Hand und Fuß**

Ein Plädoyer für eine Existenz in Bewegung

Maria Kerndle ..... 6

## **Frauenkörper**

Fanny Famos ..... 8

## **Pole Dance – Entdecke die Königin in dir**

Interview mit Birgit Untermair von DANCE MOVES

Sanja Bajakić ..... 10

## **Fuck you, scepticism!**

Conny Erber ..... 16

## **Dein und mein Gesicht / Distanz**

SueMe Poetess ..... 17

## **Ich und ...**

Workshopreihe über starke Frauen\*

Sanja Bajakić, Iuliia Gorina, Lorena E. Olarte Sánchez,

Nicole Pühringer, Sainzaya Tsengel ..... 18

## **Anorexia**

Best Friend, Worst Foe

Anonym ..... 26

## **Je m'aime**

Ich liebe mich!

Conny Erber ..... 28

## **Eclipse Feminista / Celda Oscura**

Paula Ordoñez ..... 30

## **Kunst als Medium für soziale Transformation**

Prozesse, die mitwirken beim Aufbau des eigenen (Körper-)Bildes

maiz ..... 32

## **Köder oder Köter**

Conny Erber ..... 37

## **Ich bin so viel**

SueMe Poetess ..... 38

## **Was ich kann**

(ohne zu müssen)

SueMe Poetess ..... 40

## **Rezensionen**

Martha & Niki

Nicole Pühinger und Barbara Schinnerl ..... 41

20<sup>th</sup> Century Women

Selda Ganzer ..... 42





18



32



42



10



8

# MIT HERZ UND HIRN UND HAND UND FUSS

## EIN PLÄDOYER FÜR EINE EXISTENZ IN BEWEGUNG

Unser Körper, ein Archiv von Ereignissen. Der Körper als Ort des Ausdrucks der Person, als Ort des Ausdrucks der Umstände, als Ort des Ausdrucks von Gewohnheiten und Überzeugungen, als Ausdruck einer historischen Praxis, als Bestätigung der Existenz, als Teil der Geschichte.

TEXT: Maria Kerndle • BILD: Andreu Vall i Portabella

Jede Person ist durch das Dasein in ihrem Körper an eine Existenz in dieser Welt gebunden, eine Existenz die durch die einfache Präsenz des lebendigen Körpers materiell versichert ist.

Aus dieser Perspektive betrachtet wird der Körper zu einer Substanz. Eine Substanz, die in ihrer Form relevant wird, wenn sich Menschen dazu entscheiden, ihren Körper als Material zu verwenden, um sich an Diskursen zu beteiligen. Diskurse, in denen es um ein Aushandeln oder Neu-Verhandeln von Konditionen für menschliches Leben geht. Sich selbst mit der eigenen Körperlichkeit in diesen Kontext zu begeben, bedeutet auch, sich selbst sichtbar zu machen als Träger\_in von Einschreibungen von Kontrolle und Macht, kulturellen und ökonomischen Standards, Träumen und Utopien, Wünschen und Sehnsüchten sowie der eigenen Menschlichkeit. Der Körper wird zum sichtbaren zeitgenössischen Material, das die eigene Beteiligung, die eigene Form des In-der-Welt-Seins zum Ausdruck bringt.

*»Sich mit einer  
Situation zu bewegen,  
heißt, sich selbst  
dynamisch in Bezug  
zu setzen mit dem,  
was passiert.«*



In unserer menschlichen Körperlichkeit gibt es einen kontinuierlichen Austausch zwischen der inneren Erfahrungswelt und dem äußeren Ausdruck, der in Bewegungen aller Art sichtbar wird.

In unserer Körperlichkeit stellt sich die Verbindung von innerer und äußerer Bewegtheit dar.

In unserer Körperlichkeit ist Bewegung die Grundlage unserer lebendigen Existenz, unser Herzschlag und jeder Atemzug sind Bewegung.

Bewegung ist Grundlage für transformative Prozesse, Phasen der Veränderung, in denen ein Zustand in einen anderen übergeht, sich woanders hin bewegt, sei es auf rein geistiger Ebene, auf einer körperlich fühlbaren Ebene, oder auf materieller, sichtbarer Ebene.

Bewegung und Bewegtheit stehen für Wandlungsprozesse. Dies gilt für die Situation eines Individuums genauso wie für Kollektive. Sich mit einer Situation zu bewegen, heißt, sich selbst dynamisch in Bezug zu setzen mit dem, was passiert.

Auf der körperlichen Ebene einer menschlichen Existenz manifestiert sich auch das je eigene Handlungspotential. In unserer körperlichen Präsenz haben wir die Möglichkeit zu handeln, Normen und Regeln zu hinterfragen und aufzubrechen, die gängigen Wahrnehmungsgewohnheiten und ästhetischen Repräsentationen, die gängigen Annahmen über An-/ Ordnungen ins Schwanken, eben in Bewegung zu bringen.

Veränderung ist dem ephemeren Wesen der Bewegung eigen. Innerlich und äußerlich bewegte Körper können sich einmischen in bestehende Ordnungen, werden als Teil einer kollektiven Choreographie ein Geschichte stiftendes Element, haben Wirkungsmacht für die Gestaltung von Realität.

Menschliche Körperlichkeit in Bewegung ist damit in höchstem Maße politisch. ✿



#### **MARIA KERNDLE**

ist Absolventin der Kunstuniversität Linz. Derzeit beschäftigt sich die Künstlerin und Bewegungspädagogin mit der Dramaturgie und Choreographierung von Wirklichkeitsnarrativen.

# FRAUENKÖRPER

TEXT: Fanny Famos

Des is mei Frauenkörper,  
geschaffen, von Mutter Natur!  
Olles echt und pur.

Meistens recht rassig – bedeckt von vü dunklen Hoor,  
monchmoi a massig – weu guat Essen' kummt bei mir a recht gern vor.

Und erst mei Busn', der is a Geschenk.  
Jo a, weu er net zu weit obi hängt,  
oba a weu er zu mir steht. Obwohl mit Artikel männlich versehn',  
konn i eigentlich immer auf mein Busn' zoin'

Und a mei schöner Schambereich –  
und i was do gibt's kanen, der an Ondern' gleicht – olle sand schön –  
ober meiner is a Schmuckstück, a liebliche Rosn'  
die schon bewegt hot so monche Hosn'

ob dick, dünn, kla, zart oder blad  
so a Frauenkörper der verändert sich –  
der is net so starr wie die Gesellschaft's gern hätt' –  
so ganz ohne Phantasie.

Der hot Eckn' und Kantn'  
und a große Soil'  
den darat i net mit depperte Diätn' quäle,  
woi des bedeutet nur vü mehr frust,  
weißst da hoit so vü gutes verbieln' muasst.

Jeder Frauenkörper hot so sei eigene G'schicht.  
Was erm prägt – was a erlebt aus seiner persönlichn' Sicht.  
Oba leida gibt's do a no vü festg'fahne Klischees,  
interessant dumm Annahmen und depperte Schmähs.

So kummen ma auf die Woilt,  
wochsn' heron und werdn' in der Pubertät auf a Probe g'stoillt.  
Findn' uns wiede zwischen: Ausgang Kind und Eingong junge Frau  
und wos des bedeutet, dass wass Jede für sich gonz genau.

Di Ane, tuat sie schwer mit Monna  
und was mit denen nix unzumfongan.  
Die Ondre hot scho' bevor sie den Ausgang Kind erreicht,  
Erfahrung g'sammelt in so monchn' Bereich.

So hot unser Körper über Jahrhunderte, gewisse Muster eing'speichert,  
die uns mehr oder weniger den Olltag erleichtern,  
die uns oba a oft blockiern'  
und uns »nur« auf unser Geschlecht reduziern'



*»Jeder Frauenkörper hot so sei eigene G'schicht.  
Was erm prägt – was a erlebt aus seiner persönlichn' Sicht.«*

Die Frau – gehört zu Natur, sie is zort und emotional  
ein mancher meint sogar banal.  
Ist im trauten Heim gut aufgehobn'  
um dort »Gott soist du's loben«  
sich um des Wohl der Familie onzunehmen.  
Um des Leben der Ondern' zu bequemen.

Während solche Theorien sand heit schon mehr ois überhoit',  
gibt's da a no Menschen die glaubn', dass ma mit G'woit,  
so an Frauenkörper in a Kategorie konn einipressn'.  
I man, ist des eigentlich net ziemlich vermessen'.

I möcht bestimmen wos mir die Zukunft bringt.  
Wü i, ans, zwa , drei oder ka Kind.  
Wü i an Mon oder a Frau,  
oder was is no net genau –

Jeder Mensch soi sein Körper soiba definiern'  
und net durch Zusschreibung Ondera' existiern':  
Du soist bestimmen wos passiert  
und wos aus deinem Leben wird.

Dei Körper  
Du soist bestimmen wie du ausschaust; ob dick, ob dünn  
wos zoit is anfoch nur dei' Gefühl.  
Scheiß drauf und trog dei' Masse mit Kroft,  
damit's a der Oberflächlichste roft.

Dei Körper  
Du soist bestimmen wos du trägst:  
ob Minnirock,  
Tuach um'an Kopf,  
Jeanshosn' gonz weit oder Busen befreit.  
Nur du musst da g'foin im Spiegl'.  
Du bist dei' eigenes AMA-Gütesiegel.

Dei Körper  
Du soist bestimmen mit wem du schnacks'lst  
oda in die Hapfn' krax'lst.  
Tuast es amoi im Monat oda jeden Tog,  
des muas wurscht sein und steht außer Frog!

Oiso scheiß ma jetzt auf Gesellschaftsstrukturen  
und zugeschriebenen Einheitsfiguren:

Host du an großn' Orsch und a dicke Figur,  
Host du an klanen Busn' und a lulage Figur,  
Host du an dickn' Bauch und a zorte Figur,

dann scheiß drauf, des is Mutter Natur!  
dann scheiß drauf, des is Mutter Natur!  
dann scheiß drauf, des is Mutter Natur!

**Scheiß ma drauf, woi des is Mutter Natur!!!!**



**FANNY FAMÓS**

slammt vorwiegend im Dialekt und verarbeitet dabei Geschichten aus dem Alltag mit einer Prise Sarkasmus, einem kritischen Blick und viel Leidenschaft für Performance. Die in Wien geborene Künstlerin ist vor rund vier Jahren durch einen Studienkollegen zum Poetry Slam gekommen. Mit diesem hat sie einen eigenen, regelmäßig stattfindenden Poetry Slam im Loft in Wien etabliert.

# POLE DANCE – ENTDECKE DIE KÖNIGIN IN DIR

## INTERVIEW MIT BIRGIT UNTERMAIR VON DANCE MOVES

TEXT & INTERVIEW: Sanja Bajakić • BILDER: DANCE MOVES, PANGEA. Werkstatt der Kulturen der Welt

**Sanja Bajakić:** Birgit, du bist Gründerin und Geschäftsführerin der ersten Pole-Dance-Schule in Oberösterreich, DANCE MOVES. Wie kam es zu dieser Idee? War das etwas, das du schon immer geplant hattest?

**Birgit Untermair:** Ich war eigentlich ganz normal in der Schule, besuchte eine Modeschule, und war auch an der Universität, wo ich ein Wirtschaftsstudium mit Marketingschwerpunkt absolvierte. Ich arbeitete auch lange im wirtschaftlichen Bereich, zuletzt als Trainingsmanagerin für Silhouette Eyewear. Die Erwachsenen- und -weiterbildung hat mich dementsprechend schon immer sowohl im beruflichen als auch im sportlichen Feld interessiert und begleitet. Zusammen mit meinem Hobby, dem Tanzen, über das ich auch zum Pole

Dance kam, ergab sich dann 2011 die Gründung der Tanzschule – ein lang ersehnter Traum von mir!

**Sanja Bajakić:** Warum gerade Pole Dance? Das ist ja doch eine Tanzform, die gesellschaftlich mit vielen negativen Vorurteilen behaftet ist, oder?

**Birgit Untermair:** Tanzen an sich und Pole Dance im Speziellen hat für mich sehr viel mit Ausdruck zu tun, aber auch mit Weiblichkeit und Frausein. Hier sei erwähnt, dass wir fast ausschließlich Frauen in unseren Kursen haben. Das Tanzen an der Pole macht etwas im positiven Sinn mit uns Frauen. Es richtet auf im Innen wie Außen. Wir bekommen eine bessere Haltung, es macht den Körper stärker und es macht die Damen selbstbewusster und auch achtsamer mit sich selber. Und genau das habe ich mir,

aufgrund von persönlichen Erfahrungen, zur Aufgabe gemacht: Frauen unter anderem durch Tanz und meine Seminaren wie den Königinnen-Workshop zu mehr Achtsamkeit und Bewusstsein wie auch Selbstbewusstsein für sich und ihren Körper zu begleiten. Für mich eine der schönsten Aufgaben die es gibt.

Erst neulich habe ich eine Umfrage gelesen, in der über 70 Prozent der befragten Frauen angaben, ihren Körper regelrecht zu hassen und ihn ändern zu wollen. Das nehme ich als Trainerin auch täglich wahr: Viele Damen, die zu uns in die Kurse kommen, haben starke Selbstzweifel, verurteilen sich selbst, sind sehr kritisch mit sich selbst. Es beginnt schon bei der Bekleidung. Ich selbst hatte sogar zu Beginn Bedenken, in kurzer Hose herumzulaufen. Das legt sich aber tatsächlich. Man wächst über sich hinaus, im wahren Sinn des Wortes. Ich habe gemerkt, dass ich durch Pole Dance und durch unsere Seminare diese Damen erreichen und etwas in ihnen bewirken kann.

**Sanja Bajakić:** Das hört sich fast so an, als wärest du für das Trainerinnendasein geboren worden!

**Birgit Untermair:** Irgendwie ja. Ich wollte ursprünglich Lehrerin für die Modeschule werden. Damals meinte meine Professorin, die auch mein Klassenvorstand war, ich solle lieber studieren gehen, Lehrerin könnte ich später immer noch werden. Was ich dann später auch gemacht hatte, aber ich habe es mir trotzdem nicht nehmen lassen und noch als junge Frau mit 18 Jahren Nähkurse an der Volkshochschule angeboten. Natürlich hatten die Teilnehmenden so ihre Vorurteile, »Was kann uns das junge Madl schon beibringen?« und so weiter. Aber irgendetwas an mir bewirkte trotzdem, dass sie mir zuhörten. Da wusste ich schon, dass ich das gerne weiterleben würde.



Doch erst viel später, in einem Seminar im Rahmen eines Masterstudiengangs, wurde mir dann auch persönlich gesagt, dass ich das Potenzial und Gespür für eine Laufbahn als Trainerin hätte. Das bedeutete mir sehr viel und bestärkte mich in meinem Vorhaben.

**Sanja Bajakić:** Mit einem soliden Background in der Wirtschaft und offensichtlich auch dem nötigen Potenzial für die Erwachsenenbildung – wie hat da deine Umgebung darauf reagiert, als du verkündet hast, dass du in eine ganz andere Richtung gehen und eine Tanzschule, eine Pole-Dance-Schule, eröffnen möchtest? Gab es viel Gegenwind?

**Birgit Untermair:** Ja und nein. Meine Familie und Freunde und Freundinnen, die Menschen, die mich kennen, die meine Geschichte kennen und meine Ambitionen, die haben gut reagiert, das war keine Überraschung für sie, dass ich an der Pole tanze und eine Schule eröffnen wollte. In der Gesellschaft spürte man natürlich schon den Gegenwind. Gerade in ländlichen Regionen dauerte es doch eine Weile, bis die Menschen eine neue Pole-Dance-Schule an ihrem Standort akzeptierten bzw. ihre Töchter zu uns kommen durften, obwohl es der coolste Tanzsport überhaupt ist. Man wird gefordert und wächst über sich hinaus.

Und auch mancher Mann dem ich von meinem Beruf erzählt hatte ... Hier wurde ich anfangs ganz stark mit den gängigen Vorurteilen konfrontiert. Teilweise ist das bis heute so. Ich gehe jetzt aber anders damit um. Irgendwann hatte es mir gereicht und ich habe aufgehört, ihnen zu erklären, was ich mache. Ich sah keinen Grund mehr darin, mich für das, was ich lebe und liebe, rechtfertigen zu müssen.

**Sanja Bajakić:** Kannst du dir vorstellen, woher solche Gedanken, solche Vorurteile kommen? Wie siehst du das, wie gehst du mit solchen Gedanken um?

**Birgit Untermair:** Die Geschichte des Pole Dance spielt da natürlich eine große Rolle. Pole Dance wird sehr stark mit dem sexy Stangentanzen in Bars konnotiert, da tragen Filme und andere mediale Repräsentation stark dazu bei. Und es ist auch völlig berechtigt, so zu denken, weil dies auch Teil davon sein kann. Pole Dance kommt aber auch aus der Zirkuskrobatik, Stichwort Chinese Pole. Ich finde, dass weder das eine noch das andere unser heutiges Pole Dance zureichend beschreibt, es ist eine Balance dieser beiden. Zudem hat es einen starken tänzerischen Einfluss so wie wir es leben, mit viel Modern- und Ballett-Einfluss. Es gibt ab und an auch eigene Sexy Dance Classes, aber



es ist kein Teil der regulären Kurse, da wir ja auch minderjährige Damen unter unseren Schülerinnen haben. Hier wird schon Wert auf den richtigen Zugang gelegt, da dürfen uns die Mütter vertrauen.

**Sanja Bajakić:** Wie definierst du denn für dich Pole Dance?

**Birgit Untermaier:** Für mich ist Pole Dance eine Tanzsportart, die sehr fordernd sein kann, sehr schön ist und Ausdruck des Körpers, des eigenen Ichs in welcher Art auch immer ermöglicht. Es ist ein ständiges Über-sich-Hinauswachsen, das auch sehr viel mit persönlicher Weiterentwicklung zu tun hat, nicht nur auf körperlicher oder sportlicher Ebene. Es geht darum, zu wachsen, im Innen sowie im Außen, weil man über die eigenen Grenzen geht, über die eigene Bequemlichkeit, raus aus der Komfortzone. Du hast nie Sport gemacht und sitzt ständig nur auf der Couch herum und plötzlich hängst du kopfüber auf einer

Stange – da spielt immer ein Wow-Effekt mit, man lernt immer wieder etwas Neues, weil man ja Dinge schafft, von denen man nicht wusste, dass man sie kann.

**Sanja Bajakić:** Ist das, denkst du, auch ein Grund, warum immer mehr Menschen, immer mehr Frauen, Pole Dance lernen wollen, weil es nicht etwas ist, das jede Person kann?

**Birgit Untermaier:** Auch. Pole Dance ist nach wie vor eine Nischensportart. Aber meiner Meinung nach ist es mehr als das, es ist immer auch ein Sich-selbst-Entdecken dabei. Gerade weil man daran arbeitet, etwas zu lernen, was andere nicht können, wächst man über sich selbst hinaus und das bewegt etwas in den Frauen. Sie gehen dadurch anders, ich würde auch sagen aufrechter, durch ihr Leben.

Ich werde auch oft gefragt, »Warum macht man Pole Dance, wenn es wehtut und blaue Flecken macht?« Natürlich tut es ab und an an den Druckpunkten

weh, aber nur anfangs und nur, wenn man Druckpunkte falsch setzt oder die Kraftübertragung nicht richtig setzt. Wir tragen diese »Polebites« immer mit Stolz, weil man weiß, was man getan hat dafür, weil man weiß, was man geschafft hat und welches Training man absolviert hat. Deswegen bleiben die Damen dann auch, meiner Meinung nach, sprichwörtlich bei der Stange, weil sie merken, dass sie etwas geschafft haben, was sie sich nie zugetraut hätten. Und es ist auch immer wieder wichtig zu sagen: ES BRAUCHT NULL VORAUSSETZUNG, um Poledance zu probieren oder mit dem Training zu beginnen. Es ist alles so aufgebaut, dass man gut mitkommen kann und schnelle Lernerfolge erzielt.

**Sanja Bajakić:** Ein Grund, der auch oft genannt wird, ist das Sportliche daran. Du hast selbst Aus- und Weiterbildungen in diversen Sport- und Tanzarten gemacht, im Fitnessbereich, auch im Beautybereich, Visagistik, Ernährungscoaching ... Wie wichtig ist Fitness, wie wichtig ist Gesundheit und wie wichtig ist das Äußerliche für Pole Dance?

**Birgit Untermaier:** Tanzen ist sehr im Außen, man drückt sich aus, will auch gut aussehen. Da übersieht man sehr leicht das Innere. In meinem Verständnis ist ein Tänzer, eine Tänzerin erst dann wirklich gut und authentisch, wenn er\_sie für sich innen und außen in Balance lebt oder sich seiner bzw. ihrer Wirkung bewusst ist. Tänzerischer Ausdruck kommt durch Körperspannung, da geht kein Weg umhin. Auch ich war früher sehr im Außen unterwegs, habe ganz wenig auf mich selbst gehört, mich zu wenig damit beschäftigt, was mich eigentlich tief in mir drinnen bewegt. Das versuche ich auch, in meinen Workshops den Damen mitzugeben: Besser hinzuhören, hinzusehen ... sich selbst mehr zu vertrauen und der eigenen Intuition das Ruder zu überlassen. Unser Herz weiß immer, was richtig ist.



## »Die wahre Schönheit kommt von innen.«

**Birgit Untermaier:** Ich bin der Meinung: Wenn man sich im Inneren wohlfühlt, dann tut man das auch nach außen hin und das spiegelt sich im Außen wider. Eine Frau, die gut bei sich ist, weiß, was sie wert ist und achtet auf sich, sie strahlt etwas ganz anderes aus als eine Frau, die sich wunderschön kleidet, aber zum Beispiel komplett in Ablehnung ihres eigenen Körpers ist – egal, ob im Snoopy-Pyjama oder im Etui-Kleid. Fühle ich mich wohl, wird das sichtbar. Ich strahle dann einfach etwas anderes aus, lebe Authentizität.

Als Frauen haben wir unglaubliches Potenzial. Wenn ich mir ansehe, wie manche Frauen in Unternehmen versuchen, super »männlich« zu sein, um etwas zu erreichen, weil sie oft Angst haben, nicht seriös oder kompetent zu wirken ... das ist in meinen Augen nicht notwendig beziehungsweise schließt das eine das andere ja nicht aus! Wir haben so viel mehr Kraft, wenn wir in unserer Weiblichkeit sind und zu ihr stehen, dann sind wir authentisch. Und das kommt nun einmal von innen. Da muss man wissen – und das durfte auch ich in einem längeren, durchaus auch tränenreichen Prozess lernen –: Was triggert mich, was sind die Punkte, die mich wütend und traurig machen und vor allem, warum? Wer sich wirklich kennen lernen möchte, darf auf eine Reise zu sich selbst gehen, sozusagen, in meinen Augen die schönste Reise, die es überhaupt gibt.

Ich bringe Frauen natürlich auch bei, wie man richtig in High Heels gehen kann und wie sie für Fotos stehen können, um eine tolle Präsenz in den Posen auszustrahlen beziehungsweise zu wirken etc. Aber es war schon immer so: Die wahre Schönheit kommt von innen. Am Ende des Tages ist es eine gesunde Mischkulanz, ein Respekt dem eigenen Körper gegenüber.

Ich wurde einmal mit einer sehr spannenden Frage konfrontiert: »Wer bist du, wenn dein Job morgen weg ist und nur noch du da bist und du ein Rennpferd besitzt. Es ist das einzige, was du noch hast. Würdest du diesem Rennpferd Fastfood geben oder mit ihm 100 Stunden in der Woche arbeiten? Oder würdest du ihm Pausen gönnen, es pflegen und gut und nährstoffreich füttern, damit es dir lange erhalten bleibt und seine Leistung bringen kann?«

Natürlich ist dieses Rennpferd man selbst. Und dann beginnt man, nachzudenken ... Wie gehe ich wirklich mit mir um? Wenn ich als Frau gut bei mir bin, dann gehe ich auch gut mit mir um, ich ernähre mich gut, lasse mich nicht gehen und so weiter. Natürlich kann man sich auch mal was gönnen, das gehört dazu. Auch hier gilt in meinen Augen wieder: Die Mischung macht's!

Deswegen bekommen die Damen, die zu mir zum Beispiel in den Lap-Dance-Workshop kommen, als allererstes die Hausübung, eine Woche lang bewusst zu duschen – Wasser ist sehr klärend und auch nährend – und eine Woche lang nur Dinge zu tun, die nährend für sie und ihre Seele sind. Sie sollen beispielsweise Freunde und Freundinnen, die immer nur sudern, eine Woche lang nicht treffen, sich bewusst eincremen, bewusst spüren und sich bei jeder Körperzelle bedanken für die Arbeit, die sie täglich 24/7 für uns leistet. Arbeit, die wir als so selbstverständlich sehen. Und anstatt uns darauf zu konzentrieren, was schön an uns ist, sehen wir gerne in der Früh im Spiegel den vermeintlichen Pickel im Gesicht, statt zum Beispiel unsere schönen Augen. Wir sind so programmiert auf Negatives. Ich versuche hier, mit Achtsamkeit sich selbst und dem eigenen Körper gegenüber gegenzuarbeiten.

Schließlich ist man selbst für den eigenen Körper verantwortlich. Er ist so, wie

er ist, weil wir ihn zu dem machen. Und im Prinzip ist diese Negativität nur ein Gefühl, nur die Reaktion darauf, dass wir den eigenen Körper vernachlässigen, die Erkenntnis, dass er etwas ganz anderes verdient hat, dass wir aber nicht zu ihm stehen und nicht die Verantwortung übernehmen wollen für das, wie wir uns fühlen.

**Sanja Bajakić:** Das heißt, bei Pole Dance lernt man auch was fürs Leben?

**Birgit Untermaier:** Nicht nur bei Pole Dance, ich würde sagen bei Tanz an sich. Tanz richtet uns auf, innerlich wie äußerlich. Ein Teil davon kann und sollte daher die Reise, in der man zu sich selbst findet, sein, eine Reise der Selbstreflexion. Aber jede Art von Tanz und Ausdruck, bei dem der Körper zum Einsatz kommt, ist meines Erachtens sehr, sehr wichtig, um überhaupt einmal ins Spüren des eigenen Körpers zu kommen. Ich durfte schon beobachten, dass es vor allem der heutigen »Social-Media-Generation« (wenn ich sie so nennen darf) sehr gut tut, zu tanzen, um sich eben besser selbst spüren zu dürfen, sich auszudrücken und eine gute Haltung zu bekommen.

An solchen Themen zu arbeiten ist für mich eine sehr schöne Arbeit. Es geht nicht darum, die Frauen überspannt dastehen zu lassen. Nein, es geht darum, sie in einen Bewusstseinszustand zu bringen: Was heißt angespannt? Was heißt entspannt? Was heißt lümmeln und was heißt es, schön zu stehen, wie fühlt sich das an? Oder, was es bedeutet, Ausdruck oder Präsenz zu vermitteln, was macht meine Körpersprache aus? Diese Aspekte versuche ich in meinen Kursen immer wieder anzusprechen und mit den Damen an diesen Punkten zu arbeiten.

Als Trainerin bekommt man so viel mit und wenn man ein bisschen geschult ist, eine gewisse Sensibilität hat, kann man schon ganz gut ansetzen.



**Sanja Bajakić:** Das hört sich tatsächlich nach einer sehr erfüllenden und auch bereichernden Arbeit an. Glaubst du ist das etwas, das du für ewig machen würdest?

**Birgit Untermair:** Pole Dance unterrichten vermutlich nicht. Ich habe ein großartiges Trainer\_innenteam. Ich werde vermutlich immer die »Pole-Mama« bleiben, solange es DANCE MOVES gibt ... und das ist hoffentlich noch sehr, sehr lange so!

Ich weiß aber, dass es meine Berufung ist, Frauen zu helfen, ein Stück weit zu mehr Achtsamkeit und zu mehr Bewusstsein hin zu mehr Selbstliebe und Selbstakzeptanz zu führen. In welcher Art und Weise das passieren wird in der Zukunft, bleibt für mich noch offen. Schon jetzt gibt es auch Kurse mit mehr Seminarcharakter, bei denen es um genau diese Themen geht, zum Beispiel PERSPEKTIVENWECHSEL: Hast Du die Königin in Dir schon entdeckt? Aber auch in der Trainer\_innenausbildung selbst ... hier sehe ich es als meine Aufgabe, eine neue Trainer\_innenriege heranzutrainieren, die genau auf diese Aspekte sensibilisiert ist, die mit mehr Achtsamkeit an die Schüler\_innen herangeht, den Menschen sehen und die Entwicklung dabei unterstützen kann. Hier kann und will ich ein Vorbild sein, das ist mein Weg, denke ich.

Ob ich mich also noch mit 60 um die

## »Hast Du die Königin in Dir schon entdeckt?«

Pole schwingen? Das glaube ich, ehrlich gesagt nicht, und wenn, dann nur just for fun! Es wird für mich wohl eher in die Richtung Achtsamkeitsthema gehen, Weiblichkeit, Entdeckung des eigenen Seins. Auch in meinem Trainerinnendasein On- und Off-Pole. Das Tanzen wird immer ein Teil meines Lebens sein. Und diese Passion treibt voran, beruflich wie auch privat.

**Sanja Bajakić:** Noch eine abschließende Frage für unsere nun Pole-Dance-begeisterten Leser\_innen: Was würdest du einer Person sagen, die sehr gerne mit Pole Dance anfangen würde, sich aber nicht traut, diesen ersten Schritt zu gehen – aus welchen Gründen auch immer?

**Birgit Untermair:** Es wäre wichtig, zu wissen, was der Grund ist. Erst wenn ich das weiß, kann ich darauf und die Person eingehen. Pauschal gesagt gibt es keinen rationalen Grund, nicht mit Pole Dance zu starten. Die meisten sagen zwar, sie seien zu wenig fit, zu schwach, zu unsportlich oder zu dick ... Dabei haben gerade die fülligeren Damen oft eine super Dehnung, die sitzen schneller im Spagat als manche fittere, die sich jahrelang damit quälen! Es gibt keinen Nachteil in dem Sinn. Sie sollten es einfach probieren und für sich herausfinden, ob es Spaß macht und ob es ihnen gefällt. Es braucht keinerlei Voraussetzung dafür. Einfach

kommen und ausprobieren. Jede Person kann es lernen, man muss nicht stundenlang vorher ins Fitnessstudio gehen und sich abmühen. Die Kraft kommt mit dem Training an der Pole ganz von selbst.

Und wenn sie sich dazu entscheiden und es ihnen Spaß macht, dann einfach dranbleiben. Dann hat sich oft auch schon die Figur in kurzer Zeit geändert, mit der ja sehr viele unglücklich sind. Ich sage auch ganz oft dazu, dass ich selbst seit drei Jahren nicht mehr im Fitnessstudio war, aber das Training an der Pole ist ein sehr intensives, macht aber mega Spaß und da ist das auch gar nicht so nötig, noch zusätzlich zu trainieren. Wer möchte, natürlich gerne.

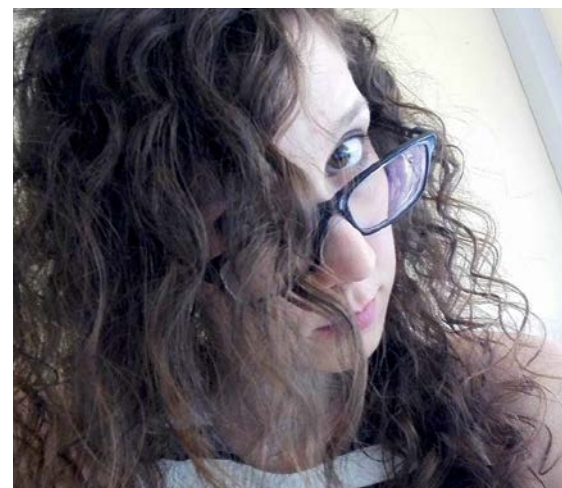
Für die weitere Arbeit müsste ich dann aber den Grund wissen. Einige sagen auch, tanzen ist nichts für sie, oder sie hätten zwei linke Füße/Hände oder würden das ohnehin nie schaffen. Die Damen wären überrascht, was alles in kürzester Zeit möglich ist! Natürlich wird es auch Muskelkater am Anfang geben und vielleicht da und dort mal Frustration, wenn mal etwas nicht klappt. Wie dem auch sei, der Spaßfaktor ist bei der Sache ganz, ganz wichtig, und das merkt man auch. Deswegen sage ich: Einfach probieren. Geht nicht gibt's nicht!

**Sanja Bajakić:** Liebe Birgit, danke dir vielmals für das wirklich tolle, inspirierende und ermutigende Interview! ✨



### BIRGIT UNTERMAIR

ist seit 6 Jahren Geschäftsführerin von DANCE MOVES und hat damit ihren persönlichen Traum wahr werden lassen. Neben dem Tanzunterricht und den Tanzausbildungen, die sie leitet, hat sie sich auch voll und ganz dem Thema Frausein im Innen und Aussen verschrieben und verhilft mit ihren Workshops Frauen zu mehr Selbstliebe, Achtsamkeit und Selbstannahme. In ihrer Freizeit tanzt sie auch leidenschaftlich gern Salsa und umgibt sich mit Dingen, die für sie »klärend und nährend« sind.



### SANJA BAJAKIĆ

ist Absolventin des Studiums der Publizistik- und Kommunikationswissenschaft, wo sie sich unter anderem mit dem Schwerpunkt Feministische Kommunikationsforschung beschäftigte. Als diesjährige Projektleiterin des GLOSS wirkt sie bereits zum zweiten Mal am Frauen\*magazin mit, das sie als eine der wichtigsten Plattformen im Linzer Medienumfeld sieht, das Diskussion über Themen im feministischen Kontext zulässt und fördert.



# **FUCK YOU, SCEPTICISM!**

---

TEXT: Conny Erber

**I**ch betrachte mich im Spiegel  
**C**hemische Produkte nähren meine Haut  
**H**offentlich verschwinden die Falten unter den Augen  
**B**in skeptisch  
**I**n der Werbung sah das so vielversprechend aus  
**N**och sehe ich kein Ergebnis  
**S**oll ich noch andere Produkte anwenden?  
**C**lownschminke könnte das alles gut kaschieren  
**H**ab ich den Verstand verloren?  
**Ö**fter sollte ich mich besinnen  
**N**ächstenliebe mit mir selbst praktizieren

**M**it mir ist doch alles in Ordnung  
**E**inige Tage im Monat sehe ich das nicht so  
**I**st das Einbildung oder sind es die Hormone  
**N**ormalerweise stehe ich zu meinem Körper  
**K**ann auch mit blöden Bemerkungen gut umgehen  
**Ö**sterreich und seine BewohnerInnen können grausam sein  
**R**egelmäßig muss ich mich aufrappeln  
**P**latz machen für den Optimismus  
**E**igentlich wäre es so einfach  
**R**eden lassen und weitergehen



# DEIN UND MEIN GESICHT / DISTANZ

TEXT: SueMe Poetess

## Dein und mein Gesicht

Ich habe ein Gesicht  
und trage einen Namen.  
Deshalb erzähle ich  
meine Geschichte.

Ich erlebe sie.  
Ich erzähle sie,  
weil sie sonst  
von anderen  
erzählt wird.

Ich habe ein Gesicht  
und trage einen Namen.

Trotzdem  
bin ich  
unsichtbar.  
Ich erzähle  
meine Geschichte,  
und mach mich  
hörbar.

mach mich  
sichtbar,  
Aber trotzdem  
ist sie für die meisten  
nicht greifbar.

Ich habe ein Gesicht,  
und trage  
einen Namen.  
Ich erzähle meine  
Geschichte.  
Aber sie hören  
mich nicht.

Warum hören sie mich  
nicht?

Du hast ein Gesicht,  
eine Geschichte.

Du trägst  
einen Namen.  
Erzähl mir  
deine Geschichte.  
Erzähle sie mir.  
Ich höre Dir zu.  
Ich höre Dich.

## Distanz

Distanz,  
wird dich nicht  
schützen.

Unwissen,  
wird dich nicht  
befreien.

Schweigen,  
wird dir nicht  
helfen.

Vergessen,  
wird dich nicht  
erlösen.

Entschuldigungen,  
nichts gut machen.

Nur Verantwortung,  
etwas ändern.



**SUMAYYA AHMED  
(SUEME POETESS)**

geboren 1991 in Vorarlberg, studierte Politikwissenschaft (B.A.) und seit 2016 macht sie den Masterstudiengang in Soziale Arbeit mit dem Schwerpunkt Rassismus, Gender und Intersektionalität. Sie ist Projektleiterin beim Verein für interkulturelle Begegnung und Kulturvermittlung (IBUK) in Linz und in der poetischen Kunstszene auch unter *SueMe Poetess* bekannt.

# ICH UND ...

## WORKSHOPREIHE ÜBER STARKE FRAUEN\*

TEXT: Sanja Bajakić, Iuliia Gorina, Lorena E. Olarte Sánchez, Nicole Pühringer, Sainzaya Tsengel

BILDER & WERKE: PANGAEA. Werkstatt der Kulturen der Welt, Olena Gurko, Elisabeth Luger,

Sanja Bajakić, Andreu Vall i Portabella, Rocio del Rio Lorenzo, Nicole Pühringer







Dass Körper nicht immer »physischer Körper« bedeuten muss, sondern auch die Psyche, den mentalen Körper, das Körpergefühl, Gedanken und Handeln, das aus diesen Gedanken über den physischen Körper zum Ausdruck kommt, beinhaltet, zeigt PANGEA's Workshopreihe *Ich und ...*

Bereits seit Jahren ist es PANGEA ein großes Anliegen, Formate anzubieten, bei denen insbesondere Frauen\* und Mädchen\* zum Mitmachen und künstlerischen Tätigwerden inspiriert und motiviert werden und durch die die Sichtbarkeit von Frauen\* in der Gesellschaft erhöht werden soll.

### Ich und Frida

Auf der Grundlage dieses Gedankens fand im Juli 2016 der von Lorena E. Olarte Sánchez geleitete Workshop *Ich und Frida* statt, bei dem die Künstlerin Frida Kahlo ins Zentrum gestellt und den Teilnehmenden die Möglichkeit geboten wurde, sich auf kreative Wei-

se mit dieser zu beschäftigen. Ziel des Workshops war es, eine Auseinandersetzung mit einer Frauen\*persönlichkeit zu ermöglichen und damit Bewusstsein für deren Errungenschaften in – oftmals männerdominierten – künstlerischen Bereichen zu schaffen. Durch das Beschäftigen mit dem Leben Frida Kahlos fand eine tiefgehende und persönliche Selbstreflexion der Teilnehmenden und ihrer Identitäten als Frau\*, Mann\*, Linzer\_in mit oder ohne Migrationserfahrung und allem, was dazwischen und außerhalb davon liegt, statt, die im Malen von Bildern ausgedrückt wurde. Am Ende diskutierten die Teilnehmenden in der Gruppe über Frida Kahlo, ihr Leben, ihre Taten, ihr Vermächtnis, ihr Wirken in der Frauenbewegung und ob und wie sie sich mit dieser beeindruckenden Frau\* identifizieren können bzw. welche positiven Einflüsse Frida Kahlo auf sie hat.

Aufgrund des äußerst positiven Feedbacks wurde das Konzept des Work-

shops im Jahr 2017 weitergesponnen und daraus eine selbständige Workshopreihe entwickelt.

Unter dem Titel *Ich und ...* – wobei »...« die Platzhalterin für eine mögliche Protagonistin symbolisiert – bietet PANGEA somit einmal im Quartal einen künstlerischen Workshop, der je eine inspirierende Frau\* ins Zentrum stellt und deren Leben, Taten, Gedanken und Vermächtnis beleuchtet. Mit Hilfe unterschiedlicher künstlerischer Mittel und Ausdrucksformen beschäftigen wir uns dann mit dem Leben dieser Frau\* und reflektieren, wie sie unsere Identität beeinflusst. Der Fokus liegt dabei auf transkulturellen Perspektiven sowie auf Frauen\*, die aufgrund ihres Geschlechts mit Anerkennung in ihrem Tätigkeitsbereich zu kämpfen hatten.

Zwei der vier für das Jahr 2017 ange-dachten Workshop fanden bereits statt: *Ich und Coco* sowie *Ich und Nina*.



»Coco Chanel inspirierte Frauen\* weltweit und gilt auch heute noch als Revolutionärin der Modebranche.«



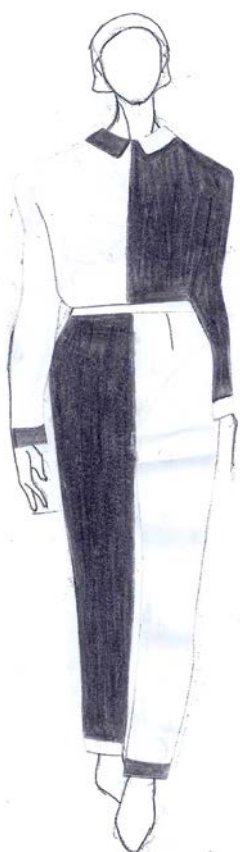
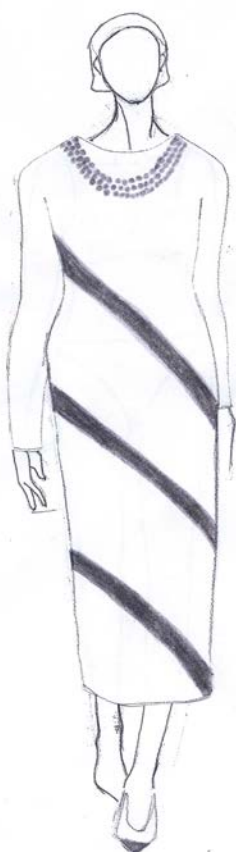
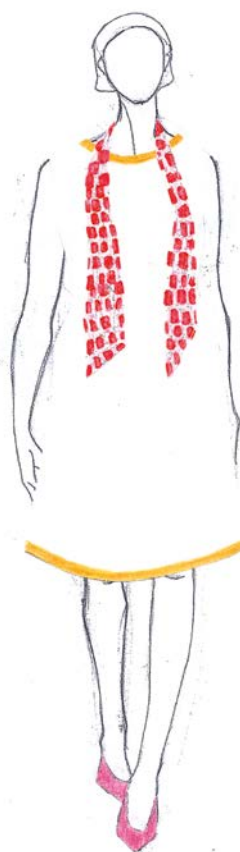
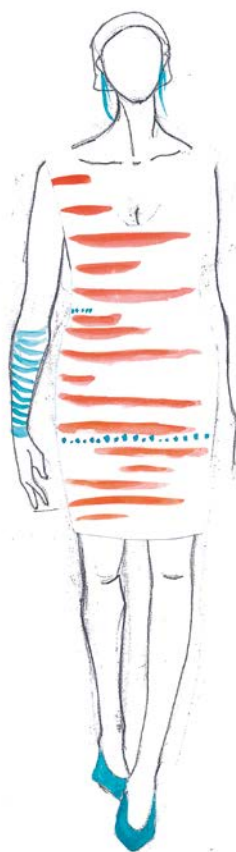
### Ich und Coco

Bei *Ich und Coco ...* wurde das Leben Coco Chancels von Workshopleiterin Sainzaya Tsengel ins Zentrum der Aufmerksamkeit gestellt. Nach einer theoretischen Einführung darüber, wer Coco Chanel war, welche Werte sie als Designerin und Frau\* vertrat und welchen Einfluss ihre Mode auf Frauen\* und ihre (körperliche) Wahrnehmung und ihr Körpergefühl hatten, bekamen die Teilnehmenden die Möglichkeit, eigene, von Coco Chanel inspirierte Modeschnitte zu gestalten. Hier merkte man deutlich, wie unterschiedlich die Geschichte Coco Chancels auf die Teilnehmenden wirkte: Einige ließen sich vom Schwarz-Weißen Kleidungsstil inspirieren, andere griffen zu bunten Farben, wieder andere brach-

ten die rebellische Seite Coco Chancels durch feministische Motive zum Ausdruck. Zum Schluss wurden dann noch Schals zur Hand genommen und verschiedene Bindetechniken ausprobiert.

Dabei wurde auch ausgiebig über Coco Chancels Persönlichkeit diskutiert und die neue Frauen\*rolle, die sie zu der damaligen Zeit mit ihrem Wirken im Modebereich verkörperte. Mit ihrem neuen Kleidungsstil, der auch erstmals Frauen\*hosen thematisierte, dem bewussten Einsatz von Schwarz und Weiß als Ausdruck von Eleganz und Schlichtheit und ihrem Arbeitsethos inspirierte sie Frauen\* weltweit und gilt auch heute noch als Revolutionärin der Modebranche.















»Mit Hilfe künstlerischer Mittel und Ausdrucksformen beschäftigen wir uns mit dem Leben der Frauen\* und reflektieren, wie sie unsere Identität beeinflussen.«



## Ich und Nina

Der Workshop *Ich und Nina* beschäftigte sich mit dem Leben Nina Simones. Anhand eines Videos leitete Workshopleiterin Nicole Pühringer den Workshop ein. In diesem wurde die Künstlerin durch Laura Mvula vorgestellt. Laura Mvula ist selbst Sängerin und erzählt im Video, wie inspirierend Nina Simone für ihren künstlerischen Ausdruck ist. In der Dokumentation wird das große Talent und der politische Widerstand von Nina Simone ersichtlich, der später in der Gruppe auch reichlich diskutiert und reflektiert wurde. Unter anderem beschäftigten die Teilnehmenden auch die Fragen: Was machte Nina Simone als Person aus? Was bewegte ihr politisches Handeln und welche Erfahrungen prägten ihre Musik? Dabei stellte die Gruppe schnell fest, wie bewegend Nina

Simones Leben war. Dazu setzen sich die Teilnehmenden auch intensiv mit ihrer Musik und ihren stark politischen Liedtexten auseinander.

Danach ging es in der künstlerischen Auseinandersetzung darum, die Collage als Medium zu erkunden. Nach der Erstellung einer Mindmap zum Thema Collage, bei der alle Teilnehmenden die Möglichkeit bekamen, sich vom Buch *The Age of Collage* inspirieren zu lassen und verschiedenste Positionen zeitgenössischer Collagekünstler\_innen zu betrachten, begann auch schon die Collagengestaltung selbst. Inspiriert von Nina Simones Geschichte und Handeln, konnten sich die Teilnehmenden mit ihren politischen und widerständischen Themen auf künstlerischer Ebene auseinandersetzen oder eigene Themen zum

Ausdruck bringen. Die fertigen (und unfertigen) Collagen zeigen, wie individuell die Auseinandersetzung der Teilnehmenden mit den Themen war: Nina Simones Person selbst sowie ihr politisches Handeln fanden Platz in den Collagen, auch wurden eigene biografische Themen verwirklicht. Es wurde ausgiebig geschnitten, geklebt, gemalt ...

Am Ende wurden alle Collagen und der Prozess des Arbeitens in der Gruppe besprochen.

Noch weitere zwei Male werden sich Teilnehmende im Rahmen von Workshops mit zwei inspirierenden Frauen\*persönlichkeiten auseinandersetzen. Die beiden verbleibenden Workshops sind für September und November 2017 angesetzt. ✨



### LORENA OLARTE

ist Doktorandin der Sozialwissenschaften an der Universität Wien. Seit 16 Jahren hat sie in verschiedenen NGOs und Vereinen in den USA, Frankreich, der Schweiz, Österreich und ihrem Heimatland Mexiko vielfältige Erfahrungen gesammelt. In ihrer Freizeit malt und bastelt sie gern und versucht, neue solidarische und soziale Projekte zu entwickeln.



### NICOLE PÜHRINGER

ist Studentin der Kunstuniversität Linz in der Abteilung textil.kunst. design und arbeitet nebenbei als Kunsttherapeutin.



### SAINZAYA TSENGEL

ist vor rund zwei Jahren aus der Mongolei nach Linz gezogen, wo sie zurzeit Deutsch an der Johannes Kepler Universität lernt. Sie hat sechs Jahre lang Bildende Kunst in Russland studiert und möchte sich auch weiter auf dem Gebiet der Kunst und Kultur weiterbilden. In ihrer Freizeit widmet sie sich gerne dem Lernen anderer Sprachen und Kennenlernen anderer Kulturen.

# ANOREXIA

---

## BEST FRIEND, WORST FOE

TEXT: Anonym

*»I hated who  
I had become«*

Before I met you, I had been overweight all my life. I had a happy childhood so I was not particularly bothered by that, it was just the way it was. When I was in my teens and went through high school, I realized that my weight suddenly started to matter to other people. I got mocked, laughed at and was not as good at sports as my peers. As a result, I became more and more introverted and shy over the years up to a point where I was really unhappy with myself and how I looked. I started to go on several diets and tried to lose some weight time and time again but my efforts proved fruitless. After finishing school and moving to a new city to start college, my life started to change drastically. My parents got a divorce, my whole family was fighting and I had my own university schedule and money problems to manage. Soon I had noticeably gained even more weight due to unhealthy eating habits, no exercise and not enough time to care.

I hated who I had become and my life was slowly spiraling out of control. I struggled with my studies and did not know what I wanted to do with my life. I was ashamed of my body and stopped attending social gatherings to avoid the looks people would throw my way on the street and in public places. All those

feelings and insecurities scared the hell out of me and at some point I could not look in the mirror without seeing a failure. So I directed my self-hatred at the only person responsible – me. I made one more effort at losing some weight and this time, I succeeded. I changed my diet and started exercising regularly and consistently. When the results started to show, I was elated. I received compliments from my friends, family and acquaintances and started to feel better in body and mind, like I was finally worthy. I was over the moon to be able to control something about my life and basked in the praise and self-confidence it gave me. I bought new clothes and cheered every time I fit into a smaller size. I carried myself with pride and was gradually able to do the things I always treaded doing – swimming, socializing and walking the streets without tucking my stomach in or wearing loose clothing. I enjoyed the attention and compliments I was getting and that spurred me on to continue with what I was doing. After a year I had lost almost half my weight and still carried on. I ate less and less up to a point where my sole nutrition consisted of fruit and vegetables. At the same time I increased my exercise routine although I was long past my initial weight goal because I was afraid of gaining back every pound that I had already lost.



*»I could not decide  
whether to love you  
or hate you.«*

That was when you came into my life. I first heard your name from my mother who warned me not to «become anorexic». At first I pushed that thought out of my mind but soon I could not ignore the comments and observations of my friends and family. I vowed to do better, to start eating again and to cut back on my exercise program. I tried really hard, but found that it was more difficult than I initially thought. I was not able to overcome the urge to fall back into my routine because otherwise I felt like pieces of me were scattered around and I became irritated and angry at myself. And there you were – Anorexia. I knew your name and had heard of you but I never thought that you would be part of my life. You sneaked up on me and I did not realize until that moment with my mother that you had become my best friend. You always encouraged me to keep going and praised me for my efforts and the results. You told me I was beautiful and thin and that was what I had always wanted. You were there for me when I needed you and comforted me when I was sad or depressed. You lifted my spirits when I thought I could not persevere and cheered me on. You were my biggest fan and supported me through all my struggles. You were mine because I had created you and nobody could take you away from me. I could not tell where you ended and I began anymore, that is how bonded we were. And for the first time in my life I was truly happy with myself and my accomplishments. I thought I had myself – and you – under control and that boosted my confidence and sense of pride, taking into consideration that I felt I could not control all the other messed-up things happening in my life. I had done what I never thought possible: being thin.

As the weeks and months progressed, my friends and family started to get really worried about me and tried to point out my self-destructive behavior to me but I did not share their opinions in the beginning. However, I soon began to see glimpses of what my life had become. I was totally dependent on you and yielded to your every wish. You were so ingrained in me that I was not always able to see it, but in some moments of lucidity, I would look in the mirror and see myself as the haggard, pale, bone-thin person that I now was. Most of the time, however, I would only see fat everywhere. It took me a while to figure out that it was actually you who whispered in my ear and told me I was not thin enough. It had come to a point where I could not control you anymore and had to watch as you slowly destroyed my life from the inside. You claimed you had my best interests in mind and that you were the only one who truly cared for me. You forbid me from eating and forced me to exercise even when I wanted to take a much-needed break. You made me feel guilty if I did not adhere to your wishes and so I did. I felt like I owed you since you were the only one able to give me what I desired most and for that I continued to be grateful. During this time, my body began to complain and I was tired and listless all the time. I did not have the energy for my studies or a social life; it all went into sports and mustering up the energy not to pass out. I became weak, my period had stopped long before and because of this I had to see many doctors and take medication just to keep me going. I started to see what you did to my body but also to my friendships. That is when I began to resent you for coming into my life. You demand-

ed all my attention and would not tolerate any time spent with friends and family because that did not contribute to my ultimate goal of being and staying thin. You had me in your claws and would not let me go up to a point where my life had become unmanageable. I could not decide whether to love you or hate you. You had given me so much but you also made me give up so many things I once enjoyed.

I finally admitted to myself that I could not do it on my own anymore, that I would die if I continued this way. It was harder than I thought. I wanted my life back but did not know how. You are an addiction, a mental illness and the people around me saw you for what you are but since you were so much more to me, it was difficult for many of them to understand why I was not able to let go of you. After many conversations with my friends and family and their continued love and support, I was able to get the help I desperately needed. Now, a couple of years and two hospital stays later, I have broken away from you at last. It was an uphill battle with many ups and downs and my fair share of therapy, but I have finally realized that I do not need you in my life anymore and that our friendship was destructive for me and my health. I am back to my former weight these days, but I often think of you and wistfully remember our time together. I see your true colors now, but sometimes when my shame and self-doubt rear their ugly heads, I long to fall into your familiar arms and be safe again. You are always lurking around the corner waiting for me in times of weakness and every time I try my best to stay strong enough to keep withstanding your allure. ✿

# JE M'AIME

## ICH LIEBE MICH!

Also ich persönlich würde mich ja als eine Durchschnittsfrau bezeichnen.

TEXT: Conny Erber • BILD: Ana Luz Morales

*»Durchschnittliche  
Komplimente  
für eine durch-  
schnittliche Frau,  
sozusagen.«*

Ich habe weder mit Auszeichnung meinen Uni-Abschluss absolviert, noch glänze ich mit hervorragendem Engagement in der Arbeit. Ich habe keine außergewöhnlichen Interessen, noch extraordinary FreundInnen. Gut, ich bin Vegetarierin und Nichtraucherin, aber das ist heutzutage auch schon Usus geworden und wenig aufsehenerregend. Meinen Körper und mein Aussehen würde ich auch eher durchschnittlich einordnen. Keine gesundheitsgefährdenden Makel, keine Krampfadern, aber auch kein aufsehenerregendes Antlitz oder eine Topmodel-Figur. Komplimente von Anderen halten sich somit in Grenzen, aber ab und an hör ich dann doch wieder, dass mein Lächeln bezaubernd ist, dass meine Lippen schön geformt sind, dass meine lockigen Haare so toll glänzen, dass mein Po knackig ist. Durchschnittliche Komplimente für eine durchschnittliche Frau, sozusagen. Ich kann damit leben. Aber anscheinend kommen andere Menschen mit meiner Durchschnittlichkeit nicht zurecht.

Ich war vor einigen Wochen in einem Fachhandel, da ich mir eine flippige Strumpfhose kaufen wollte. Dort gab es neben einer Vielzahl von Strumpfhosen auch Unterwäsche für Damen. Und da ich eigentlich höflich erzogen worden bin, fiel es mir dann doch schwer, nicht komplett aggressiv zu reagieren, als mir die Verkäuferin eine »Bauch-weg«-Unterhose andrehen wollte. Sie meinte, dass man diese Problemzone heutzutage ganz einfach weg kaschieren und ich dann ohne Probleme hautenge Kleider anziehen könne, ohne dass der Fokus auf meinen Bauch gerichtet würde. Es wäre auf jeden Fall ansehnlicher, meinte sie.

Ähm, sorry, ich habe nicht nach einer Kaschierhilfe für meinen Bauch gefragt. Ich kann auch ohne »Bauch-weg«-Unterhose Kleider tragen und mich der Außenwelt zeigen. Das geht aber laut meiner Kollegin sowieso nur mit Makeup. Ganz verwundert war sie, nachdem sie mein Gesicht bei der Weihnachtsfeier



gemustert hatte und feststellte, dass ich nicht geschminkt bin. Ob ich mich denn nicht gerne schminken würde, oder ob ich mich ohne Make-up und Wimperntusche nicht nackt im Gesicht fühle. Für sie sei das ein absolutes No-Go und dann zeigt sie mir auch noch ihre Handtasche, die immer vollgestopft ist mit allen möglichen Kosmetikartikeln. Ich war perplex, dass ich für ganze zweieinhalb Stunden das Gesprächsthema unter den weiblichen Kolleginnen auf der Weihnachtsfeier war. Ich glaube ein Alien hätte sich in diesem Moment willkommen auf der Erde gefühlt als ich. Wenig willkommen habe ich mich auch im Hallenbad gefühlt.

Als mich ein älterer Herr bereits beim Schwimmen vom Beckenrand aus beobachtete, fand ich ihn nur etwas eigenartig. Als er mich dann aber, nachdem ich aus dem Wasser kam, fragte, ob ich zum Abnehmen schwimme und gleich überging in einen Ernährungsvortrag, suchte ich das Weite.

Zu Hause angekommen, machte ich dann den Kapitalfehler hinsichtlich meines Körpers. Ich stellte ihn in Frage. Ich musterte ihn ganz genau. Ich wollte glauben, dass mein Körper unansehnlich ist. Das etwas nicht stimmt damit. Ich hörte mehr auf die Stimmen der Anderen, anstatt auf meine eigene. Die Stimmen der Anderen wollten über Wochen nicht verstummen. Wäre ich nicht so durchschnittlich gestrickt, hätte man mich sicherlich in die nächste Psychiatrie einliefern lassen müssen. Erlösend kam dann ein Kompliment. Endlich war der Spuk vorbei.

Die Stimmen der Anderen waren nicht mehr zu hören. Das Kompliment kam von mir an mich selbst. Aufrichtig, ehrlich, und ganz und gar nicht durchschnittlich gab ich mir selbst eine Liebeserklärung. Seither sind mein Körper und ich wieder liebevoll, positiv und stolz in der Außenwelt unterwegs. Die Stimmen der Anderen ziehen vorbei wie lästiger Verkehrslärm. ✿



#### CONNY ERBER

ist ehemalige Geschäftsführerin von PANGEA und Soziologin. Seit jeher interessiert sie sich für frauenpolitische und gesellschaftskritische Thematiken. Das GLOSS ist für sie eine optimale Möglichkeit verschiedene Gedanken und Statements von Frauen und Mädchen zu verbreiten.



# ECLIPSE FEMINISTA / CELDA OSCURA

TEXT: Paula Ordoñez • ÜBERSETZUNG: Karin Mayer • ZUSAMMENSTELLUNG: Magdalena Steiner

## Eclipse Feminista

Esta media noche  
la luna brilla como nunca más lo había  
hecho.

Veó ese reflejo en el rostro de una sonrisa  
tan linda  
que susurra mi oído.

Veó como el aire pasa sobre su cabello  
haciéndolo mover.  
Veó ese brillo en sus ojos  
llenos de libertad.

Veó como sus mismas manos tan suaves  
pasándose por su cuerpo  
gritando tan fuerte al viento.  
Yo misma me puedo querer,  
me puedo amar,  
me puedo tocar,  
me puedo sentir.

Siento el sonido de sus pasos  
cuando está bailando,  
llena de felicidad, placer  
y en su rostro refleja  
que se sabe querer.

## Eclipse Feminista

Der Mond zu dieser Mitternacht  
leuchtet heller als jemals zuvor.  
Ich sehe den Widerschein eines wunder-  
schönen Lächelns im Gesicht,  
es flüstert mir ins Ohr.

Ich sehe, wie ein Lufthauch  
streifend ihr Haar bewegt.  
Sehe diesen Glanz in ihren Augen  
voller Freiheit.

Sehe, wie sanfte Hände, ihre eigenen,  
über ihren Körper gleiten  
und sie laut in den Wind schreit.  
Ich selbst kann mich mögen,  
kann mich lieben,  
mich berühren,  
mich spüren.

Ich fühle den Klang ihrer Schritte  
wenn sie tanzt.  
Voll Freiheit, Lust, heiß,  
und ihr Ausdruck zeigt,  
dass sie sich zu lieben weiß.

## (Celda Oscura)

### Celda Oscura

Sentía que mi vida se sentía fracasada.

Me sentía sola y angustiada,

sentía que mi cuerpo

se desgarraba en mil pedazos

y al sentir esos hombres sobre mí

me da asco.

Sentía el sabor de mis lágrimas saladas

y que mi vida ya no valía nada.

Sus puños atravesaban mi garganta.

Le pedía a gritos que me soltara

y él solo se burlaba a carcajadas.

Dejando mi cara toda cicatrizada

y, después, hacer como si no ha pasado nada.

Estar en una celda oscura con el mismo miedo

como cuando desgarraron

cada parte de mí.

### Dunkle Kammer

Ich fühlte, dass mein Leben sich gescheitert sah.

Einsam fühlte ich mich und voller Angst,

fühlte, dass mein Körper

in tausend Teile zerriss,

und diese Männer auf mir zu spüren

erfüllte mich mit Ekel.

Ich spürte den Geschmack meiner salzigen Tränen

und dass mein Leben nichts mehr wert wäre.

Seine Fäuste drückten meine Kehle zu.

Laut schreiend flehte ich, er möge mich loslassen –

er lachte mich nur schallend aus.

Voller Narben hinterließen sie mein Gesicht

um danach zu tun, als wäre nichts geschehen.

Gefangen bin ich, in einer dunklen Kammer,

mit der gleichen Angst wie damals

als sie meinen Körper in Stücke rissen.



### PAULA ORDOÑEZ

ist 20 Jahre alt. Sie lebt mit ihrer Mutter und ihrer jüngeren Schwester in Los Llanos, einem Dorf im Bezirk Estelí im Nordwesten von Nicaragua. Paula Ordoñez hat begonnen, Gedichte zu schreiben, als sie 15 Jahre alt war. Sie schreibt bis zu fünf Gedichte am Tag, in denen sie ihre Emotionen verarbeitet. Sie schreibt, um ihre Lebensrealität und die anderer Frauen auszudrücken. Ihre Texte kommen tief aus ihrem Herzen. Seit ihrem 14. Lebensjahr ist sie Mitglied der Organisation FEM.

### FUNDACIÓN ENTRE MUJERES (FEM)

mit Sitz in Estelí/Nicaragua, arbeitet seit 1994 mit Frauengruppen im ländlichen Raum. Wichtigstes Ziel ist die Verbesserung der Lebenssituation der Frauen. Fokus der Arbeit von FEM ist Empowerment der Frauen auf ideologischer, ökonomischer und organisatorischer Ebene. Die Programme reichen von der Schaffung autonomer Frauenräume über Alphabetisierungskurse, Einkommensschaffung durch Produktionsprojekte (zB ökologischer Kaffeeanbau) bis zu mobiler medizinischer Versorgung. Infos: [www.teilen.at/fft/de/mitmachen/projektservice/fundacionentremujeres](http://www.teilen.at/fft/de/mitmachen/projektservice/fundacionentremujeres)

(Paula Ordoñez)

# KUNST ALS MEDIUM FÜR SOZIALE TRANSFOR- MATION

PROZESSE, DIE MITWIRKEN BEIM AUFBAU  
DES EIGENEN (KÖRPER-)BILDES

Ein Bericht zum Projekt Das Leben hat Gewicht!

TEXT & BILDER: maiz – autonomes zentrum von & für migrantinnen

Ersterscheinung im Online-Magazin migrazine.at, Ausgabe 2017/1







»Mein Körper ist eine gnadenlose Topie. Und wenn ich nun das Glück hätte, mit ihm wie mit einem Schatten zu leben? Wie mit alltäglichen Dingen, die ich gar nicht mehr wahrnehme, weil das Leben sie hat eintönig werden lassen? Wie mit den Schornsteinen und Dächern, die sich abends vor meinem Fenster aneinander reihen? Aber jeden Morgen dieselbe Erscheinung, dieselbe Verletzung. Vor meinen Augen zeichnet sich unausweichlich das Bild ab, das der Spiegel mir aufzwingt: mageres Gesicht, gebeugte Schultern, kurz-sichtiger Blick, keine Haare mehr, wirklich nicht schön. Und in dieser hässlichen Schale meines Kopfes, in diesem Käfig, den ich nicht mag, muss ich mich nun zeigen. Durch dieses Gitter muss ich reden, blicken und mich ansehen lassen. In dieser Haut muss ich dahinvegetieren. Mein Körper ist der Ort, von dem es kein Entrinnen gibt, an den ich verdammt bin.« (Foucault 2005: 25 f.)

Der Körper als ... gnadenlose Topie, Grenze, Territorium, Gefängnis, Mittel, Subjekt, Fenster zur Welt, Archiv der eigenen Geschichte, (Forschungs-)Objekt, Schauplatz für Migrationsdebatten, Konfliktfeld, Quelle der Verunsicherung

und Lust, Experimentierfeld, ein widersprüchlicher, unendlicher Ort der Handlungsmöglichkeiten.

Das Projekt »Das Leben hat Gewicht!«<sup>1</sup> beschäftigt sich mit dem Körper und dessen Erfahrungen und nutzt Kunst als Medium für soziale Transformation im Sinne einer Prävention, die das Verhalten und die Verhältnisse in ihrer Verschränkung adressiert. Der Körper ist auf komplexe Weise mit unseren Erfahrungen verflochten und bedingt die eigene Identität mit. Er ist erfasst von Erinnerungen, Wahrnehmungen, Affekten. Im Projekt dient er eben deshalb als Mittel für Reflexion und Artikulation, für künstlerische Betrachtung, als Experiment, als Veränderung und Utopie. Es geht um die Auseinandersetzung mit Prozessen, die mitwirken beim Aufbau des eigenen Körper- und Selbst-Bildes.

Kritisch-künstlerische Auseinandersetzungen bieten die Möglichkeit, gesellschaftliche Verhältnisse distanziert zu betrachten, über sie hinauszudenken und eigene Zugänge, Wünsche und Utopien

zu entwickeln und aufzuzeigen. Hierfür wurden in den Workshops **kollektive Räume** geschaffen, welche die Möglichkeit bieten, geteilte Erfahrungen zu thematisieren und zu politisieren sowie individuelle und kollektive Strategien zu entwickeln und zu diskutieren. Auf diese Art und Weise fand in den Workshops eine Reihe von Prozessen statt und es entstanden künstlerische Arbeiten, die aus der Perspektive der Jugendlichen selbst um die Themen Körper, Aussehen und ihre Erfahrungen kreisen und ihr Betroffensein ebenso wie ihren Widerstand zum Ausdruck bringen. Dabei werden durch die Kunst verschiedene in sich vernetzte Handlungsstrategien artikuliert, die wir versucht haben, mit acht Begriffen zu beschreiben:

Bei **einander verstehen** steht das Zusammenspiel von Körper, Sprache, Artikulation, Verstehen, Sichtbarkeit und Machtverhältnissen im Zentrum. Das Sprachennetz macht in diesem Kontext Brücken zwischen sprachlichen Räumen sichtbar, anstatt unterschiedliche Sprachen als Hürde zu betrachten, und







ermöglicht eine Auseinandersetzung mit postkolonialen Hierarchien zwischen Sprachen.

Der Aspekt **raum für sich schaffen** zeigt die besondere Bedeutung von Raum für Intimität, Schutz, und Individualität auf. Dies thematisiert das Video *Von Kopf bis Fuß*. Hier wurden Video- und Theater-Techniken für eine Auseinandersetzung mit der Bedeutung des eigenen Körpers in seiner Sprache und Sichtbarkeit genutzt.

**rausgehen** rückt Strategien der Sichtbarmachung und Aneignung von Öffentlichkeit und öffentlichem Raum im Sinne des Teilhabens an der Welt sowie das Erschließen von Neuem und Ungewohnten in den Blick. Dazu gehört, Kamera und Mikrofon in die Hand zu nehmen, Texte zu schreiben und zu performen und somit eigene Meinungen und Ansichten öffentlich zu artikulieren. Dies kommt im Video *Rap ist mein Widerstand* zum Ausdruck. Die Analyse von Normen und Stereotypen und die

Gestaltung von Gegenbildern stellen den Ausgangspunkt für **eigene bilder machen** dar.

In diesem Zusammenhang stehen die Selfies und Zines. Bei den Selfies handelt es sich um Selbstporträts, die unter Anwendung von Fotografie, Malerei und Collage-Techniken angefertigt wurden. Dadurch, dass ein Selbstbild als vollständiges Objekt von außen wahrgenommen wird, agiert die künstlerische Betrachtung des Ichs sowohl als Kunstmedium als auch Kunstobjekt. Die Selbstporträts drücken aus, wie man/frau sich (nicht) gern zeigen will. Die Zines, Collagen in kleinem Zeitschriftenformat, die leicht reproduziert und verbreitet werden können, zeigen Auseinandersetzungen mit Kunstwerken und Körperbildern, welche Irritation und Dekonstruktion von Normalitäten in Zusammenhang mit der Lebenswirklichkeit der Teilnehmer\*innen stellen.

**kämpferisch sein** thematisiert Strategien der Anerkennung und Formen der Selbstbestimmung. So verkünden die

Königinnen der Selbstbestimmung, eine Gruppe junger migrantischer Frauen, mittels Fotos, Text, Plakat, Video sowie bei einer Aktion im öffentlichen Raum auf sprachlicher und visuell-körperlicher Ebene antirassistische und antisexistische Botschaften. Des Weiteren wurden in Anlehnung an den Text *Dear Editor* der Künstlerin und Philosophin Adrian Piper (2003) die Texte *Don't call me – Ich bin geschrieben*. Diese erzählen die wortwörtliche Verkörperung der Lebenserfahrungen der Person, die schreibt, und der des\*der Leser\*in, der\*die den Text rezipiert. Die Bedeutung der Texte besteht in dieser Interaktion.

**spüren und erleben** lenkt den Blick auf individuelle und kollektive Prozesse des Erlebens, Fühlens und Wahrnehmens verschiedener Aspekte des (Zusammen-)Lebens. Dabei waren Techniken des *Theater der Unterdrückten* nach Augusto Boal und Bewegungstechniken von großer Bedeutung sowie die Wahrnehmung der Räumlichkeiten, die die Stadt anbietet und das Kochlabor als



»Körper und Kunst  
sind zugleich  
Handlungsräume  
und Mittel,  
diese zu entdecken.«



Ort des Experimentierens, des Genießens, des Zusammenseins und der Rituale rund um das Essen.

**gemeinsam handeln** spiegelt das Anliegen, Erfahrungen, Erlebnisse und Kritik zu teilen und betont die Notwendigkeit der Vernetzung und des Kollektivierens im Hinblick darauf, sich Diskriminierung und Ungleichheitsverhältnissen entgegenzustellen.

Über die Gegenwart hinaus führt der Schwerpunkt **zukunft denken**, in dem nicht nur Wünsche, Hürden, Träume und Utopien formuliert, sondern auch Handlungsstrategien für eine veränderte Zukunft entworfen werden. Beide Aspekte kommen im Traumfänger zum Ausdruck, einer Installation, die Strategien zur Erreichung von Wünschen, Träumen und Utopien benennt, zu einem Netz verbindet und als solches den öffentlichen Raum besetzt. (vgl. maiz 2017: 3 ff.)

Körper und Kunst sind zugleich Handlungsräume und Mittel, diese zu entdecken.

Der Fokus auf den Körper – mit seinen vielfachen Bedeutungen (nicht nur) im Kontext von Migrations- und Fluchterfahrungen in Verhältnissen, die von Rassismus geprägt sind – und die Annäherung an diese Themen über künstlerische Strategien, die gesellschaftliche Entwicklungen und soziale Strukturen nicht nur darstellen wollen, sondern hinterfragen und alternative Entwicklungen aufzeigen möchten, ermöglichte es, mit den jugendlichen Protagonist\*innen des Projekts die Verstrickung von Körper(bildern), Konsumgesellschaft, strukturellem Rassismus, Bildungsprozessen, Zukunftsvorstellungen und vielem mehr in Frage zu stellen und Utopien zu entwickeln. All die im Projekt entstandenen künstlerischen Auseinandersetzungen fordern somit auf, sich an der Auseinandersetzung mit den U-/Hetero-/Dys-Topien des Körpers und der Gesellschaft im Kontext von Migration zu beteiligen, um – im Sinne von Prävention als Emanzipation – das Verhalten und die Verhältnisse zu verändern. ✿

<sup>1</sup> Ein Projekt der Primärprävention von Essstörungen im Kontext migrationsgesellschaftlicher Spannungsverhältnisse (Laufzeit Mai 2015-Mai 2017)

Literatur:

Foucault, Michel (2005). *Der utopische Körper*. In: *Die Heterotopien. Der utopische Körper*. Zwei Radiovorträge. Berlin: Suhrkamp, S. 23-37.  
maiz (2017): Einleitung. In: *Das Leben hat Gewicht*. Projektkatalog. S. 3-5.  
Piper, Adrian (2003): *Dear Editor*. [http://www.adrianpiper.com/dear\\_editor.shtml](http://www.adrianpiper.com/dear_editor.shtml) (zuletzt abgerufen: 11.05.2017)

#### MAIZ – AUTONOMES ZENTRUM VON & FÜR MIGRANTINNEN

ist eine in Linz ansässige Migrantinnen-Selbstorganisation und leistet seit über 20 Jahren in verschiedenen Bereichen rassismuskritische Arbeit von und für Migrantinnen. Weitere Infos: [www.maiz.at](http://www.maiz.at)

# KÖDER ODER KÖTER

TEXT: Conny Erber • BILD: Rocio del Río Lorenzo

Brüste  
stillen Babys  
oder die Pornoindustrie  
Anscheinend Nahrung für alle  
Krass

Lippen  
schön geformt  
soll man küssen  
aber nur mit Erlaubnis  
Sonnenklar

Puder  
Black Mascara  
extra natürliches Rouge  
Abdeckstift für jeden Makel  
Teufelszeug

Diät  
für wen  
für dicke Frauen  
fick dich selbst Diätwahn  
Mahlzeit



Kind  
oder Karriere  
ich will beides  
ich kann das schaffen  
Systemabsturz

Schminken  
oder Lesen  
beides fördert Karrieren  
was will man erreichen  
Selbstbestimmtheit

Frauenkörper  
sind erotisch  
makellos und zerbrechlich  
Hör auf zu lügen  
Illusion

Beine  
wie Elefantenfüße  
gehören zu mir  
ich zertrete alles platt  
Respekt

# ICH BIN SO VIEL

TEXT: SueMe Poetess • BILD: PANGEA. Werkstatt der Kulturen der Welt  
Ersterscheinung im Online-Magazin *migrazine.at*, Ausgabe 2017/1

*»Ich will einfach  
nur sein,  
ohne mich  
ständig erklären  
zu müssen.«*

Ich bin so viel.

Ich bin so viel mehr als das, worauf du dich tagtäglich beschränkst. Warum hast du Angst davor, mich als das zu sehen, was ich wirklich bin? Warum fühlst du dich von einem Stück Stoff, das ich auf meinem Kopf trage, bedroht? Warum kann das Kopftuch wie die Entblößung des weiblichen Körpers nicht auch als bedeutungsfreie Zone gelesen werden?

Ich habe keine Lust mehr darauf, dass meine Daseinsberechtigung ständig in Frage gestellt wird, nur weil ich nicht »bio-österreichisch« aussehe, einen muslimischen Glauben habe und anderen Sitten und Traditionen folge als DU.

Ich will einfach nur sein, ohne mich ständig erklären zu müssen.  
– Das ist ein Privileg, dass ich nicht habe.

Ich habe keine Lust auf deine kranken Projektionen und Phantasien, die du auf mich projizierst.  
– Auf mich, auf meinen Glauben, auf mein Aussehen.





Ich hab keine Lust, die Scheiße wegschmieren zu müssen, die du auf meine Fenster und Türen täglich schmierst.

Keine Lust deine Gedanken ständig analysieren zu müssen, um dich dann aufzuklären, dass ich all das nicht bin.

Du verbreitest Lügen und Hass über mich, sprichst ständig über mich, aber nie mit mir.

Deine Angst vor mir, ist deine eigene Angst vor dem Niedergang deiner Einfalt.

Ich habe es satt, dass ich und meine muslimischen Geschwister in den Medien ausschließlich im Zusammenhang von mangelnder Partizipation, Geschlechtertrennung, fehlendem Zugang zur Öffentlichkeit, politischer und rechtlicher Unterdrückung und als Opfer von traditionell-muslimischer Gewalt portraitiert werden. Positive Meldungen finden kaum den Weg in die Schlagzeilen und ins gesellschaftliche Bewusstsein.

Ständig wird Kultur als Entschuldigung bzw. als Rechtfertigung für Gewalt herangezogen und ständig werden die Ursachen von Gewalt in der Kultur, Tradition oder Religion gesucht. Die Bedeutung von Unterdrückung und Normierung einer strukturellen Ungleichheit zwischen Minderheitengruppen und der Mehrheitsgesellschaft wird übersehen.

Immer wieder wird Gewalt und Unterdrückung der Frau auf ein ausschließlich muslimisches Problem reduziert und nicht als ein globales Problem, mit dem weltweit alle Frauen zu kämpfen haben, anerkannt.

Wieder und wieder wird auf dem Rücken der muslimischen Frau ein Feindbild des muslimischen Mannes kreiert, um dann für die muslimische Frau einzustehen, sie symbolisch rechtlos und hilflos darzustellen, ihr ihre Handlungsräume und die Möglichkeit, für sich selbst zu sprechen und als Verteidigerin ihrer selbst zu stehen, geraubt.

Geht uns den Raum für uns selbst zu sprechen! Geht uns den Raum uns zu verwirklichen. Geht uns den Platz um uns zu entfalten. Geht uns eure Unterstützung, so zu leben, wie wir es wollen! Geht uns die Stimme, die uns fehlt. Geht uns die Würde, die uns genommen wurde.

Ich stehe heute noch immer vor dir mit erhobenem Haupt und werde mit erhobenem Haupt weitergehen, ganz egal, was die Zukunft mit sich bringt, ich werde nicht schweigen, nicht stehen bleiben, nicht aufgeben ...

Und meine Message an meine muslimischen Geschwister: Nehmt euch den Raum, um zu wachsen, selbstbestimmt zu leben und euch selbst zu verwirklichen, denn er wird euch nicht gegeben. Nehmt ihn euch! ✨

# WAS ICH KANN

## (OHNE ZU MÜSSEN)

TEXT: SueMe Poetess

Ersterscheinung im Online-Magazin *migrazine.at*, Ausgabe 2017/1

Ich darf mir  
Zeit nehmen  
und Zeit lassen.  
Ich darf wissen,  
dass das letzte Wort  
mir gehört.

Ich habe keinen Einfluss  
auf Form oder Rahmen  
aber auf den Inhalt der Dinge.

Ich kann  
beeinflussen,  
kontrollieren,  
anhalten,  
blockieren,  
lenken.

Ich darf  
mitreden,  
mitsprechen,  
teilhaben,  
mitwirken.

Ich darf (sein).  
Ich muss nicht.

Ich darf  
entscheiden,  
Grenzen festlegen,  
definieren und  
wieder auflösen.

Ich darf (sein).  
Ich muss nicht.

Nehme  
mir den Raum  
zu sein.  
Ich darf mich  
abgrenzen,  
ausgrenzen  
und mich  
eingrenzen.  
Ich darf Raum  
geben,  
Raum teilen,  
Raum schützen.

Ich darf Raum  
geben.  
Mir und Euch.  
Mir und Uns.  
Mir und Dir.  
Mir.

# MARTHA & NIKI

TEXT: Nicole Pühinger und Barbara Schinnerl

BILDER: Pressefotos/Fotos aus dem Film • [www.marthaniki.com](http://www.marthaniki.com)

Der Film Martha & Niki beschreibt zwei starke Frauen in einer männerdominierten Hip-Hop-Szene, die sich durch ihren individuellen tänzerischen Ausdruck Gehör verschaffen.

Als Zuschauer\_in nimmt man an der gemeinsamen Geschichte von Martha und Niki teil. Diese führt unter anderem zur »Juste Debout« Street-Dance-Competition. Martha und Niki sind die ersten Frauen, die bei diesem Wettbewerb den World-Champion-Preis im Hip-Hop gewonnen haben.

Während des gesamten Films wird die Auseinandersetzung mit der eigenen Identität und den damit verbundenen Herausforderungen sichtbar. Dabei wird die Liebe zu ihrer Herkunft

spürbar. Diese beeinflusst Martha und Niki im Alltag, sowie in ihrem künstlerischen Schaffen. Trotz verschiedener Biographien und Lebensthematiken können die beiden Frauen über die gemeinsame Leidenschaft des Tanzens eine intensive Bindung und Freundschaft aufbauen.

Auffallend ist die selbstkritische und reflexive Auseinandersetzung der jungen Frauen. Auf eine berührende Art und Weise wird man als Zuschauer\_in durch die Lebensgeschichten der beiden Frauen inspiriert. Die Filmmusik am Ende transportiert, dass selbst tiefe zwischenmenschliche Beziehungen einen eigenen Weg zulassen können.

»You gotta find your own way!«



Schweden 2015  
Länge: 92 Minuten  
Regisseurin: Tora Mårtens  
Besetzung: Martha Nabwire, Nikki Tsaposs





# 20<sup>TH</sup> CENTURY WOMEN

A FILM ABOUT AUTHENTIC FEMININE STORIES IN  
SUNNY SANTA BARBARA IN 1979

TEXT: Selda Ganser

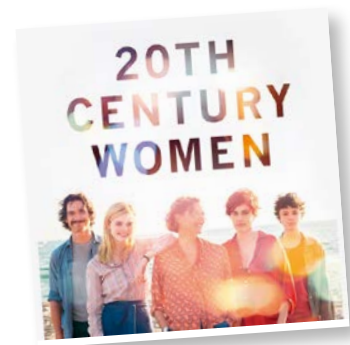
BILDER: Pressefotos/Fotos aus dem Film | <http://20thcenturywomen-movie.com>

Mike Mills' 20th Century Women presents a refreshing view on different female life concepts, opinions and struggles. A movie about women as well as men and a collision of a feminist understanding of the world and traditional values. Moreover, the film shows a picture of a family – even though not a classical family constellation.

Dorothea (played by Annette Bening) who is raising her 15-year-old son Jamie (Lucas Jade Zumann) by herself, made a living as a woman in a men dominated job. She's an emotionally enclosed person but still quite interested in modern thinking. Annette Bening plays a very complex personality, that not only the audience, but also her son is trying to fully understand.

The plot evolves around Dorothea asking two other women to help her raise Jamie to become a modern man. The photographer/2nd-wave feminist/punk Abbie (Greta Gerwig) just returned from NYC to her hometown Santa Barbara to recover from cervical cancer and she takes this chance to teach Jamie all about her view on the world. On the other hand is Jamie's best friend Julie (Elle Fanning) – who has lots of sex, just not with Jamie – struggling with co-raising her best friend.

The most memorable scene of the film is when Abbie has every male guest on the dinner table say the word *menstruation* until they seem to be comfortable with the concept. »Don't say it like you're scared, say it like it's normal. Menstruation.«



USA 2016

Länge: 119 Minuten

Regisseur: Mike Mills

Besetzung: Annette Bening,

Elle Fanning, Greta Gerwig,

Lucas Jade Zumann, Billy Crudup

Maybe the film is not so much about defining womanhood on the example of three women acting in three different stages of their life. The film is about what women do, how women think, how they talk and how they feel about their bodies. You can agree with the characters and you can argue with them. And it's a pleasure to watch them live their lives, even if it's just for one Santa Barbara summer.





**PANGEA.**

Werkstatt *der* Kulturen *der* Welt

4020 Linz

[pangea@pangea.at](mailto:pangea@pangea.at) • [www.pangea.at](http://www.pangea.at)

[www.facebook.com/PANGEA.at](https://www.facebook.com/PANGEA.at)

PANGEA wird gefördert von:



BUNDESKANZLERAMT  ÖSTERREICH



GLOSS Vol. IV wird gefördert von:

