Gel[:b]lau

Deutsch-ukrainisches Magazin
Ausgabe #16, 01.06.2020
www.gelblau.net

Impressum

Chefredaktion: *Kseniya Fuchs, Ilona Ushenina*
Redaktion *Afina Khadzhynova*
Layout: *Anton Vlasenko, Kseniya Fuchs, Ilona Ushenina*
Illustration: *Kateryna Dorokhova, Katharina Kostiuchenko*
Lektorat: *Afina Khadzhynova, Kseniya Fuchs, Ilona Ushenina, Ivanka Stefanyuk, Olga Potsiluiko, Christian Gerlach, Vsevolod Mostovetskyy*
Übersetzer: *Ilona Ushenina, Kseniya Fuchs, Afina Khadzhynova*

Herausgeber: *Ukrainisches Atelier für Kultur & Sport e. V.*
Rosenbergstr. 47b, 70176 Stuttgart
E-Mail: info@uaks.de
ISSN: 2509-8136, Limitierte Auflage
Erscheinungsweise: quartalsweise

Kontakt Redaktion: *E-Mail: red@gelblau.net, Telefon: +49 1525 396 97 65*
Webseite: *www.gelblau.net, www.fb.com/gelblau.ua*

Druck: *FLYERALARM GmbH, Alfred-Nobel-Str. 18, 97080 Würzburg*

Druck gefördert durch Generalkonsulat der Ukraine in München

Autoren: *Ілона Ушеніна / Ilona Ushenina*
Світлана Коржавіна / Svitlana Korzhavina
Ксенія Фукс / Kseniya Fuchs
Ірина Фінгерова / Iryna Fingerova
Марія Шоломицька/ Maria Szołomycka
Вероніка Бардовскіх / Veronika Bardovskikh
Анна Біленька / Anna Bilenka
Анна Травкіна / Anna Travkina
Кароліна Філіппс/ Carolina Phillips
Сергій Кандул / Serhiy Kandul
Афіна Хаджинова / Afina Khadzhynova
Дарія Полудьонна / Daria Poludyonna
Іванка Стефанюк / Ivanka Stefanyuk
Ольга Кімерлінг / Olga Kimerling
Ольга Поцілуйко / Olga Potsiluiko

Credits für Fotos: *Tamara Gorikha Zernya, Anna Dzhurynska, Oksana Spivak, Anna Bilenka, Julia Kononenko, Afina Khadzhynova, Olga Potsiluiko, Olga Kimerling, Ukraïner, Vira Krizhanovska, Maria Kachaykina, Anastasia ana_books_and_travels, freepic.com, Wikipedia Commons, unsplash.com, pexels.com.*

© Copyright 2020 – Urheberrechtshinweis
Alle Inhalte dieses Werkes, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Ukrainisches Atelier für Kultur und sport e.V. Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten (§ 97 UrhG).

Editorial

Любі читачі,

Через кілька днів після виходу весняного Gel[:b]lau в Німеччині розпочалися карантинні заходи для стримування розширення нового типу коронавірусу. Загальновідомо як в результаті цього змінилося соціальне життя. Суспільство опинилося в абсолютно новій повсякденності, в якій раптом з'явився час. Час прочитати ту саму книгу, яка вже давно чекає на полиці. Час прибрати у коморі чи довести до ладу садок біля будинку. Час намалювати нову картину і нарешті спробувати самому щось написати. Час пройти мовний курс онлайн та пограти на музичному інструменті. Час для експериментів на кухні. Час для створення чогось нового.

Що роблять німці та українці під час карантину? Допевне, займаються саморозвитком. Принаймні це підтверджується відповідними дослідженнями компанії Picodi. Онлайн-освіта займає перше місце в обох країнах. Другу та третю сходинку поділили відповідно: в Україні — настільні та карткові ігри, в Німеччині — зайняття фітнес онлайн та подкасти.

З цієї причини ми вирішили присвятити це видання Gel[:b]lau нашим хобі та захопленням. Тому що вони не тільки допомагають нам пережити час (само-)ізоляції, але є частиною нашою особистості та самовираження. Шукаєте нове хобі чи втратили в повсякденні свою музу? Ми сподіваємось, що допоможемо віднайти вашу жагу до улюбленої справи. Тому що навіть коли час #StayAtHome закінчиться, наші пристрасті залишаться і продовжуватимуть робити наше життя прекраснішим.

Ласкаво просимо до літнього видання Gel[:b]lau,
Ваша редакція
#всебудегельблау

Liebe Leserschaft,

Wenige Tage nach der Veröffentlichung der letzten Ausgabe von Gel[:b]lau wurden in Deutschland die Maßnahmen zur Eindämmung des neuartigen Coronavirus getroffen. Wie das gesellschaftliche Leben sich infolgedessen verändert hat, ist allgemein bekannt. Die Gesellschaft hat sich in einem komplett neuen Alltag gefunden, in welchem es auf einmal die Zeit gab.

Zeit, um endlich dieses längst gekaufte Buch zu lesen. Zeit, um den Keller auszumisten und den Garten einzurichten. Zeit, um ein neues Bild zu malen und nach ewigem Zögern zu versuchen, eine Geschichte ganz alleine zu schreiben. Zeit für einen Online-Sprachkurs, ein Musikinstrument oder Vertiefung eigener Koch- und Backkünste. Zeit für die neuen Dinge, egal ob es dabei um erkunden oder erschaffen geht!

Was machen die Deutschen und die Ukrainer während der Quarantäne? Bilden sich offensichtlich gerne weiter. Dies behaupten aktuelle Studien des Unternehmens Picodi. In beiden Ländern belegen Online-Fortbildungen Platz eins. Während in der Ukraine Brett- und Kartenspiele die Top-3 komplettieren, sind es Online-Fitness und Podcasts in Deutschland.

Aus diesem Grund haben wir beschlossen diese Ausgabe den Hobbies zu widmen. Denn genau sie verhelfen den Menschen nicht nur die Zeit der (Selbst-)Isolation zu überstehen, sondern tragen auch zur Persönlichkeitsentwicklung bei.

Sie sind auf der Suche nach einem neuen Hobby oder haben in der Alltagshektik die Muse verloren? Dann hoffen wir, Ihre Leidenschaft für die Lieblingsbeschäftigung wieder zu beleben oder vielleicht sogar eine neue zu entdecken! Denn auch sobald die #StayAtHome Zeit vorbei wird, wäre es wünschenswert die Leidenschaften weiter auszuleben, denn sie machen unseren Alltag schöner.

Willkommen in der Sommerausgabe von Gel[:b]lau
Ihre Redaktion
#alleswirdgelblau

Тема номера
Cover Story

6 Карантин. Культура. Креатив.
Quarantäne. Kultur. Kreativität.

12 Персоналії
Personalien

12 Тамара Горіха Зерня та її „Доця“
Tamara Gorikha Zernya und ihre „Dotsya“

16 Мистецтво із запахом кави
Kaffeemalerei

20 Діаспора
Diaspora

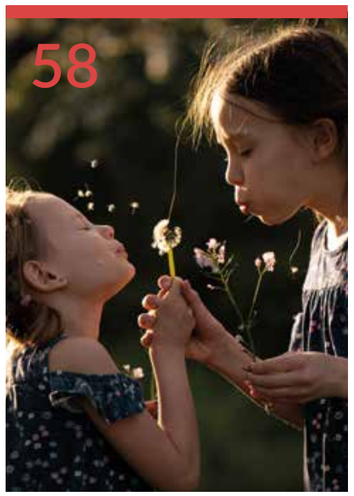
20 Книжковий клуб у Амстердамі
Buchclub in Amsterdam

24 Цікаво знати
Wissen

24 Найдивніші хобі світу
Ungewöhnliche Hobbies

28 З України
Aus UA

28 Як йога допомагає українцям знайти баланс під час карантину
Yoga als Heilmittel



34 Стиль життя
Lifestyle

34 Хобі як невід’ємна складова Work-Life-Balance
Freizeitaktivitten und Work-Life-Balance

38 Як нас змінила пандемія
Wie die Pandemie uns verändert hat

40 IKEA-DIY: Горде почуття облаштувати свої чотири стіни своїми двома руками
Das stolze Gefühl, die eigenen vier Wände mit den eigenen zwei Händen einzurichten

44 Культура
Kultur

44 Книжкові блогерки
Buchbloggerinnen

50 Привіт, нові 20-ті!
Die Zwanziger kommen!

54 Швидко за мольберт!
Sich schnell durch Kunst ablenken!

58 Фотомистецтво в умовах карантину
Fotografie als Rettung

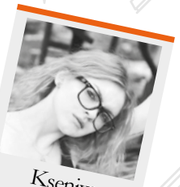
60 Огляд літератури
Lesetipps

62 Comics

Карантин. Культура. Креатив.

Соціальна ізоляція, хоум-офіс, відеоконференції — в умовах карантину наш щоденний графік суттєво змінився. Тож як добре, що існує безліч можливостей із користю провести час вдома.

Один з найбільших мінусів карантину — це, безперечно, неможливість подорожувати. Але сучасні технології дозволяють відвідати найкрасивіші місця та зазирнути у найвідоміші музеї за допомогою віртуальних турів, не виходячи з дому. Наприклад, Google Arts & Culture запрошує вас вирушити в екскурсію по паризькому Лувру, нью-йоркському Метрополітену, мадридському Прадо або римському Колізею. Загалом платформа пропонує більш ніж 250 культурних об'єктів з більш ніж 45 000 витворами мистецтва. Водночас у New York Times розробили захопливий фотопроєкт, який демонструє як виглядають вулиці, кафе, метро, пляжі в різних містах світу під час карантину. Задля цього видання відправило десятки фотографів, щоб задокументувати порожні вулиці Лондону чи пляжі Санта-Моніки, чиї фотографії можна переглянути на офіційному сайті.



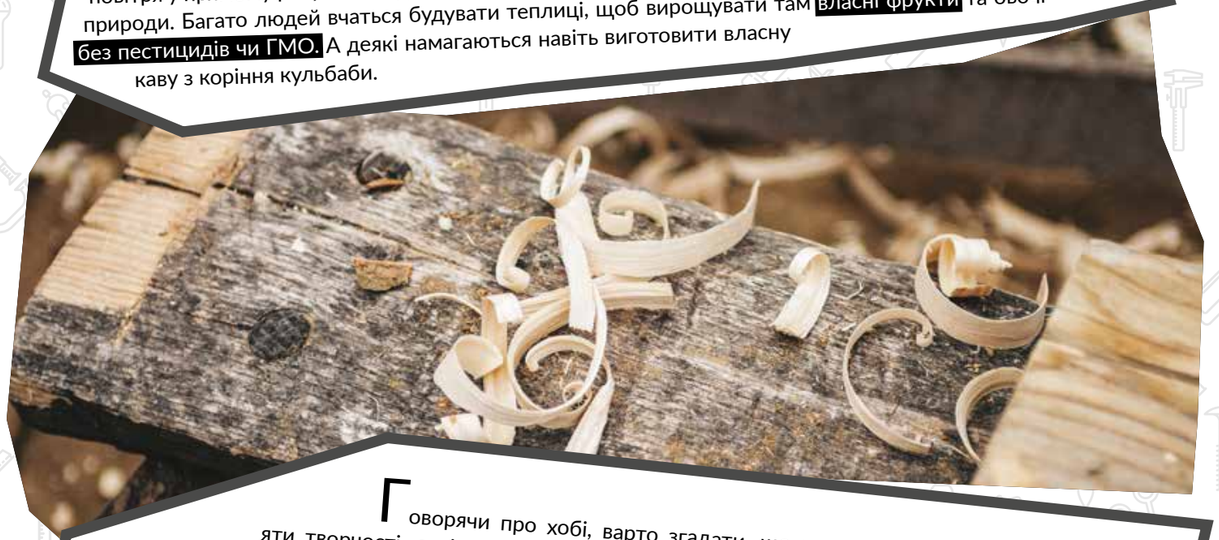
Kseniya Fuchs

Не менш цікавими є віртуальні тури українською культурною спадщиною. Завдяки кампанії „Автентична Україна“ Google Україна спільно з Міністерством культури України розробили сайт з 360°-турами сьома українськими музеями просто неба: Національний музей народної архітектури та побуту України (Пирогів), Музей народної архітектури й побуту у Львові „Шевченківський гай“, Музей народної архітектури та побуту Середньої Наддніпрянщини (Переяслав-Хмельницький), Закарпатський музей народної архітектури та побуту (Ужгород), Центр народознавства «Мамаєва Слобода» (Київ), Запорізьку Січ — Національний заповідник „Хортиця“ (Запоріжжя) та Резиденцію Богдана Хмельницького (Чигирин).

Звісно, віртуальні тури ніколи не замінять нам вражень від реальних подорожей. Але принаймні вони дозволяють добре підготуватись та отримати натхнення для наступних пунктів призначення.

Карантин також подарував нам багато часу аби розібрати старі речі у шафі. Але перш ніж викинути старий одяг, можна спробувати використати його для інших цілей. Мова йде про апсайклінг, який в умовах ізоляції став не тільки приємним, але ще й корисним Do-it-yourself трендом. Навряд чи існує якась річ чи матеріал, які не можна було б переробити на щось нове: зношені джинси — на оригінальну торбинку, старі светрики — на стильні рукавички або навіть ковдру, а дитячі замшеві штани — на чохли для мобільних телефонів чи пенали. Як результат — унікальний одяг та аксесуари, які підкреслять вашу індивідуальність, і це те, що дешеві товари масового виробництва ніколи не зроблять.

Ще одна тенденція, яка набирає обертів в Німеччині, це так звана самодостатність (Selbstversorgung) або міське садівництво (від англ. „Urban gardening“). Її ідея полягає в тому, щоб мати можливість жити незалежно від супермаркетів. А в карантинних умовах цей тренд став таким собі ковтком свіжого повітря у прямому розумінні. Адже самостійне вирощування помідорів чи салату означає повернення до природи. Багато людей вчаться будувати теплиці, щоб вирощувати там власні фрукти та овочі без пестицидів чи ГМО. А деякі намагаються навіть виготовити власну каву з коріння кульбаби.



Говорячи про хобі, варто згадати, що нудьга може спри-яти творчості, оскільки найцікавіші та найкрутіші винаходи часто створюються, коли наша голова не забита рутинними проблемами.

Так, американський медіаресурс Parents поділився мотиваційними світлинами малюнків з крейди, якими родини почали прикрашати асфальт та тротуари біля своїх домівок, намагаючись проявити солідарність із сусідами та поширити трохи радості у важкі часи.

А в Австралії онлайн-хор „Couch Choir“ збирає тисячі людей разом аби пограти та поспівати. Ще у 2017 році у місті Брісбен народилася проста ідея: зібрати шанувальників пива та музики у пабі та навчити їх співати разом улюблені пісні. Не дивно, що ця ініціатива швидко стала не тільки місцевим, але й національним успіхом. Але через пандемію коронавірусу паб довелося закрити. Так народився онлайн-хор. Понад 6000 незнайомих людей з 45 країн написали засновниці хору Астрід Йогансен за три дні, аби заспівати разом онлайн одну пісню, а саме відомих „Heroes“ Девіда Боуї, яку учасники хору присвятили всім героям, що тримають нас у безпеці.

Тим часом свою відповідь коронавірусу підготувала і відома на весь світ Віденська опера, яка запустила на період карантину безкоштовні онлайн-трансляції балетних та оперних вистав.

Українські митці також запропонували цілу низку прекрасних проєктів. Один з таких — „Супермаркет культури“, який створила агенція Port.agency задля підтримки українських музеїв, культурних інституцій та діячів. Цей проєкт пропонує унікальні культурні товари, як, наприклад, віртуальна екскурсія закритим музеєм, лекції відомих акторів та режисерів, зустрічі з художниками та навіть створення власного портрета у прямому ефірі.

Ще одна культурна ініціатива, яка була створена в умовах карантину, це проєкт „МИ“ який дозволяє створити фільм про своє життя в умовах соціальної ізоляції. Люди з різних куточків України та світу надсилають засновникам проєкту театральним діячам Олені Апчел та Сашкові Брамі короткі відео, зняті на телефон, з яких потім створюються окремі фільми як історії окремих людей. Створені стрічки спочатку поширюватимуться через соціальні мережі, а потім будуть показані на фестивалях документального кіно та покладені в основу мультимедійної вистави у співпраці з Львівським театром Лесі Українки. А найкраще в цьому проєкті, що долучитися до нього міг кожен охочий.

Завдяки проєкту „Літкур'єр: онлайн читання вголос“ від BookForum всі охочі мають можливість насолодитись літературними зустрічами та голосами Сергія Жадана, Ірени Карпи, Тараса Прохасько, Катерини Калитко та багатьох інших не виходячи із дому.

Обмеження соціальних контактів та скасування подій через карантин — це, звичайно, прикрі обставини, з якими нам довелося зіткнутися. Проте, цей час дав нам змогу усвідомити цінність реального та живого спілкування з людьми. А ще — віднайти власні творчі ресурси. В подальших статтях цього номеру ми з радістю ділимося нашим досвідом та нашими захопленнями, і можливо, ви знайдете для себе теж декілька мотиваційних ідей!

Quarantäne. Kultur. Kreativität

Aus dem Ukrainischen von Ilona Ushenina

Social Distancing, Home Office, Video-Calls mit Familie und Freunden — COVID-19 hat unser Leben in den vergangenen Monaten fest im Griff gehalten und wird es sicherlich auch weiterhin tun. Wir finden, dass es unter diesen Bedingungen besonders wichtig ist, die Zeit schön zu gestalten und so für einen emotionalen Ausgleich zu sorgen. Deswegen haben wir in der Redaktion auch uns gefragt, wie halten die Menschen den Einschränkungen stand und was tun sie, um diesem neuen und farblosen Alltag der Verbote etwas Farbe und Freude zu verleihen. Das Ergebnis war sehr motivierend und es definitiv wert, auch weitererzählt zu werden.

Eines der eindeutigen Nachteile der Quarantäne ist der aktuell noch herrschende Reiseverbot ins Ausland. Selbst wenn die Grenzen wieder offen sind, dauert es, bis die Tourismusbranche zu ihrer alten Stärke findet. Wie toll ist es, dass moderne Technologien uns ermöglichen, die schönsten Orte der Welt virtuell zu besuchen. Google Arts & Culture lädt ein z. B. zur Führung durch Pariser Louvre, New Yorker Metropolitan Museum of Art, Colosseum im Rom oder das Prado-Museum in Madrid. Generell bietet die Plattform über 250 Objekte mit über 45.000 Meisterwerken, die von Zuhause aus besichtigt werden können. New York Times hat in letzten Monaten Dutzende Fotografen nach London, Santa-Monica & Co. entsandt, um die Straßen, Cafés und Strände, die normalerweise von Menschen überflutet sind, während der Quarantäne aufzunehmen. Die Bilder können auf der offiziellen Website von Times angesehen werden. Auch die Ukraine hält mit: Zusammen mit dem Kulturministerium der Ukraine hat Google Ukraine sieben 360°-Touren durch die bekanntesten Open-Air-Museen entwickelt — darunter Museum der Volksarchitektur und Lebensweise am mittleren Dnipro, Saporiger Sitsch oder Museum für Volksarchitektur und Brauchtum der Ukraine. Auch wenn die Reisen durch den Bildschirm keine echten Eindrücke ersetzen, können sie uns dafür bei der Planung der nächsten Reiseziele unterstützen.

Aber nicht nur Reisen finden heute digital statt. Die ukrainische Agentur Port.agency hat das Projekt „Supermarkt der Kultur“ erschaffen, um die Museen, Künstler und weitere Kulturinstitutionen zu unterstützen. Dieses Projekt bietet einzigartige kulturelle „Artikel“ online — wie z. B. Lesungen der berühmten Schriftsteller oder auch die Live-Kreation des eigenen Portraits. Eine weitere Initiative ist das Projekt „WIR“: die Idee besteht darin, dass jede Person den Projektautoren ein kurzes Video über ihr Leben während der Quarantäne zuschicken kann, und aus diesen Videos werden kleine Filme gemacht. Diese werden am Anfang über soziale Netzwerke verbreitet und zu einem späteren Zeitpunkt auf verschiedenen Dokumentarfilmfestivals gezeigt.

Dank der Quarantäne haben wir nun Zeit um unsere Schränke leer zu räumen und Platz für Neues zu schaffen. Bevor man jedoch alte Kleidung wegwirft, kann man überlegen, wie diese wiederverwendet werden kann. Dabei geht es um Upcycling — den DIY-Trend, der in Zeiten der freiwilligen Isolation an Popularität gewonnen hat. Alte Jeans werden zu einer schicken Stofftasche, Pullis — zu den trendigen Handschuhen und die Kinderkleidung — zu Smartphone-Cases oder Beuteln für die Stifte.

Weiterer „Corona-Trend“, der die Naturverbundenheit der Menschen wieder vor Augen führt, ist Selbstversorgung oder auch Urban Gardening. Dabei werden Kräuter oder auch Gemüse im eigenen Garten, oder speziell auf dem Balkon gezüchtet. Wer es gerne größer haben will, lernt, wie man ein Gewächshaus zu Hause aufbauen kann. So wird die Abhängigkeit von den Supermärkten wenn nicht aufgehoben, dann reduziert; und das selbst gezüchtete Obst und Gemüse schmecken sowieso am besten.

Wenn man über Hobbies und kreatives Denken spricht, sollte man erwähnen, dass sich Langeweile sehr positiv darauf auswirken kann: oft kommen die coolsten Ideen, wenn der Kopf frei von der Alltagsroutine und den damit verbundenen Problemchen ist. Die US-amerikanische Plattform Parents hat aufbauende Fotos der Kreidezeichnungen auf Asphalt veröffentlicht, mit welchen die Eltern auf eigenen Gehwegen die Solidarität miteinander und Zusammenhalt mit den Nachbarn in dieser herausfordernden Zeit zeigen wollten. Der australische „Couch Choir“ sammelt Tausende von Menschen online, um zusammen zu musizieren und zu singen.

Kontakteinschränkungen setzen der Gesellschaft ohne Frage emotional zu. Dennoch haben die letzten Monate gezeigt, wie wichtig eine echte „Live“-Unterhaltung ist, und vielen von uns auch Zeit gegeben, eigene kreative Ressourcen aufzutanken. In weiteren Artikeln dieser Ausgabe werden wir euch an verschiedenen Erfahrungen teilhaben lassen und hoffen euch auch mit der einen oder der anderen Idee zu inspirieren

Тамара Горіха Зерня та її «Доця»

«Дочитали крізь сльози». Такими були перші відгуки від моїх друзів, яким поталанило отримати до рук «Доцю» пані Тамари Горіха Зерня, переможниці премії Книга року ВВС-2019. Тому ще до того, як омріяний пакунок опинився у моїй поштовій скриньці, виникло стрімке бажання поспілкуватися з авторкою.

Пані Тамаро, про Вашу книгу пишуть, що це одна з кращих книг про війну на Донбасі. У передмові ж зазначено, що це книга про любов. Про що все-таки ця книга?

Для мене однозначно ця книга про любов, про загадкову і непередбачувану людську природу. Події книги відбуваються на Донбасі у період весни-літа 2014 року, у момент зародження та розгортання війни. Цей регіон і цей час стали «оком тайфуну» для України. Героїнею книги стала мешканка Донецька, цивільна людина, художниця, далека від усього воєнного і мілітарного. Фактично, «Доця» є хронікою перетворення мирної людини, пацифіста, у воїна, у фронтового волонтера.

Ви перекладач, ніколи не писали книг. Ви якось зауважили, що мусили написати, тому що, відчули прогалину в художньому осмисленні війни.

«Доця» стала однією з перших художніх, жанрових книг про війну в Україні. Як відзначила Оксана Забужко, ця книга є «представницею» нового сучасного жанру faction, поєднання документалістики і художньої прози.

«Вся історія боротьби України за незалежність — це подвиг приречених людей, які йшли вперед, незважаючи на обставини»

Я розуміла, що нам гостро бракує таких книг. Війна — це час творення нової реальності, це злам старого і побудова нового міфу. Війна завжди народжує нових героїв, у тому числі у літературній царині. Нам потрібні персонажі, яких ми будемо наслідувати і любити. Зрештою, саме літературна, художня реальність — це те, що залишиться від цієї війни, саме з книг наші діти дізнаватимуться про неї.

В книзі є цікавий епізод: Тетяна, близька подруга героїні, раптом називає українські традиції та героїв «вашими». Що заважає їй прийняти українське за «своє»?

Донбас найбільше потерпав від русифікації та нелюдських демографічних експериментів радянської доби. Водночас саме Схід України є найбільш спраглим до українського слова; люди благають: приїжджайте до нас, розповідайте, зустрічайтесь з нашими дітьми — нам це потрібно.

«Доця» яскраво описує трагічну формулу євромайдану в Донецьку. «Ми вийшли переконувати, а нас прийшли вбивати». Отже проукраїнський рух був приреченим?

Вся історія боротьби України за незалежність — це подвиг приречених людей, які йшли вперед, незважаючи на обставини. У кожному поколінні Україну рятували жертовники і смертники. Їх було небагато, але як виявилося — достатньо для того, щоб Україна встояла.

«Війна — це час творення нової реальності, це злам старого і побудова нового міфу»

У головної героїні роману є прототип. Проте скептики застерігають від створення «супергероїв». Чому нам складно повірити у героїчність реальних людей?

Війна виявила «супергероїв» у нашому оточенні. Я живу з цими героями, я з ними спілкуюся, ми деколи сваримося, разом їмо, відпочиваємо, ходимо один до одного на весілля і хрестини. Я деколи сама собі не вірю і щипаю себе під столом, щоб переконатися, що це все не сон. Ніколи б не подумала, що наші українці можуть бути такими. Складається враження, що титани і достойники повернулися з минулого, щоб бути разом з нами.

За кордоном війну в Україні часто-густо сприймають як щось «складне і заплутане», а такі твори мистецтва, які героїзують «учасників конфлікту» відкидаються як «поверхневі». Чи приймуть тут «Доцю»?

«Доця» вже здобула визнання у вкрай скептичному середовищі. Це книга про становлення характеру, про моральний вибір і про наслідки наших вчинків; про зв'язок з минулим і про колосальну мужність, якої потребує злам стереотипів і війна зі своїми внутрішніми демонами. Героїня не розкриває душу у цій історії, ми лише здогадуємось про її мотиви і радіємо, коли перебіг подій підтверджує нашу правоту.

Що Ви читаєте під час карантину?

Наша література переживає зародження чогось нового і дуже потужного. З останнього прочитаного на мене велике враження справила збірка поезій Катерини Калитко «Ніхто нас тут не знає, і ми нікого» і коротка проза Сергія Осоки («Небесна падалиця» і «Нічні купання в серпні») ■

Tamara Gorikha Zernya

und ihre „Dotsya“

Serhiy Kandul

„Das Buch hat uns so sehr mitgenommen, dass auch Tränen kamen“. Dies waren die ersten Kommentare meiner Freunde, die das Glück hatten, das Buch „Dotsya“ („Die Tochter“) von Tamara Goricha Zernya, der Preisträgerin des ukrainischen BBC Book of the Year 2019, zu bekommen. Bevor das lang ersehnte Päckchen in meinen Briefkasten landete, suchte ich leidenschaftlich die Gelegenheit, mich mit der Autorin direkt auszutauschen.

Tamara, Ihr Buch wird als eines der besten Romane über den Krieg in der Ostukraine genannt. Im Vorwort hingegen bezeichnet man dies als ein Buch über die Liebe. Worüber schreiben Sie denn?

Für mich ist es eindeutig ein Buch über die Liebe, über die mysteriöse und unvorhersehbare menschliche Natur. Die Ereignisse finden im Frühjahr 2014 in Donbas statt, während des Kriegsausbruches. Die Protagonistin ist eine Einwohnerin von Donezk, eine Künstlerin, die nie etwas mit Militär zu tun hatte. „Dotsya“ ist die Chronik ihres Wandels von einer Bürgerin zu einer Kämpferin, einer freiwilligen Helferin an der Front.

Sie arbeiten als Übersetzerin und schrieben zuvor keine Bücher. Sie haben gesagt, dass Sie dieses Buch schreiben mussten, weil Sie eine Lücke in der künstlerischen Betrachtung des Krieges spürten.

„Dotsya“ ist eines der ersten belletristischen Bücher über den Krieg in der Ukraine. Oksana Sabuschko ordnete es zu der modernen Genre „Faction“ ein — einer Mischform von Belletristik und Dokumentation. Ich sah deutlich den Mangel an solchen Büchern. Der Krieg bedeutet auch die Zeit für die Gestaltung einer neuen Realität, die Zeit des Niedergangs des alten und Entstehung des neuen Mythos.

Mit dem Krieg werden neue Helden — auch im literarischen Sinne — geboren. Wir brauchen jemanden dem wir Ehre erweisen und zu dem wir aufschauen können. Im Endeffekt wird die literarische Darstellung zum Einzigen, was von diesem Krieg übrig bleiben wird. Die Literatur wird zur Quelle, aus welcher sich nächste Generationen über heutigen Ereignisse erkundigen werden.

Es gibt in dem Buch Tetjana — eine sehr gute Freundin der Hauptfigur. In einer Szene bezeichnet sie das Ukrainische als „eure” [Kultur etc. — Anm. der Redaktion]. Was hindert sie daran, das Ukrainische als etwas zu empfinden, was auch zu ihr gehört?

Donbas war stark von der Russifizierung in der Sowjetzeit betroffen. Gleichzeitig ist die Ostukraine eine Region, in der man die Nachfrage nach dem ukrainischen [geschriebenen] Wort am meisten spürt. Die Menschen flehen quasi an: Kommt zu uns, sprecht mit unseren Kindern — wir brauchen das.

„Dotsya“ stellt das tragische Formel des Euromajdans in Donezk dar: „Wir sind gekommen, um zu überzeugen. Sie sind gekommen, um uns zu töten“. War die pro-ukrainische Bewegung von Beginn an zum Scheitern verurteilt?

Die ganze Geschichte des Kampfes für Unabhängigkeit der Ukraine ist eine heroische Handlung einer Handvoll der selbstlosen Bürger, welche das Land in jeder Generation retten. Sie sind immer sehr wenige, allerdings genug, um durchzustehen.

Das Buch erzählt über die Entstehung von innerer Stärke und den außerordentlichen Mut, der im Kampf mit eigenen Dämonen erfordert wird.

Die Hauptprotagonistin des Romans hat ein echtes Vorbild. Die Skeptiker warnen allerdings davor, „Superhelden“ zu erschaffen. Warum fällt es uns so schwer, an die Heldenschaft der realen Mitmenschen zu glauben?

Der Krieg machte „Superhelden“ aus unseren Nächsten. Ich unterhalte mich mit diesen Menschen, manchmal streiten wir uns, manchmal essen wir zusammen; wir verbringen die Zeit miteinander — feiern gemeinsam Hochzeiten und Taufen. Öfters kann ich es selbst kaum glauben und kneife mich heimlich unter dem Tisch, um sicher zu stellen, dass es kein Traum ist.

Im Ausland nehmen oft die Menschen den Krieg in der Ukraine als etwas Kompliziertes und Undurchsichtiges wahr. Die Kunstwerke, welche die Konfliktbeteiligten zu Helden machen, werden oft als überflüssig abgestempelt. Kann „Dotsya“ im Ausland ankommen?

Dieses Buch hat bereits die Anerkennung von einem höchst skeptischen Publikum erlangt. Das Buch erzählt über die Entstehung von innerer Stärke, über moralische Entscheidungen und deren Konsequenzen, über die Verbundenheit mit der Vergangenheit und den außerordentlichen Mut, der im Kampf mit eigenen Dämonen erfordert wird. Die Protagonistin öffnet ihre Seele nicht und die Leser können nur ahnen, was sie vorhat. Umso mehr freuen sie sich, wenn die Ereignisse ihre Erwartungen treffen.

Was lesen Sie während der Quarantäne?

Ukrainische Literatur bietet gerade viel Neues und Kräftiges an. Mich haben zum Beispiel die poetische Sammlung von Kateryna Kalytko „Niemand kennt uns hier und wir kennen keinen“ und die Prosa von Serhiy Osoka „Die himmlische Frucht“ sowie „Das nächtige Schwimmen im August“ beeindruckt ■

Maria Szołomycka

МИСТЕЦТВО ІЗ ЗАПАХОМ КАВИ

Каву можна не тільки пити. Її можна використовувати як полотно, нею можна малювати або виробляти з її зерен цікаві ароматні сувеніри: букети квітів, годинники, забавки. Справжні кавомани знаходять для неї значно більше застосувань, ніж вишукані методи приготування.

Анна Джуринська

Так намальовані кавою картини вінницької художниці Анни Джуринської народилися саме з любові до цього напою.

«Береш ту каву, яка розливається в різні боки, та створюєш щось, — розповідає Анна. — Кава зовсім по-іншому лягає на полотно, не так, як фарба. Вона некерована, розтікається, часом створює щось взагалі нереальне. Все відбувається саме собою, емоційно та інтуїтивно. Але картини виходять дуже цікаві».

Для малюнків Анна використовує чорну каву, яку п'є сама: арабіку, приготовлену методом еспресо. Часом додає до кавових малюнків білу чи чорну акрилові фарби, олівець чи гелеву ручку, щоб зробити контури та створити все-таки якісь бар'єри.

У творчості любить свободу, любить порушувати правила, як наприклад, намалювати щось неправильної форми, непропорційне, наперекір правилам анатомії... Кожен малюнок народжується з іншого настрою: «Ніколи не змушую себе робити того, чого не хочу. Якщо маю якийсь проєкт, буду ловити його настрій. Має бути натхнення і легкість, коли не думаєш, як малюєш, просто не встигаєш за своєю рукою. А вона сама щось створює».

Анна Джуринська

Анна є мамою трьох синів і каже, що кожен етап її творчості пов'язаний з народженням кожного з них: з першим займалася розписом по дереву, потім відкрила з чоловіком арткав'ярню, а тепер, коли найменшому синові виповнився рік, планує онлайн-галерею. «Мені здається, що жінка кожного разу, коли народжує дитину, змінюється сама. Стає іншою. Так і мої проєкти, з народженням кожної дитини — інші мрії, цілі».

Взагалі, малюнки кавою — це лише невелика частина багатогранної творчості художниці, яка проявляється абсолютно у всьому, за що б вона не бралася. «Я завжди виходжу з того, що в мене є, не тримаюся за якийсь один жанр чи за одну техніку. Можу розписувати стіну, а потім зробити мініатюрний портрет на ялинковій іграшці, потім розписувати по склу, на тканині або шкірі чи проводити майстер-класи для дітей».

Оксана Співак

Оксана Співак

А от ужгородська майстриня Оксана Співак запевняє, що із запашних кавових зерен можна зібрати практично все, що дозволить фантазія: картини, годинники, настільні лампи, ретромашини, рамки до фотографій, ялинки, букети квітів, невеличкі сувеніри, елементи декору — всі ці речі виглядають елегантно і довго зберігають приємний запах кави. Що потрібно, щоб зі звичайних кавових зерен зробити Бранденбурзькі ворота? Виявляється, достатньо лиш 150 грамів кави, мішковини та термоклею. І, звичайно, вміння художниці.

За шість років, від коли почала цим займатися, Оксана зробила кілька сотень «кавових шедеврів». Декотрі поїхали до Німеччини, інші — до Канади, Чехії. «Багато хто хоче мати оригінальну річ, зроблену тільки для нього. Навесні найчастіше замовляють «кавові» квіти, під Новий рік — «кавові» ялинки, бо вони цікавіше виглядають і довше пахнуть.»

Оксана каже, що знає про каву все. Любить її готувати, смакувати, розповідати про неї. Для своїх мистецьких витворів використовує різні сорти, адже зерна арабіки більш плоскі, натомість зернятка робусти — круглі і маленькі. А ще потрібно сортувати за відтінками: зелена, обсмажена, карамельна.

«Не завжди знаю, як вийде. Кінцевий результат переважно відрізняється від запланованого. Бо в процесі виявляється, що можна зробити цікавіше: викласти другий локон або іншого матеріалу додати».

Свої роботи Оксана «доправляє» й іншими спеціями: гвоздикою, анісом, кардамоном, бадьяном, паличками кориці, духмяним перцем, мускатним горіхом... Каже, головне — щоб спеції пасували до кави. Тоді витвір вийде ароматним ■

KaffeMaLEREi

Aus dem Ukrainischen von Afina Khadzhynova

Kaffee. Aromatisches, genussvolles Lieblingsgetränk vieler Menschen. Haben Sie gewusst, dass die echten Kaffeeliebhaber außer ausgefeilten Zubereitungsmethoden für einen gehobenen Trinkgenuss auch weitere Anwendungen für den Kaffee gefunden haben? Ja, manche herstellen Bilder, Blumensträuße, Spielzeuge, Uhren und vielerlei Souvenirs aus den herzhaften Bohnen.

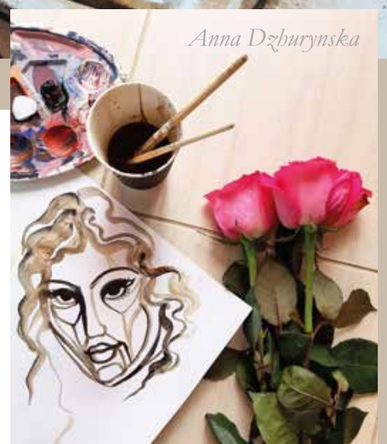
Instagram dzhurynska.artist

Genau aus der Liebe zum Kaffee entstanden die Bilder der Künstlerin Anna Dzhurynska aus Winnyzja: „Ich nehme den zubereiteten Kaffee, verschütte ihn auf einer Leinwand und erschaffe dabei etwas Einzigartiges“, erzählt Anna. „Der Kaffee unterscheidet sich von den herkömmlichen Farben und führt dazu, dass der Prozess unkontrollierbar emotional und intuitiv wird. Dabei entstehen sehr interessante, unvorhersehbare Bilder.“

Für ihre Bilder verwendet Anna ihren liebsten schwarzen Kaffee aus Arabica Bohnen. Manchmal fügt sie noch weiße oder schwarze Acrylfarben dazu, und die Konturen verschärft sie mit Hilfe eines Bleistiftes oder Gelstiftes. Anna liebt künstlerische Freiheit, bricht gerne die Regeln, nutzt ungewöhnliche, asymmetrische Formen.

Bilder aus Kaffee sind nur ein kleiner Teil der facettenreichen Arbeiten der Künstlerin: Von Glas-, Stoff- oder Wandmalerei zu Miniaturporträt auf Weihnachtsbaumspielzeug — alles ist möglich!

Anna Dzhurynska


Anna Dzhurynska

Instagram spivachok2017

Die andere Künstlerin aus Uschhorod, Oksana Spivak, besteht darauf, dass man aus den aromatischen Kaffeebohnen alles mögliche machen kann: Bilder und Bilderrahmen, Dekorelemente und Tischlampen, Retro Autos und sogar Weihnachtsbäume. Verrückt, nicht wahr? Wussten Sie, dass man für die Herstellung des Brandenburger Tors etwa 150 Gramm Kaffee braucht? Dazu kommen noch Sackleinen, Heißschmelzkleber und selbstverständlich die künstlerische Fertigkeit.

In sechs Jahren hat Oksana hunderte Meisterwerke aus dem Kaffee erschaffen. Einige gingen nach Deutschland, andere nach Kanada und in die Tschechische Republik. „Viele Menschen sehnen sich nach Einzigartigkeit und bestellen exklusive Produkte. Im Frühjahr sind die Blumen aus Kaffeebohnen besonders beliebt, und zu Weihnachten — die Tannenbäume, welche über lange Zeit die Form behalten und traumhaft riechen.“

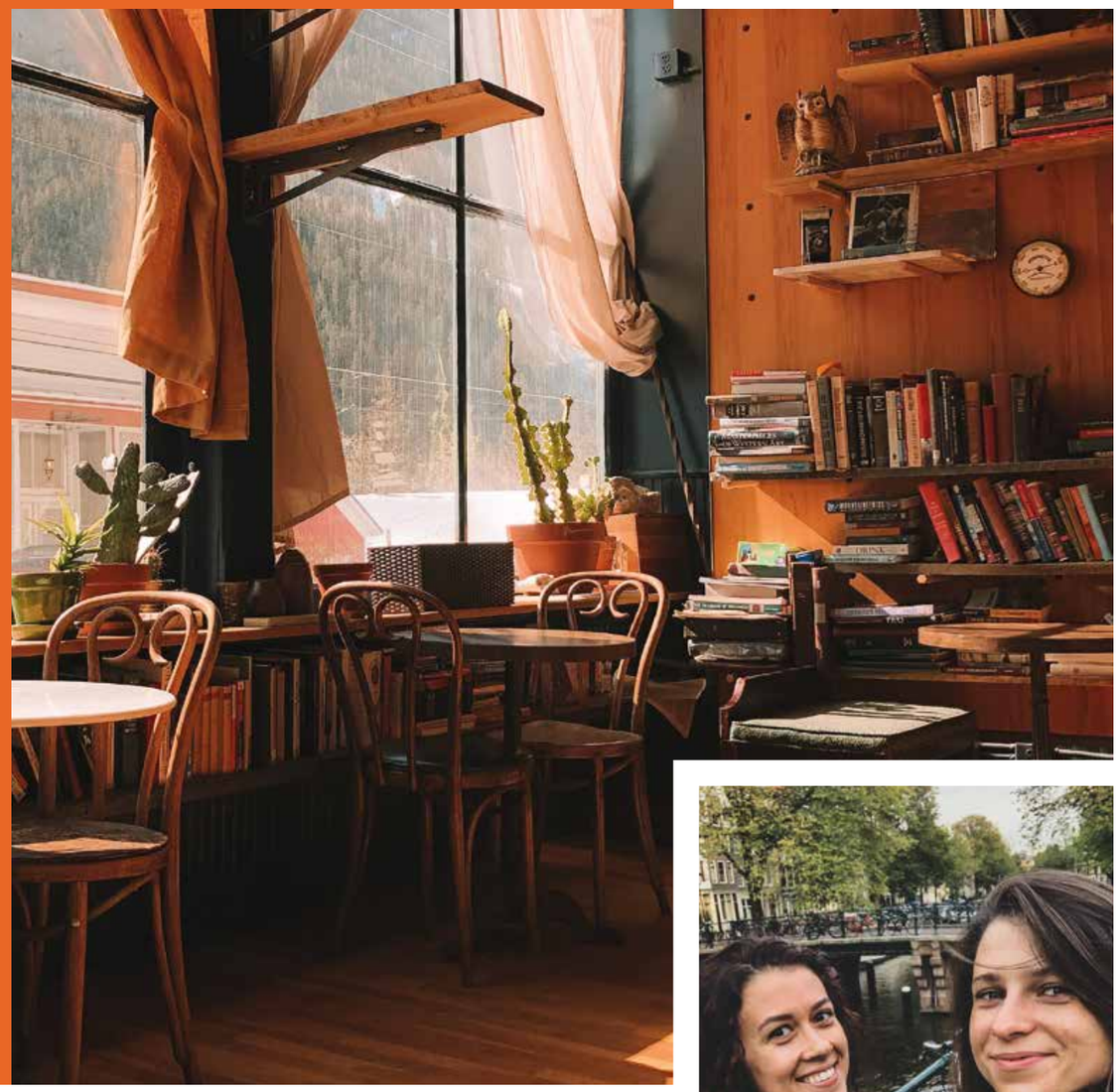
Oksana sagt, sie weiß alles über den Kaffee, bereitet ihn gerne selbst, genießt den Geschmack und erzählt über ihn weiter. Für ihre Kunstwerke verwendet sie verschiedene Kaffeesorten, denn sie unterscheiden sich nach Größer, Robustheit und Form. Ihre Werke verfeinert die Künstlerin mit weiteren Gewürzen: Nelken, Anis, Kardamom, Zimt, Piment, Muskatnuss usw. Das Hauptkriterium — es muss zum Kaffee gut passen und sein volles, verführerisches Aroma verstärken

Oksana Spivak

Oksana Spivak

Oksana Spivak

Текст: Анна Біленька



2015 рік, п'ять не сильно знайомих між собою дівчат сидять у лобі готелю в центрі Амстердама. Дві речі, які їх тоді зв'язували — еміграція та любов до книг. Так почалася історія мого книжкового клубу, який на сьогодні налічує вже понад сто людей, а частота його зборів збільшилася з однієї до чотирьох на місяць. Розповідаю, як ми до цього докотилися.

Як я створила книжковий клуб в еміграції

Після переїзду в Нідерланди я сумувала за книжковим клубом, який створила Тамріко Шолі — українська письменниця грузинського походження у Києві. Я запитала, чи не буде вона проти, якщо я створю прототип клубу в Амстердамі. Подруга дала зелене світло, я опублікувала пост-запрошення в соціальних мережах і зібрала першу зустріч.

ПРАВИЛА КНИЖКОВОГО КЛУБУ.

Звісно, перші рази були досить незграбними: ми провалювалися у розмови „за життя", книги відходили на другий план. Але після кожної зустрічі просила зворотний зв'язок, і так, спираючись на досвід учасників, викристалізувалися правила клубу. Ось ключові:

1. Ніхто нікого не перебиває.
2. Немає правильної чи неправильної думки.
3. Кожен має право висловитися та бути почутим.
4. Учасником може стати будь-хто, незалежно від віку, статі, релігії, професії чи соціального статусу.
5. За плітки, неконструктивну критику, перехід на особистості та іншу невідповідну поведінку — виключення з клубу.

ЯК ПРОХОДЯТЬ ЗУСТРІЧІ КНИЖКОВОГО КЛУБУ?

Зазвичай обговорення тривають дві години. Спочатку ми ділимося враженнями на рівні подобається / не подобається: чи зачепив сюжет, чи відгукнулися герої, які емоції викликало написане. Після десятихвилинної перерви переходимо до психологічно-філософської частини. Найцікавіше, коли половині авдиторії книга сподобалась, а половині — ні. От тоді починається справжня дискусія.

В кінці учасники пропонують книгу наступного місяця, розповідають, чим їх зацікавила та чи інша книга, які премії вона отримала, які рейтинги має на GoodReads. Якщо пропозицій кілька, відкривається голосування в закритій групі на фейсбуці, де протягом доби разом вирішуємо долю наступної книги місяця. Щоб розмова була конструктивною, я читаю критику, слухаю інтерв'ю, готую індивідуальні питання. Слідкую, щоб учасники дотримувалися правил і з повагою ставилися як одне до одного, так і до написаного.

ХТО ВОНИ, УЧАСНИКИ КНИЖКОВОГО КЛУБУ?

Серед нас вчені, лікарі, вчительки, реставраторки, фотографи, журналістки, IT-спеціалісти. Коли народжується дискусія, учасники розкриваються та діляться враженнями. Це схоже на величезну квітку з тисячею пелюсток, кожна з яких — унікальна і доповнює наступну.

НЕ КНИЖКОВИМ КЛУБОМ ЄДИНИМ.

Між клубами, ми зустрічаємося на вино, влаштовуємо пікніки, даруємо подарунки перед Різдвом. Їздили разом на лекцію критикині Галини Юзефович в Гамбург та на книжковий ярмарок до Франкфурта. Коли виходить екранізація якоїсь прочитаної книги, йдемо в кіно і вирішуємо дилему, що ж краще: книга чи фільм. Так нещодавно було зі „Щиглем" та „Маленькими жінками".

НА ЗАВЕРШЕННЯ.

За п'ять років існування клуб приніс безліч чудових людей. Такої концентрації самобутніх, вихованих, інтелектуальних особистостей зустрічати доводилося хіба що на вузькопрофільних виставках чи конференціях. Той факт, що клуб збирався по крихтах, починаючи з п'яти осіб, і доріс до ста чотирнадцяти, змушує посміхатися і з тремтінням чекати наступної зустрічі. Не думала, що скажу так, але вірус створив ідеальний час, щоб читати, об'єднуватися, приєднуватися чи створювати власний книжковий клуб. Бо коли, як не зараз? Бо хто, як не ми?

Wie ich einen Buchclub gegründet habe

Aus dem Ukrainischen von Ilona Ushenina

Das Jahr 2015. Fünf Mädchen, die sich nicht besonders gut kennen, sitzen im Hotellobby in Amsterdam. Zwei Dinge verbinden sie: Auswanderung in die Niederlande und Liebe zu den Büchern. So beginnt die Geschichte meines Buchclubs, der heute über 100 Mitglieder zählt und dessen Versammlungen vier Mal im Monat stattfinden.
Nachdem ich in die Niederlande gezogen war, vermisste ich den Buchclub in Kyjiw, der von Tamriko Sholey ins Leben gerufen wurde - ukrainischer Schriftstellerin georgischer Abstammung. Ich habe gefragt, ob sie Einwände gegen Eröffnung eines ähnlichen Buchclubs in Amsterdam hätte. Nach Ihrer Zustimmung habe ich das erste Treffen organisiert.

CLUBREGELN.

Selbstverständlich waren die ersten Treffen etwas unkoordiniert: Unsere Gespräche schweiften immer wieder von dem Hauptthema zum Alltäglichen ab. Da ich aber nach jedem Treffen nach Feedback gefragt habe, haben sich schnell bestimmte Regeln herauskristallisiert.

1. Es wird nicht unterbrochen
2. Es gibt keine richtige oder falsche Meinung
3. Jeder hat das Recht eigene Meinung zu äußern und gehört zu werden
4. Jeder kann Mitglied werden, unabhängig von Alter, Geschlecht, Religion, Beruf oder Status
5. Verbreitung der Gerüchte, unkonstruktive Kritik, persönliche Angriffe und jegliches unangemessene Verhalten führen zum Ausschluss aus dem Club

WIE LAUFEN DIE TREFFEN AB?

Ein Treffen dauert in der Regel zwei Stunden. Zuerst schauen wir ob das gelesene Buch grundsätzlich gefallen oder nicht gefallen hat: War die Handlung spannend und die Charaktere ansprechend? Welche Emotionen hat das Buch hinterlassen? Im Anschluss kommt die 10-minütiger Pause und danach gehen wir zum psychologisch-philosophischen Teil über. Am interessantesten wird es bei einer gleichmäßigen Aufteilung der Meinungen. Zum Schluss wird das nächste Buch vorgeschlagen. Die Meinung der Mitglieder spielt dabei eine genauso große Rolle, wie die öffentliche Rezensionen (z.B. bei GoodReads). Sollte es keine Einigkeit geben, wird es in einer geschlossenen Facebook-Gruppe über eine Online-Umfrage ganz demokratisch entschieden.

Damit es konstruktiv bleibt, lese ich diverse Kritiken und Interviews und bereite individuelle Fragen vor. Außerdem achte ich darauf, dass die Mitglieder sich an die Clubregeln halten, einander und auch das Geschriebene respektieren.

WER SIND DIE MITGLIEDER?

Unter uns gibt es Wissenschaftler, Ärzte, Lehrer, IT-Spezialisten sowie Fotografen und Journalisten. Die Vielfältigkeit macht die Diskussion qualitativ und unvergesslich, denn wir ergänzen uns und beziehen alle uns bewegende Aspekte ein.

ZUM SCHLUSS

In fünf Jahren seiner Existenz hat der Buchclub mich mit einer Vielzahl toller Menschen zusammengebracht. Eine solche Konzentration an ambitionierten und gebildeten Persönlichkeiten trifft man wahrscheinlich nur im Rahmen der Fachkonferenzen. Die Tatsache, dass der Club seine Aktivitäten mit nur fünf Mitgliedern begonnen hat und heute hundertvierzehn Mitglieder zählt, bringt mich zum Lächeln. Mit großer Aufregung warte ich auf das nächste Treffen.
Ich hätte nie gedacht, dass ich es sagen würde, aber der Virus hat perfekte Rahmenbedingungen geschaffen, um zu lesen, sich zu vereinen oder sich einem Club anzuschließen. Oder einen eigenen Buchclub zu erschaffen. Denn wann, wenn nicht jetzt? Denn wer, wenn nicht wir?

ІВАНКА СТЕФАНЮК
IVANKA STEFANYUK

НАЙ-ДИВ-НІШІ ХОБІ

ÜNGE-WÖHN-LICHE HOBBIES

Заняття в вільний час бувають різними. Спектр дуже широкий: від сидіння на дивані перед екраном до в'язання спицями чи випікання пирогів. Час не стоїть на місці, і вподобання та інтереси модернізуються. Частина стандартних хобі — вишивати, пекти, збирати марки — відходить в минуле і перестає бути цікавими. Тому хотілось би поцікавитись, а які ж взагалі існують незвичайні хобі. Як щодо малюнків на брудній машині чи скульптур із покришок або портретів з клейкої стрічки? Стає цікавіше? Які ж ще дивацтва можна творити самим?

Es gibt viele verschiedene Hobbies: Von Puzzeln über Stricken und Backen bis zu Sammeln. Die Zeit steht nicht still und solche Freizeitaktivitäten wie z.B. das Briefmarkensammeln verlieren an gesellschaftlichem Interesse und machen Platz für etwas Neues, z.B. Binge Watching (auch Serienmarathon genannt). Während der Vorbereitung dieser Ausgabe haben wir uns gefragt, welche ungewöhnliche Hobbies gibt es überhaupt?

Fotoquelle: www.fb.com/cindychinn

Американка Сінді Ченн створює фігурки із грифа олівця. Першу фігурку вона створила ще у 2015 році. Після захоплених коментарів на Фейсбуці продовжила розвиватись в цій сфері та почала приймати замовлення.

Die US-amerikanische Künstlerin Cindy Chinn verwandelt die ganz normalen Bleistiftminen in Schnitzereien im Miniaturformat. Es fing 2015 an und ihre erste Arbeit bekam unglaublich viel Resonanz dank Facebook. Die ganz besondere und sorgfältige Figur aus ihren Werken ist die Elefantenfamilie, angefertigt im Auftrag des Epiphany Elephant Museums. Einige ihrer Arbeiten können auf Amazon und Etsy erworben werden.

Українець Богдан Сенчуков із Жашкова створює музичні інструменти із сірників. Всі витвори вже тричі відзначені в Книзі рекордів України, адже вони за розмірами, параметрами та звучанням не відрізняються від їхніх „старших братів та сестер“. Виробами із сірників хлопець почав займатись ще в 14 років. А вже у 2011 з’явився перший сірниковий інструмент.

Fotoquelle: Facebook Богдан Сенчуков

Der Ukrainer Bogdan Sentschuckow stellt seit 2014 Musikinstrumente aus Streichhölzern her. Alle seine Werke unterscheiden sich in Größe oder Klang kaum von ihren „großen Geschwistern“ und sind dreifach im ukrainischen Buch der Rekorde ausgezeichnet.

На жаль, ми не завжди обираємо професію, яка б дозволила нам розкрити себе на повну. Тому хобі є своєрідною компенсацією, що допомагає нам розвивати власні ідеї та втілювати їх в життя. Часом воно навіть може стати основним видом діяльності і приносити чималий прибуток. Але рішення, чи залишити наші захоплення на рівні захоплень або перетворити їх на щось більше, кожен приймає сам.

Leider wählt man selten einen Beruf, der die Entfaltung der Kreativität, der Handwerklichkeit, der Seele und des Geistes ermöglicht. Vielleicht deswegen existieren die Hobbies. Sie ermöglichen uns, unsere Ideen und Visionen zu verwirklichen. Manchmal wird aus einem Hobby ein fester Beruf. Das obliegt ganz und gar unserer eigener Entscheidung.

Безліч так званих рукодільних хобі здаються лише зі сторони чимось таким важким і чудернацьким, а насправді інструкція виробу досить проста. Спробуйте й ви створити свій малюнок з цвяхів і ниток. Дивне поєднання трьох не зовсім поєднуваних слів, але насправді досить простий та неординарний спосіб в повному розмірі проявити власну фантазію та можливо навіть прикрасити власне житло.

Необхідний матеріал:

- *квадрат із щільного пінопласту або невелика дерев’яна дошка*
- *цвяхи-булавки*
- *кольорові нитки*
- *фарби та пензлики*
- *олівець*

Спочатку малюємо свій малюнок, оббиваємо його контури цвяхами. Закріплюємо кінчик нитки на одному з цвяхів (вузликом) та обмотуємо всі цвяхи малюнка в хаотичному порядку. Важливо, щоб товщина нитки була рівномірною у всіх частинах. І шедевр готовий.

Eine Möglichkeit, der eigener Kreativität und Fantasie den absolut freien Lauf zu geben, ist die Herstellung eines Bildes mit Nägeln und Fäden. Eine seltsame Kombination, jedoch auch recht einfach umzusetzen — es kann sogar eine neue Deko für die eigenen vier Wände werden.

Was braucht man dafür?

- *Holzbrett*
- *Nägel*
- *Farbige Fäden*
- *Stifte und Farben*
- *Bleistift*

Auf dem Brett wird das gewünschte Motiv gezeichnet und die Konturen werden mit den Nägeln abgestochen. Der Faden wird an einem Nagelkopf mit einem Knoten befestigt und in einer willkürlichen Reihenfolge zu den anderen Nägeln durchgezogen. Wichtig ist, dass die Dichte des Fadens an allen Stellen des Bildes gleich ist. Ét voilà — das Meisterwerk ist fertig

YOGA als Hilfsmittel

Julia Kononenko, 37, zertifizierte Yogalehrerin.
12-jährige Erfahrung in Yoga Tradition — Krishnamacharya, Balance Yoga.

Instagram @kononenko_yoga

Heutzutage existieren sehr viele Mythen rund um **Yoga**. Einer davon ist dass man Yoga ohne entsprechende Zertifizierung lehren kann, denn die YouTube Videos sind ja genug, um die Ausbildung zu ersetzen. Das ist leider sehr leichtsinnig, denn Yoga hat eine enorme Wirkung auf den ganzen Körper: unsere **Muskeln**, **innere Organe, Durchblutung, Blutdruck** und **hormonelle Prozesse**.

Falls ihr euch doch dazu entschieden habt, Yoga **eigenständig** mit **Büchern** und **Videos** zu erlernen, rate ich euch, unbedingt geprüfte Materialien von bestätigten Lehrern zu nehmen.

Genauso wie viele Lehrer, biete ich während der Quarantäne Online Yoga Kurse an. Es ist stets wichtig, eindeutige Anweisungen zu geben und alle Bewegungen gut zu erklären, denn die Teilnehmer müssen alles **verstehen** und **richtig ausführen.** Dabei sollte jeder eigene Kräfte richtig einschätzen können: Kleine Ablenkung — und schon macht der Körper, was er will. Ein **Missgeschick** kann schnell zu einer **Verletzung** führen.

Keine Regel ohne Ausnahme. Yoga hilft nachweislich, den Stress zu reduzieren und sich zu entspannen, verbessert den Kreislauf und stärkt die Muskulatur, deswegen **steigt** ihre Beliebtheit **kontinuierlich.** Allerdings ist sie nicht für jeden gut. Nicht empfohlen wird sie im Falle psychischer Störungen, chronischer Erkrankungen im akuten Stadium sowie sehr schwerer Erkrankungen.

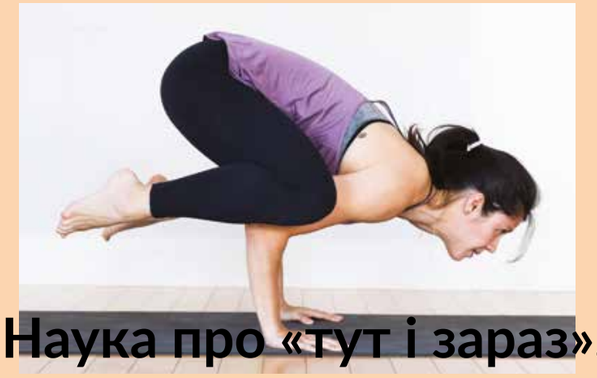
Aus dem Ukrainischen von Afina Khadzhynova

Ratschläge für die Anfänger

- Trainiert regelmäßig: nicht weniger als **drei Mal** die **Woche** à 20-30 Minuten
- **Steigert** die Intensität und Schwierigkeitsgrad der Übungen **langsam** und mit Bedacht
- Vor dem Training ist das leicht bekömmliche Essen willkommen, das auch schnell verdaut werden kann. Die zeitliche Komponente ist genauso wichtig: man sollte **erst 2 Std. nach dem Essen** mit dem Training beginnen. Das richtige unterstützt den Körper während der Übung, deswegen sollte man auch nicht mit dem leeren Magen trainieren.
- **Trinkt** nur bei Durst, aber langsam und mit **kleinen Schlucken**.
- **Vermeidet Luftzüge** in den Trainingsräumen
- Nutzt Hilfsmittel und richtiges Yoga **Equipment**, die **Qualität** der Yogamatte wird die Qualität der Übungen beeinflussen
- Zieht leichte, **bequeme Sportbekleidung** an
- Achtet stets auf eure **Atmung**
- Macht nach dem Training eine **10-minütige Pause**

Bei Yoga geht es darum, im hier und jetzt zu sein, den Geist mit dem Körper in den Einklang zu bringen. Ich wünsche euch in dieser Zeit weiterhin Gesundheit, starken Körper und gute Laune! Möge Yoga euch dabei eine große Hilfe sein :)

Veronika Bardovskikh



Наука про «тут і зараз». Як йога допомагає українцям знайти баланс під час карантину.

*Сертифікована викладачка йоги **Юлія Кононенко**, 37 років.*
12 років викладає за традиціями Крішнамачар'ї, стиль Balance Yoga.

*Засновниця студії йоги «PRANA» у **Полтаві**. Опанувала курси на чолі з Валентиною Маліновською: «Біомеханіка роботи в Асанах», «Balance yoga», «Йога для вагітних» та ін.*

З 2005 року викладає економічні і фінансові дисципліни в Коледжі управління економіки і права Полтавської державної аграрної академії. У вільний час захоплюється поезією.

Карантин без стресу

13 років тому, коли я тільки почала цікавитись йогою, зіштовхнулась з **проблемою** — професійних викладачів йоги в Україні майже не було. Навіть нині для того щоб викладати йогу **сертифікат** не обов'язковий. На жаль, після перегляду кількох відео на «Ютубі» будь-хто може вважати себе майстром.

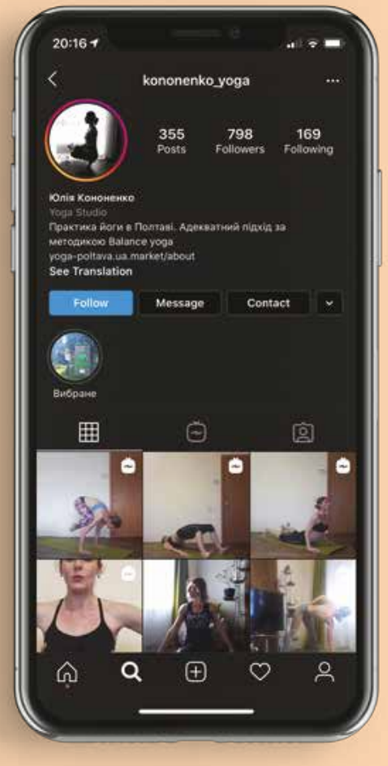
Так, йога дарує можливість відчути своє тіло, знизити рівень паніки. Поза **«Лотоса»,** гортанні співи звуку «о-о-ом», де кожен відразу відчуває себе краплиною в океані — ще один красивий **міф.** Бездумно до практик підходити небезпечно. Цей складний механізм впливає не тільки на м'язи, а й на внутрішні органи, кровообіг, артеріальний тиск, гормональні процеси.

Якщо ви вирішили **самостійно** опанувати **йогу** за допомогою відеоматеріалів або книжок, варто поцікавитися людиною, яка створює навчальні матеріали. Її викладацьким досвідом, освітою. Зверніть увагу, щоб інформація була доступною для вашого розуміння.

#залишаюсь_вдома

В умовах карантину багато майстрів виходили в прямий етер **інстаграму** та **фейсбуку** — давали уроки різних рівнів складності. Серед них і я. Це найкращий спосіб самостійних **тренувань вдома**.

Трансляції дають можливість **зворотного зв'язку.** Я постійно коментую всі рухи. У практиці спираюсь на сучасні методи впливу: **медицину**, **наукові дослідження** про **анатомію людини**, **біомеханіку**. Аби учень максимально зрозумів, як виконувати ті чи інші вправи.



Йога — **робота з увагою,** присутність у моменті саме зараз. Варто відволіктися і тіло зробить, як йому зручно. Маленька проґавина може принести **травму**. Завжди враховуйте свій стан здоров'я, фізичну підготовку.

Зазвичай одночасно зі мною займається близько 30 учнів. Після практики відповідаю на питання про техніку, больові відчуття через певні рухи, відгуки та побажання щодо наступних занять.

Рухи лікують?

Йога дозволяє паралельно вмикати систему **«заспокоєння»** та **«збудження».** Розслабитись, уповільнити серцебиття не дивлячись на те, що тіло відчуває активне фізичне навантаження. Саме це перемикання — **гарантія** антистресового ефекту. Проте, йога має протипоказання.

Одним з них є психічні розлади. Наприклад, шизофренія. Під час практики у мозку відбувається ряд хімічних процесів, серед яких вироблення гормону „задоволення" **дофаміну**. Що може призвести до може погіршення стану хворого.

Протипоказанням до занять є будь які хронічні захворювання в стадії загострення, онкологічні захворювання, високий артеріальний тиск, нежить та висока температуру. Краще відкласти заняття до повного одужання.

Самопочуття покращиться при захворюваннях опорно - рухового апарату , сколіозі, ревматоїдному артриті. Вправи покращують кровообіг, зміцнють м'язи-стабілізатори. Але і тут існують обмеження: м'яка динаміка, без граничних положень та фіксацій

Якщо людина контролює свій стан, вживає медикаменти, вона може займатися з певними обмеженнями. Наприклад, з гіпертонією. Але необхідно менше нахилятися, щоб не спровокувати загострення.

Мистецтво малих кроків: поради новачкам

Поступове навантаження. У процесі ви будете самостійно себе готувати до складніших рухів. Почніть з гімнастики з випадами, розімніть кінцівки, м'які скручування в боки.

Помірні та легкі рухи. Новачкам ліпше без довготривалої статичної фіксації. Займатись йогою необхідно **поступово** та **постійно**. Тренуйтеся не менш ніж **тричі** на **тиждень** по 20 — 30 хв. Це покращить **кровообіг** та циркуляцію **лімфи** — усуне наслідки малорухомого способу життя. Зверніть увагу на асани, які допоможуть розкрити грудний відділ, розтягнути м'язи ніг та видовжити поперековий відділ хребта.

Перед тренуванням вживайте легкі страви. Усе, що шлунок зможе легко «перетерти». Вправи варто починати не раніше чим через **дві години**. Не займайтесь на порожній шлунок. Бракуватиме сили для вправ. Їхня ефективність значно знизиться.

Йога — робота з увагою, присутність у моменті саме зараз. Варто відволіктися, і тіло зробить, як йому зручно. Маленька проґавина може принести травму.

Рідину слід вживати коли є спрага. Не пийте відразу пів літра. Рідина швидко потрапить у кров, тим самим збільшить її об'єм у тілі. Серцю стане важче працювати.

Ніяких протягів. Наші рухи розраховані на те, аби **зігріти** м'язи. З протягами ми гарантовано отримаємо переохолодження м'язів та спазми у них.

Приладдя із підручних засобів. Займайтесь на звичайному килимі. На лінолеумі, кахлях легко травмуються суглоби на які ви будете опиратись. Чудово підійдуть каремати, втричі складена ковдра. Але уникайте м'яких поверхонь, таких як матраци. Нам необхідна хороша стійкість та цупкість. У пригоді стануть пояси, ремінці, краватки, які допоможуть у виконанні асан на розтягування м'язів. Якщо треба спиратися на поверхні вищі ніж рівень килимка, допоможе стопка книг або маленький стільчик.

Синтетичний чи натуральний одяг? Головне аби вам не було спекотно. Це може бути будь-який спортивний костюм, який не обтяжує ваших рухів.

Після заняття варто відпочити. Десяти хвилин вистачить. Закиньте ноги на стіну — нехай відбудеться **відтік крові**. Відпочиньте в «Шавасані» (поза релаксації). Після тренування повинне бути відчуття, що ви дійсно **працювали**. Тіло не повинно боліти.

Правильне дихання — половина успіху.
Уджаї — тип дихання, який бажано використовувати під час практики. Він подовжує вдих та видих. Спостерігається заспокоєння ЦНС. Покращує живлення органів та тканин. Полегшує виконання рухів.
Наді-шотхана або «дихання із ніздрі в ніздрю» — дихальні вправи, які прибирають тривожність та напругу у тілі. Також це ефективна реабілітаційна техніка, яку можна використовувати після повного одужання на запалення легенів, бронхітів. Допоможе відновитися легеням, збільшить їхній об'єм.

Рухи лікують.

Теак, йога дарує можливість відчути своє тіло, **знизити рівень паніки**, але бездумно до практик підходити **небезпечно**. Цей складний механізм впливає не тільки на м'язи, а й на внутрішні органи, кровообіг, артеріальний тиск та навіть гормональні процеси.

Протипоказанням до занять є будь-які хронічні захворювання в стадії загострення, онкологічні захворювання, високий артеріальний тиск, нежить та висока температура. **Краще відкласти заняття до повного одужання.**

І наостанок.

Йога дозволяє паралельно вмикати систему «заспокоєння» та «збудження». Розслабитись, уповільнити серцебиття, не дивлячись на те, що тіло відчуває активне фізичне навантаження. Саме це перемикання — **гарантія антистресового ефекту**

Йога — робота з увагою, присутність у моменті саме зараз. Варто відволіктися, і тіло зробить, як йому зручно. Маленька проґавина може принести травму. Завжди враховуйте свій стан здоров'я, фізичну підготовку.

Ukraïner

Ukrainians abroad

Ukraïner in Deutschland

In den letzten Jahrzehnten sind Ukrainer aktiv in verschiedene Länder ausgewandert, u.a. in Deutschland. Die ukrainische Diaspora in Deutschland hat rund 250.000 Menschen mit eigenen interessanten und einzigartigen Geschichten, die man auf jeden Fall entdecken muss. Nun kommt ethnographische Expedition „Ukraïner“ nach Deutschland, um die ukrainische Diaspora kennezulernen!

Українська діаспора в Німеччині налічує близько 250 000 осіб зі своїми цікавими й унікальними історіями, які обов'язково слід почути й побачити. Отже, етнографічна експедиція „Ukraïner“ вирушає до Німеччини, щоб розповісти про українців, які створюють нові сенси й продукти, проживаючи за кордоном; які виїхали, але не втрачають зв'язок з Батьківщиною; які розповідають про свої історії еміграції та співпрацюють з українцями в інших країнах та в Україні.

UKRAINIAN CULTURAL FOUNDATION

Ukrainisches Atelier für Kultur und Sport

Як нас змінила пандемія

Одна моя подруга розповіла нещодавно, що у неї проблема. Вона ось уже кілька тижнів працює віддалено, і її продуктивність виросла в кілька разів! А все тому, що вона робить паузи тоді, коли відчуває їх необхідність і проводить їх так, як хоче. Такої свободи в офісі у неї не було, і тепер вона не знає, як та навіщо повертатись після карантину до колишнього стилю роботи, який їй зовсім не підходив.

Інший мій друг почав малювати. Каже, що давно збирався, аж раптом через карантин знайшлися час і натхнення! І йому це так подобається, що він просто відірватись не може.

Та я і сама за час карантину виявила, що жодного разу не робила те, що треба, а тільки те, що хочу. Просто отак сідала і питала себе, чим хочу зараз зайнятись. Найдивніше, що справи із категорії „треба" в якийсь момент опинялися в категорії „хочу", і я їх із задоволенням виконувала.

Я думаю, що такі „карантинні" відкриття неймовірно цінні. Тому що нарешті ми маємо шанс неквапом розібратись із тим, що для нас важливо, а що ні. Як нам подобається працювати, а як ні. Стає очевидним, що немає єдиного плану для максимальної продуктивності, у кожного він свій. Комусь гарно працюється з ліжка, а комусь треба встати, одягнутися, нафарбуватися та „піти на роботу" на кухню. Хтось із нас любить працювати по дві години без перерви, а комусь необхідно кожні півгодини розминати ноги. Розуміючи це, починаєш запитувати себе, чому у нас всіх однаковий графік та правила роботи, якщо потреби у нас такі різні?

Для багатьох темп життя сповільнився. У ньому раптом з'явилось місце для йоги, медитацій, творчості, спілкування з близькими, ігор з дітьми та багато чого іншого. І це робить нас щасливішими.

А ще ми почали задумуватись над тим, за чим не сумуємо. Зрозуміли, без яких людей нам живеться краще та без яких справ наші будні точно можуть обійтися.

Пандемія та карантин призвели до багатьох негараздів та проблем. Та крім цього вони дали нам можливість переосмислити багато речей: зрозуміти, що робить нас щасливими, як саме нам подобається працювати та скільки непотребу було у нашому повсякденні раніше.

Коли усе закінчиться, у нас буде два варіанти: повернутись до колишнього життя або спробувати змінити його на краще. Та що б ми не обрали, кожний і кожна із нас вийде з цієї пандемії іншою людиною

Wie die Pandemie uns verändert hat

Eine Freundin hat sich vor kurzem bei mir beklagt. Seit Wochen arbeitet sie von zuhause und hat festgestellt, dass sie viel produktiverer geworden ist. Das liegt daran, dass sie die Pausen nach ihrem eigenem Wunsch und Empfinden ausrichtet und verbringt. Im Büro hatte sie diese Freiheit nicht. Und jetzt fragt sie sich, wie sie nach der Quarantäne wieder im Büro arbeiten soll.

Ein anderer Freund von mir hat angefangen zu malen. Er wollte es schon immer tun, hat aber erst jetzt Zeit und Energie dafür gefunden und ist überglücklich.

Auch ich habe in den letzten Wochen auf mich gehört und nur das gemacht, worauf ich wirklich Lust hatte. Früher gab es bei mir eine Muss-Gemacht-Werden-Liste und heute bekomme ich alles erledigt, ohne mich zu etwas zu zwingen. Einfach weil ich die Sachen dann erledige, wenn ich sie wirklich machen will.

Svitlana Korzhavina

Ich glaube, solche Aha-Momente, die wir während der Quarantäne erleben, sind sehr wichtig. Denn sie zeigen, was für uns wichtig und relevant ist, wie wir am produktivsten sind und wie wir unser Leben im besten Fall gestalten würden.

Das Leben wird entschleunigt: Plötzlich gibt es Raum für Yoga, Meditieren, Kunst, lange Gepsräche mit den Liebsten und Spiele mit den Kindern - und es macht uns glücklicher. Außerdem realisieren wir auch, welche Menschen und Aktivitäten uns nicht fehlen.

Auch wenn die Pandemie viele Probleme verursacht hat, hat sie uns eine Chance gegeben, unser Leben aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Zu verstehen was uns glücklich macht und was unnötig ist. Wenn alles vorbei ist, werden wir zwei Optionen haben: Entweder führen wir das gewohnte Leben wie früher oder versuchen wir es zu verbessern. Was auch immer wir wählen, werden wir aus dieser Pandemie als neue Menschen herauskommen

Хобі як невід'ємна складова Work-Life-Balance

Daria Poludyonna

Словом «хобі» в англійській мові в кінці XIII століття називали маленького коника. Слово hobbyhorse як позначення улюбленого проведення часу стало по-справжньому модним після виходу роману Лоренса Стерна «Життя і думки Трістрама Шенді, джентльмена» (1760-1767). Кожен герой цього роману наділений своїм hobbyhorse, своїм „коником“— інтересом, улюбленою темою для розмови або поведінковою практикою.

В сучасному світі під слоавом „хобі“ ми розуміємо вид людської діяльності, якесь заняття або захоплення, яким займається людина у свій вільний час для отримання насолоди. Захоплення допомагають у боротьбі зі стресом та є важливим інструментом саморозвитку.

Чому хобі так важливі для людей?

На відміну від роботи, хобі — це те, що людині не потрібно робити, щоб фінансувати своє життя. Вони не є зобов'язаннями, які вимагають вигоди. Люди займаються улюбленими хобі, щоб отримати задоволення. Хобі дарують нам незабутні емоції, позитивні враження, нові пристрасті та виклики. У більшості випадків вони служать розвагами й тому дозволяють людині розслабитися та мінімізувати стрес. Ті, хто не мають хобі або не витрачають свій час на розваги, часто відчувають себе незадоволеними. Ніхто не може постійно бути ефективним в роботі, якщо не намагатися знайти рівновагу в житті, навчитися тримати відстань від професійних проблем та регулярно підзаряджати особисті „акумулятори“.

Багато сучасних компаній вже визнали важливість врівноважених та стійких працівників і тому пропонують програми „балансу між роботою та особистим життям“ для кращого їх поєднання (наприклад, гнучкі робочі години, додаткові відпустки, фітнес-пропозиції). Ті, хто регулярно робить свідомі „перерви“ після роботи, не лише підвищують свою життєву ефективність та продуктивність, але й можуть протидіяти фізичним та психічним хворобам.

Ми запитали наших читачів про їхні улюблені хобі та як вони впливають на якість їхнього життя.

Андрій, 37 років, CEO компанії-розробника програмного забезпечення, Київ.

Фотографія — це захоплення дитинства. Я дуже хотів фотографувати, тоді це було як магія: знімати на плівковий фотоапарат, спочатку проявляти плівку, а потім в темній кімнаті з червоним ліхтарем друкувати фотографії. У мене не було свого фотоапарата, але це не завадило мені відвідувати фотогурток і долучитися до філософії, що фотографія — це мистецтво і дуже складна технічна наука. Фото для мене — це, насамперед, спроба зловити і передати емоцію людини, а вже потім всі технічні навороти. На перший план виходить спілкування з моделями, я люблю фотографувати людей, щось монументальне знімати взагалі не маю бажання. Мені вистачає архітектури в роботі, а ось людей і їхніх історій часто не вистачає. І в цьому випадку фотоапарат в руках завжди допомагає.

Анна, 38 років, наукова робітниця, Київ.

Я — кінестетик, і мені подобаються заняття, пов'язані з дрібною моторикою. Це мене заспокоює і очищає мій мозок від думок. Спочатку я в'язала шарфи, потім мама подарувала мені картину, вишиту бісером. Мені сподобалося, я вирішила спробувати. Мені сподобався і процес, і результат. Вишивання допомагає заспокоїтися при стресах на роботі, а картини я дарую тим, кому вони потрібні в цю хвилину.

Надія, 27 років, менеджер проєктів з маркетингу, Берлін.

Я не знаю правильного визначення слова „хобі“, але поезія стала для мене крізь роки дечим більшим — певно, свого роду ліками, які допомагають загоїти душевні рани. Як би банально це не звучало. Перший чотиривірш написала у 8 років. За шкільні роки виписувала перо, тренувала поетичний „почерк“, доки не зрозуміла, що віршована форма — це та, в якій моя думка розкривається найширше. Можна навіть сказати, що це такий собі спосіб саморефлексії, розуміння себе самої, своїх емоцій. Багато хто пише щоденник — це той самий принцип, але у віршах. Поезія — це те, що може об'єднувати людей з їхніми переживаннями. Це те, чим хочеться ділитися. Тому і збірки, і читання, і воркшопи з дітками, і взагалі, мистецтво допомагають мені жити, де б я не була

HOBBY als unabdingbarer Bestandteil der Work-Life-Balance

In der modernen Welt versteht man unter dem Wort „Hobby“ eine Art menschlicher Aktivität, eine Tätigkeit oder eine Begeisterung, die man in seiner Freizeit ausübt, um es zu genießen. Hobby hilft den Stress zu reduzieren und ist eine wichtige Komponente bei der Selbstentwicklung.

Warum sind Hobbys für Menschen so wichtig?

Im Gegensatz zur Arbeit ist ein Hobby etwas, das ein Mensch nicht tun muss, um sein Leben zu finanzieren. Hobbys sind keine Verpflichtungen, die Leistungen erfordern. Menschen beschäftigen sich mit ihren Lieblingshobbys, um das Leben zu genießen. Sie fügen dadurch dem Alltag unvergessliche Emotionen, positive Erfahrungen, neue Leidenschaften und Herausforderungen hinzu. In den meisten Fällen dienen sie als ein spannender Zeitvertreib und ermöglichen es einem, sich zu entspannen und den Stress zu minimieren. Menschen, die keine Hobbies haben oder keine Freizeitaktivitäten ausüben, fühlen sich oft mit ihrem Leben unzufrieden.

Niemand kann bei der Arbeit ständig effektiv sein, wenn man nicht versucht das Gleichgewicht im Leben zu finden, sich von beruflichen Problemen fernzuhalten und seine persönlichen Batterien regelmäßig aufzuladen. Viele moderne Unternehmen haben bereits die Wichtigkeit ausgewogener, gesunder und stressresistenter Arbeitnehmer erkannt und bieten daher unterschiedliche Programme für eine bessere Work-Life-Balance an (z. B. flexible Arbeitszeiten, zusätzliche Ferientage, Fitnessangebote). Wer nach der Arbeit regelmäßig bewusste Pausen einlegt, steigert nicht nur seine Vitalität und Produktivität, sondern kann auch körperlichen und geistigen Erkrankungen entgegenwirken.
Wir haben unsere Leser nach ihren Lieblingshobbys und ihren Auswirkungen auf ihre Lebensqualität gefragt.

Sebastian, 36 Jahre alt, Softwareentwickler, Leipzig

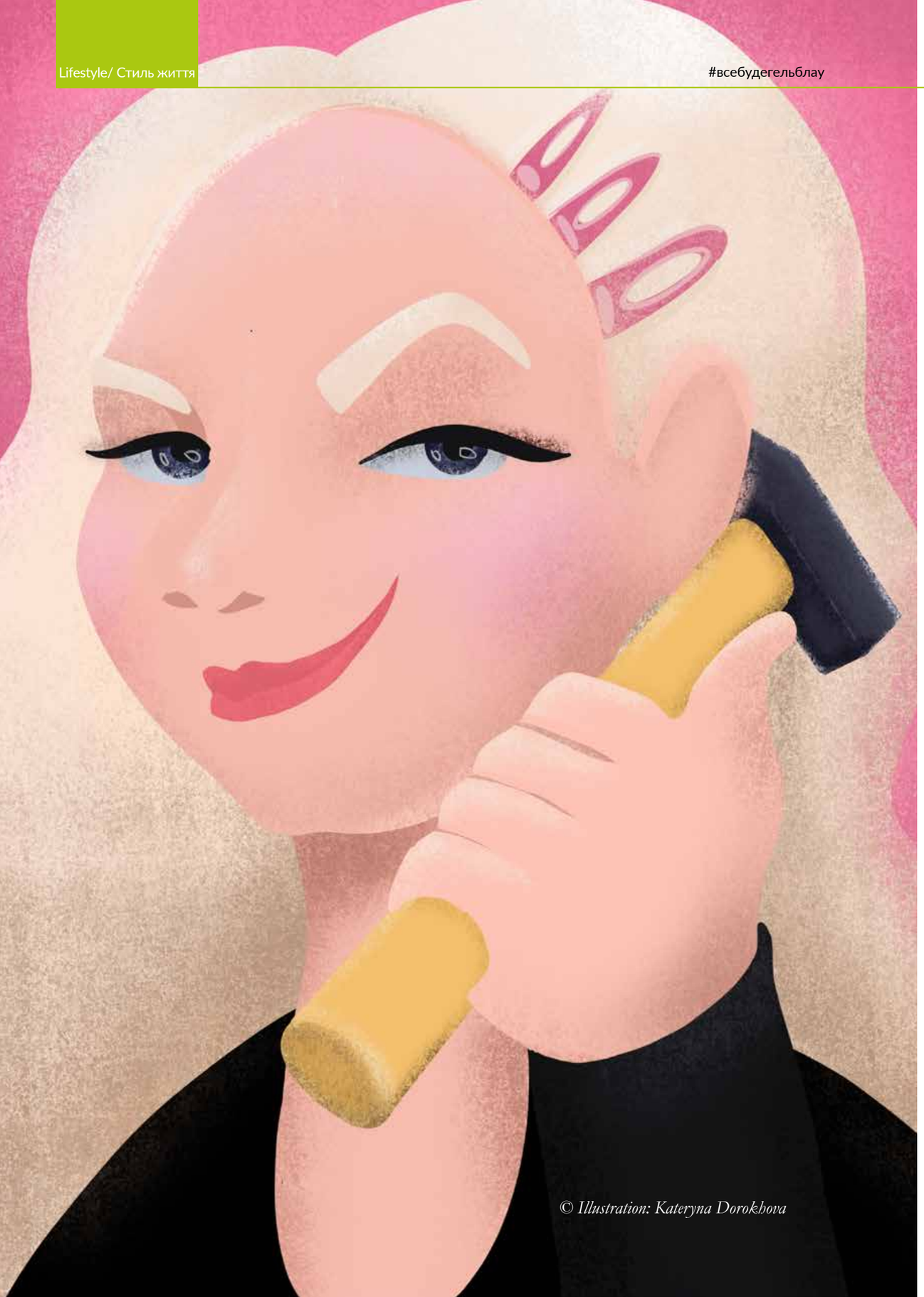
Ich bin schon als Vorschulkind mit meinen Eltern und Bekannten im Erzgebirge Ski gefahren. Dann viele Jahre nicht mehr. Als ich 17 war, bin ich dann noch einmal in Österreich in die Skischule gegangen. Seitdem fahre ich regelmäßig im Winter. Sowohl im Erzgebirge an Wochenenden als auch eine Woche im Urlaub in Südtirol. Skifahren macht nicht nur Spaß, sondern stärkt auch die Gesundheit. Beim Skifahren kann man von allem abschalten und sich auf das Hier und Jetzt konzentrieren. Auf meinen Beruf wirkt sich das nicht direkt aus, aber ich bin nach einem Tag im Schnee ausgeglichener auf der Arbeit.

Afina, 32 Jahre alt, Product Ownerin, Stuttgart

Als ich in einer WG in Barcelona wohnte, begann eine meiner spanischen Mitbewohnerinnen mir Tanzen beizubringen. So schnell habe ich nie gelernt, das Glück des Tanzens gab mir viel Motivation. Seitdem tanze ich — und das bereits seit über 10 Jahren! Während des Tanzes fühle ich mich absolut glücklich, ich nehme mich und meine Umgebung mit Liebe wahr. Ein Tanzabend am Sonntag gibt mir Energie und positive Stimmung für die ganze bevorstehende Woche.

Charlin, 29 Jahre alt, Psychologin, Leipzig

Ich bin in der Grundschule über den Triathlonverein in meinem Ort zum Laufen gekommen. Das Laufen in der Natur hilft mir den Kopf frei zu bekommen, Stress abzubauen und in eine ausgeglichene Stimmung zu kommen



© Illustration: Kateryna Dorokhova

IKEA-DIY:

ГОРДЕ ПОЧУТТЯ ОБЛАШТУВАТИ СВОЇ ЧОТИРИ СТІНИ СВОЇМИ ДВОМА РУКАМИ

Карантин та хештег „ЗалишаюсяВдома“ поставили насамперед переді мною питання: ну і як я маю з цим впоратись? Я щойно переїхала у нову квартиру, замовила в Ікеї меблі, між іншим і ліжко, і з нетерпінням чекала на друзів, які мене запевнили: „Разом ми все зберемо!“ Але тепер було ясно, що про „разом“ найближчим часом можна було геть забути.

Отже, я розпакувала своє майбутнє ліжко та зазирнула в інструкцію. Там були дві картинки: одна зображала щасливу людинку, якій, без сумнівів, все вдалося, інша — надзвичайно сумну людинку, яка все зіпсувала. Для мене це було неабияким попередженням: все може закінчитися добре або не дуже. ☺ ☻

Моє ліжко мало складатися з двох обрешіток, рамки з ніжками та матраца. На мій подив, інструкція була досить зрозумілою, і для успішного збирання ліжка мені потрібно було оволодіти лише двома навичками. Першій — однаково добре працювати лівою та правою руками (з цим в мене не мало бути проблем, оскільки я завжди собі сама малюю нігті обома руками). Другій — задіяти багато фантазії, аби самостійно зробити те, що, згідно інструкції, мали зробити два чоловіка.

Це було відчуття глибокого задоволення, коли я поклала матрац на обидві обрешітки (які я власноруч зібрала) на рамку ліжка (яку я теж власноруч зібрала). Я застелила ліжко свіжою білизною, сфотографувала та гордо відправила фото всім у WhatsApp.

Моя мати була в шоці. Вона відразу зателефонувала і похвалила за те, що я не тільки зрозуміла вказівки, але і що наважилася та все це зробила. Після телефонної розмови з мамою я не тільки неймовірно собою пишалася, але й почувалася трохи розгубленою. Моя мати ніколи не хвалила мене за якісь проміжні успіхи, за винятком, коли я закінчила з відзнакою університет в Німеччині. Справа в тому, що в розумінні багатьох розумних жінок, які живуть „трошки“ східніше Німеччини, гендерний розподіл ролей ще й досі є дуже чітким. Само собою зрозуміло, що жінка має бути розумною, про що має свідчити її диплом. Також вона мусить заробляти гроші та купувати за ці гроші собі ліжка. Це також очевидно, що жінка має із задоволенням багато готувати. На жаль, все це вона має вміти лише для того, аби отримати більше шансів роздобути „справжнього“ чоловіка, який має бути сильним, щоб збирати їй ліжка.

Насправді, мені знадобилося трохи часу, щоб подолати наслідки мого патріархального виховання та забути речення, яке я найчастіше чула в дитинстві та підлітковому віці: „Анна, ти ж дівчина!“ Якби 31-річна я могла б дати поради собі вісімнадцятирічній, я б сказала: „Важливо вміти висловлюватись так, як вважаєш за потрібне. Важливо вміти пити. Важливо вміти користуватися дриллю та не боятися збирати меблі з Ікеї. Тому що це така насолода облаштовувати власноруч свою квартиру, особливо коли не можеш вийти з дому

IKEA-DIY:

Anna Travkina

DAS STOLZE GEFÜHL, DIE EIGENEN VIER WÄNDE MIT DEN EIGENEN ZWEI HÄNDEN EINZURICHTEN

Quarantäne und der Hashtag „#Wir bleiben zu Hause“ bedeuteten für mich in der ersten Linie eine Frage: Wie schaffe ich das jetzt? Ich bin gerade in eine neue Wohnung eingezogen und habe mir ein paar neue Möbelstücke bestellt, unter anderem ein Bett. Ich habe mich auf die Besuche meiner Freunde gefreut, die mir versichert haben: „Zusammen kriegen wir das hin!“ Inzwischen war aber klar: In der nächsten Zeit gibt es kein „zusammen“.

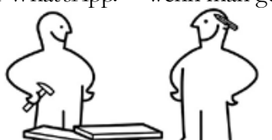
Ich habe mein zukünftiges Bett ausgepackt und mir die Anleitung angeschaut. Zwei Bilder waren gegenübergestellt: ein Bild von einem glücklichen Menschlein, das die Montage offenbar ohne Probleme hinkriegt und daneben ein extrem trauriges Menschlein, bei dem die Sachen kaputt gehen. Für mich eine klare Warnung: es konnte in Glück oder Trauer enden.

Mein Bett bestand aus zwei Lattenrosten, einem Bettgestell mit Kopf- und Fußteil und einer Matratze. Zu meiner eigenen Verwunderung, war die Anleitung recht einfach zu verstehen. Für den Zusammenbau musste ich zwei Fähigkeiten beherrschen. Die erste war es, gleich gut mit der rechten und mit der linken Hand arbeiten zu können. Das kann ich sehr gut, da ich meine Fingernägel immer mit beiden Händen lackiere. Die zweite Fähigkeit war es sehr viel Fantasie zu generieren, um die Dinge bei der Montage des Bettes alleine hinzubekommen, die laut Anleitung durch zwei Männer erledigt werden sollten.

Es überkam mich ein Gefühl tiefster Befriedigung, die Einzelteile selbst und genau passend ineinander zu montieren: die zwei Lattenroste auf das Bettgestell, darauf die Matratze. Ich überzog das Bett mit neuer Bettwäsche und verschickte das Foto stolz über What’sApp.

Meine Mutter war schockiert. Sie hat mich sofort angerufen und dafür gelobt, dass ich nicht nur die Anleitung verstanden habe, sondern auch, dass ich mir die Montage zugetraut und selbst durchgezogen habe. Nach diesem Telefonat war ich nicht nur unglaublich stolz auf mich, sondern auch ein bisschen verwirrt. Meine Mutter hat mir noch nie so viel Bewunderung für andere Erfolge entgegengebracht, nicht einmal für mein Studium in Deutschland, das ich mit Auszeichnung absolviert habe. In den Vorstellungen vieler (sehr häufig intelligenten) Frauen, die ein bisschen östlicher leben, ist die Rollenverteilung der Geschlechter ein präsenter Teil des Alltags. Es gehört sich offenbar so, dass eine Frau intelligent ist und einen Beweis dafür hat – zum Beispiel einen Studienabschluss. Es gehört sich so, dass eine Frau das eigene Geld verdient und sich davon ein Bett kauft. Es gehört sich so, dass eine Frau viel und gerne kocht. Leider macht sie das alles nur, um bessere Chancen zu bekommen, einen richtigen Mann anzuziehen, bei dem es sich so gehört, dass er stark ist und die Handarbeiten erledigen kann.

Es kostete mich tatsächlich ein bisschen Zeit, die Konsequenzen meiner patriarchalen Erziehung zu überwinden und den am häufigsten in meiner Kindheit und Jugend gehörten Satz zu vergessen: „Anna, was soll das? Du bist doch ein Mädchen!“ Wenn mein 31-jähriges Ich Tipps an mich mit 18 geben könnte, hätte ich mir folgendes gesagt: Es ist wichtig, sich so ausdrücken zu können wie man es für richtig hält und die nicht-Mädchen Wörter und Redewendungen nicht zu verabscheuen. Es ist wichtig, beim Trinken mitzuhalten. Es ist wichtig, eine Bohrmaschine bedienen zu können und keine Angst zu haben, Ikea-Möbel selbst zusammen zu bauen. Es macht so viel Spaß die eigene Wohnung mit eigenen Händen einzurichten und es beschäftigt einen wunderbar, wenn man gerade das Haus nicht verlassen kann.



© Illustration: Kateryna Dorokhova

Anastasia
Instagram: @ana_books_and_travels
Deutschlehrerin
In Deutschland seit 8,5 Jahren
Buchblog seit 2017

Анастасія
Інстаграм: @ana_books_and_travels
Викладачка німецької
В Німеччині 8,5 років
З 2017 року веде книжковий блог

Що це за люди такі, які замість їжі та манікюру фотографують книги? Три прекрасні українські блогерки, які мешкають в Німеччині, розкажуть нам про свої книжкові уподобання.

Buchblogerinnen: Wer sind sie und warum fotografieren sie Bücher statt Burger? Drei Bloggerinnen aus der Ukraine, die aktuell in Deutschland leben, sprechen über ihre literarischen Vorliebenn.

Чому ти пишеш про книги?

Це свого роду переосмислення прочитаного. Я можу поділитися своєю думкою, почути враження інших читачів. Так я популяризую читання, в тому числі й іноземними мовами. Пишу про всі книги, про які мені є що сказати, навіть якщо мені не сподобалось. Негативні відгуки також спонукають прочитати книгу.

Якому агрегатному стану книг надаєш перевагу?

Ох, це вічне питання. Обожнюю запах паперових книг, відчуття, коли тримаєш їх в руках. В електронних книгах ціную те, що можу читати твори великих об'ємів швидше, бо не лякає оця цеглинка в руках.

Як ставишся до жанрової літератури?

Як і до мейнстріму чи елітарної літератури, до жанрової ставлюся з повагою, я намагаюся урізноманітнювати своє книжкове меню. Люблю і читаю сучасну літературу. З українською трохи складно, бо з того, що читала, мало що сподобалося, проте мене тішить, як розвивається український книжковий ринок. Читала Таню Малярчук, Ірину Жураковську, Олександру Тарасенко, Анастасію Нікуліну, Наталію Матолінець, Олександру Орлову, Єву Райську тощо. Ось на полицях чекають свого часу «Танець недоумка» Ілларіона Павлюка, «Погані новини з Аральського моря» Ірени Карпи, «Зграя» Анастасії Нікуліної.

Відмічу най-най за роки свого блогерства:
1. Айн Ренд — «Атлант розправив плечі»
2. Кетрін Стокетт — «Прислуга»
3. Донна Тартт — «Щиголь»
4. Джеффрі Євгенідіс — «Середня стать»
5. Ганья Янаґіара — «Маленьке життя»

Warum schreibst du über Bücher?

Ich kann meine Gedanken mit anderen Lesern teilen. Ich kann Menschen motivieren mehr zu lesen, auch in Fremdsprachen. Negative Rezensionen vermeide ich auch nicht, denn sie können genauso gut Interesse am Buch wecken. Ich suche mir ständig abwechslungsreiches Lesestoff aus und liebe auch zeitgenössische Literatur.

Mit der ukrainischen Literatur habe ich komplizierte Beziehung, aber trotzdem bin mit der Entwicklung des ukrainischen Buchmarktes zufrieden. Ich las Tanya Malyarchuk, Iryna Zhurakovskaya, Alexander Tarasenko, Anastasia Nikulina, Natalia Matolinets, Alexander Orlow sowie Eva Raiska. Auf meinem Bücherregal stehen noch Hilarion Pavliuk, Irena Karpa und warten auf ihre große Stunde.

BUCHEMPFEHLUNG:

1. Ayn Rand — «Atlas wirft die Welt ab»
2. Kathryn Stockett — «Gute Geister»
3. Donna Tartt — «Distelfink»
4. Jeffrey Eugenides — «Middlesex»
5. Hanya Yanagihara — «Ein wenig Leben»

Повну версію статті читайте на нашому блозі: **www.gelblau.net/blog**

Iryna Fingerova

BOOKS

„Я пишу книжкові рецензії, бо кортить поділитися. Окрім того, я можу вберегти когось від необдуманих придбань або порадити щось добре. Читання для мене рівносильно диханню. Книга зі мною завжди і всюди, я звикла в будь-який незрозумілій ситуації читати. Я майже не дивлюсь серіали. Як досвідчена читачка, я досить невдячна глядачка."

Наскільки важливо робити красиві фото книг?

Як виявилося, красиві фотографії не такі вже й важливі. Я фотограф і естет до мозку кісток, тому для мене це важливо, але багато хто не заморочується, а резонанс майже однаковий.

Чи звертаються до тебе автори чи видавництва?

Я співпрацюю з видавництвами та авторами. Хто першим з нас йде на контакт – залежить від ситуації. Правила такі: пиши, що хочеш, головне вчасно. Але не всі книги дістаються безкоштовно, якщо живеш в Німеччині. Зазвичай я читаю близько 100 книг на рік, приблизно стільки ж купую. Від видавництв отримую 10 книг на рік в кращому випадку.

Читаєш сучасне?

Я люблю сучасну літературу, в тому числі і українську, особливо, Люко Дашвар, Таню Малярчук, Марину та Сергія Дяченків.

Тенденції та теми, які зустрічаються найчастіше в сучасній українській літературі?

Нічого нового: як вижити в цьому світі, повному болю.

Книги, що схопили за серце:

1. Жауме Кабрі — «Я сповідаюся»
2. Кейт Меннінг — «Моє нечестиве життя»
3. Ханна Кент — «Смак диму»
4. Еліс Хоффман — «Правила магії»
5. Крістін Ханна — «Соловей»
6. Гузель Яхина — «Зулейха відкриває очі»

Lesen ist für mich wie Atmen. Ich habe immer und überall ein Buch dabei, dafür schaue ich fast keine Serien. Als erfahrene Leserin bin ich eine ziemlich undankbare Zuschauerin.

Ich arbeite mit Verlegern und Autoren zusammen. Die einzige Regel dabei ist Pünktlichkeit: Schreiben Sie, was Sie wollen, aber innerhalb der angegebenen Zeit. Jährlich lese ich ungefähr 100 Bücher. Von den Verlagen bekomme ich bestenfalls 10 Bücher pro Jahr. Die anderen besorge ich mir selbst.

Ich lese auch zeitgenössische Literatur. Aus der ukrainischen Literatur mag ich Luko Dashvar, Tanya Malyarchuk, Marina und Sergey Dyachenko.

Trends und Themen, die in der zeitgenössischen ukrainischen Literatur am häufigsten vorkommen? Nichts Neues: Wie man in dieser schmerzhaften Welt überleben kann.

BUCHEMPFEHLUNG:

1. Jaume Cabré — «Das Schweigen des Sammlers»
2. Kate Manning — «My notorious life»
3. Hannah Kent — «Das Seelenhaus»
4. Kristin Hannah — «Die Nachtigall»
5. Gusel Jachina — «Suleika öffnet die Augen»

«Trends und Themen, die in der zeitgenössischen ukrainischen Literatur am häufigsten vorkommen? Nichts Neues: Wie man in dieser schmerzhaften Welt überleben kann.»

Anita Winkelmeyer (Hrabskaya)
Instagram: @Dehustatorka_liter
Journalistin, SMM-Managerin,
Doktorandin
Geboren in Chernowitz
In Deutschland seit 2012

Аніта Вінкельмаєр (Грабська)
Інстаграм: @dehustatorka_liter
Журналістка, SMM
Захистила кандидатську дисертацію
Народилась у Чернівцях
В Німеччині з 2012 року

Чому це ти не книжкова блогерка, якщо пишеш про книги?

Знаєш, я навчилася читати в 4 роки. Коли мама кликала їсти борщ, я приходила з книжкою, ставила перед тарілкою, сьорбала й читала. Так фанатіла від книжок, що не хотіла перериватися на їжу. Отож читання — моя найдавніша пристрасть, але книгоблогери втягують у читання інших людей і роблять це модним. Я називаю себе „дегустаторка літер". Веду мінімалістичний блог. Пишу про книжки, які хапають за душу, пропонують цінні для мене ідеї та знання. Наприклад, для мене важливо, щоб більше людей читали українські книжки, знаходили однодумців. До 2013 року український ринок був завалений російськими книгами. Вони займали 73-75% ринку! Це ж ненормальна ситуація! Кожна нова книжка, кінострічка, вистава, навіть пост українською мовою — це крок геть від „узкого мира".

Якщо треба терміново розвести вогонь, а в тебе тільки книжки...

Ха-ха-ха! Я візьму „товстунця", а найтовстіші в моїй шафі — словники. Нізащо не полетять подарунки та вдалі знахідки. Наприклад, книжка німецької феміністки Еліс Шварцер — „Маленька різниця та її великі наслідки", видана ще у 1975 році! Я знайшла її в буккросинг-шафці в Бонні.

Читаєш сучасну літературу? А українську?

Я читаю сучукрліт із восьмого класу. Читала Жадана до того, як він став мейнстрімом! Починала з Ірени Карпи, Юрія Андруховича, Любка Дереша, Анатолія Дністрового, Марії Матіос. Навпроти моєї школи в Чернівцях була „Українська книга". На перервах я іноді бігала до тієї книгарні й купувала книжки за 8-12 гривень. У школі ми дискутували волів і повні ясла, тим часом дома на мене чекали азійські походеньки Карпи, перші перверзії від Андруховича, життя в „гетто" від „Пациків" Дністрового...
Тепер мені 30. Сучукрліт теж подорослішав, і там є що читати! Приходять нові люди та розповідають особисті історії про Революцію Гідності, війну на Донбасі. Це дуже потужні теми, драми й травми, які сучукрліту ще доведеться опрацювати. На сцену нарешті виходить кримськотатарська культура (загуглить „Кримський інжир").

З останнього прочитаного:
„Знак не сотрется" — мемуари остарбайтерів
„У війни не жіноче обличчя" — Світлана Алексієвич
Роман „Зашморги" — Леся Івасюк
„Як читати класиків" — Ростислав Семків

Warum bist du keine Buchbloggerin, wenn du über Bücher schreibst?

Ich lese seit ich vier bin. Wenn meine Mutter Borschtsch kochte, kam ich mit einem Buch, stellte es vor meinem Teller, schlürfte und las. Lesen ist meine älteste Leidenschaft, ich schreibe einfach über die Bücher, wenn mein Herz dafür schlägt. Buchblogger machen das Lesen trendy. Das ist nicht mein Ziel. Mir ist es wichtig, ukrainische Bücher zu popularisieren.

Bis 2013 war der ukrainische Markt mit russischen Büchern übersät. Sie besetzten 73-75% des Marktes! Jedes neue Buch, jeder Film, und sogar ein Post auf Ukrainisch ist ein Schritt näher zur Ukraine.

Ich lese zeitgenössische ukrainische Literatur seit der 8. Klasse. Zhadan gelang in meine Hände lange bevor er zu Mainstream wurde! Ich habe mit Irena Karpa, Juri Andruchowitsch, Lubka Deresch, Anatoly Dnestrow, Maria Matios begonnen. Gegenüber meiner Schule in Czernowitz befand sich die Buchhandlung „Ukrainisches Buch". Manchmal lief ich dahin und kaufte Bücher für 8-12 UAH (beim heutigen Wechselkurs — unter 40 Cent)...

Langsam wurde ich erwachsen, und die ukrainische Literatur auch! Neue Namen erscheinen und erzählen bewegende Geschichten über die Revolution und den Krieg im Donbass. Dies sind sehr wichtige Themen, Dramen und Traumata, mit denen sich die ukrainische Literatur noch nicht befasst hat. Die krimtatarische Kultur kommt ebenfalls endlich auf die Bühne

«Кожна нова книжка, кінострічка, вистава, навіть пост українською мовою — це крок геть від „узкого мира"»

DIE ZWANZIGER KOMMEN!

Goldene Zwanziger. Ein sehr bekannter Begriff, nicht wahr? Wieso waren sie so dermaßen verkitscht? Der erste Weltkrieg brach mit sich viele Tragödien mit: Armut, Hungersnot, Nachkriegsdepressionen, Zerstörungen. Deutschland versinkte in einer tiefen mehrjährigen Hyperinflation, erschwert durch politischen Unruhen. Mitte zwanziger kam allerdings die Wendung: Mit dem Wirtschaftsaufschwung hat die Gesellschaft tief ausgeatmet und sich extrem überschwänglich nach Leben und Erlebnissen gesehnt — Musik, Tanz, Mode, Sport, Kunst.

Nicht all diese Güter waren jedem in der Nachkriegszeit zugänglich. Die berühmten Werke von Otto Dix zeigen die Paradoxen dieser düsteren und zugleich glitzernden Zeit: arme Krüppel auf der Straße, bettelnde obdachlose, ignorant vorbei laufende prachtvoll angezogene Damen, Prostituierte an den Eingängen zu den Tanzclubs und Restaurants. Klingt verrückt? Mit all ihren Widersprüchen brachten Die Zwanziger viele Veränderungen mit, ohne welche wir unsere Welt heute nicht mehr vorstellen können: Befreiung von dem Damenkorsett, Chicago-Jazz mit erstem Saxophone Einsatz und Big Bands, energische Gesellschaftstanz Swing, revolutionärer Dadaismus.

2020 sind wir erneut in Die Zwanziger reingerutscht. Veränderung erleben wir im enormen Ausmaß. Die ohnehin angefangene Krise in Finanz- und Automobilindustrie wurde durch das Covid19-bedingte soziale und wirtschaftliche „Runterfahren“ vertieft und beschleunigt, mit Folgen in vielen weiteren Industrien. Weltweit bereiten sich die Länder auf schwere Zeiten vor, denn die Härte und die Dauer der Auswirkung sind unbekannt. In dieser unklaren, komplizierten Zeit steht eine weitere Veränderung im Fokus — Digitalisierung. Vieles, was gestern unmöglich schien, ist heute Realität: Home Office mit Telefonkonferenzen, rasche Umsetzung der Kollaborationssoftware, Online Weiterbildungskurse und Schulunterricht zu Hause mit Eltern in der Lehrerrolle, Live Führungen durch die weltberühmten Museen, Instagram Live Streams mit Fitnesstrainern und sogar vollumfängliche Live Swing Tanzkurse! Die letzten besuche ich auch sehr gerne! Ob man es „Besuchen“ nennen darf…?

Bemerkenswert, denn seit bereits hundert Jahren bleiben Swing Tanzkursen und Social Dance in Roaring Twenties Style präsent und beliebt. Und dafür gibt es in Stuttgart, wie in jeder Großstadt, ein breites Angebot!

Mein geheimer Lieblingsort — die DIY Swing Tanzschule HappyFeet. Die Retro Stimmung habe ich selbst erlebt und will nicht mehr missen: Flieger, Hosenträger, gepunkteten T-Shirts und Vintage Hemden, bunte Socken und Strümpfe, Glockenröcke und Retro Kleider. Die Paare bewegen sich energiestreuend und lächelnd durch den entsprechend eingerichteten Tanzraum. Jeder ist willkommen. Jeder darf mitmachen, sogar die blutigen Anfänger. Das Publikum ist sehr vielfältig, freundlich, mit leuchtenden Augen. Es geht hier nicht nur um Tanz. Hier steht vielmehr die Gesellschaft und Beisammensein im Mittelpunkt. Eins ist klar! Wenn wir zurück zu sozialem Zusammensein kehren dürfen, freue ich mich auf die lebensfreudige Gesellschaft, mit welcher ich den Durst nach Sozialem im Charleston Tempo löschen werde ■

Привіт, Нові Двадцяті!

„Золоті двадцяті“. Дуже відомий термін, чи не так? Перша світова війна залишила після себе багато трагедій: бідність, голод, післявоєнну депресію, зруйновані міста. Німеччина опинилась в глибокій багаторічній гіперінфляції, загострену політичними заворушеннями. І коли нарешті прийшов економічний підйом, суспільство глибоко видихнуло, і спрага до життя та розваг, до музики, танців, спорту та мистецтва накрила його вибуховою хвилею.

Однак, далеко не всім були доступні такі розваги. Відомі твори Отто Дікса демонструють парадокси того темного та водночас блискучого часу: розкішно вдягнені жінки з кавалерами байдуже минають бездомних жебраків та повій на шляху до танцювального клубу, з якого долинає енергійна музика. Але попри всі суперечності, двадцяті роки минулого століття принесли зміни, без яких ми не змогли б уявити наш сучасний світ: відмова від жіночого корсета, чиказький джаз із першим використанням саксофонів, формування біг-бендів, свінг танці, дадаїзм.

Цього року ми потрапили у нові „двадцяті“, і людство знову стоїть на порозі великих змін. Вже наявна криза у фінансовій та автомобільній галузях лише посилилась соціально-економічним „відключенням“, пов'язаним з Covid-19, і ймовірно матиме важкі наслідки й для багатьох інших галузей. Країни в усьому світі готуються до нелегких часів, оскільки серйозність, масштаби та тривалість кризи поки невідомі.

У цей незрозумілий час набирає ще більших обертів дигіталізація. Те, що вчора здавалося неможливим, зараз є реальністю: конференц-дзвінки та впровадження програмного забезпечення для роботи вдома, онлайн-курси та дистанційне навчання, віртуальні тури всесвітньо відомими музеями, прямі трансляції в соціальних мережах з фітнес-тренерами та навіть повномасштабні уроки свінгових танців! Останні я особисто дуже полюбляю відвідувати! Але чи можна це назвати „відвідуванням“...?

Варто зазначити, що курси свінгу та вечори соціальних танців у стилі „золотих двадцятих“ мають успіх навіть 100 років потому. В кожному великому місті Європи існує широкий вибір танцювальних курсів та вінтажних вечірок. А я вже не можу уявити своє життя без ретро-одягу: метелики та короткі краватки, підтяжки, сорочки у крапку, різнокольорові шкарпетки та панчохи, спідниці-сонце та сукні з заниженою лінією талії. Аудиторія таких „сходок“ дуже різноманітна, але неодмінно доброзичлива, з сяючими очима та посмішкою. І я з нетерпінням чекаю на кінець карантину, аби нарешті відчути енергію рухів лінді-хопу та втамувати спрагу за соціалізацією в ритмі чарльстону!

Afina Khadzhynova

Замучила якась проблема? Швидко за мольберт!

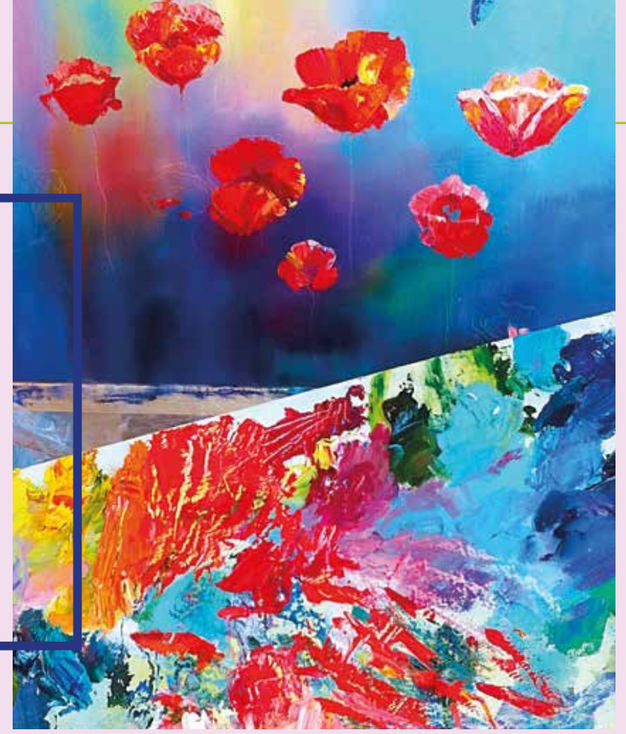
«Малювання – це свого роду медитація, яка перемикає мозок на частоти релаксації!»

Малювання прийшло в моє життя зовсім нещодавно. Декілька років тому я натрапила в мережі на роботу ілюстраторки Ліліт Саркісян, чия творчість вразила мене якоюсь особливою, тендітною красою. Я дуже зраділа, коли дізналася про прем'єру її майстер-класу як для досвідчених ілюстраторів, так і для початківців.

Мої хвилювання виявилися марними: Ліліт наголосила, що це навіть краще, коли в людини немає художньої освіти. Адже фантазія не обмежена сталими рамками та законами, і творчість не має кордонів. Ці слова стали стартом для мого творчого росту. Відтоді я без жодного побоювання беруся за пензлики, олівці, фломастери та мастихіни, насолоджуючись процесом. Це свого роду медитація, яка перемикає мозок на частоти релаксації. Особливо важливими години творчості стали в умовах карантину. Створюючи малюнки або картини, можна написати свій власний, абсолютно новий світ. Робота з різноманітними фарбами та відтінками розслабляє психіку, дає естетичну насолоду і формує почуття краси. Можна залучити до малювання всіх членів сім'ї — від цього ваша спільна робота стане ще красивішою та ціннішою, а сім'я — дружнішою.

Можливо, під час малювання до вас прийде розв'язання певної проблеми, яка не давала вам спокою. Наприклад, лауреат Нобелівської премії з фізики Альберт Ейнштейн ніколи не розлучався зі своєю скрипкою. Не важливо, малюєте ви, граєте на музичному інструменті чи вишиваєте, — головне те, що ви відволікаєтесь від рутини. Отже, замучила якась проблема? Швидко за мольберт!

Nicht lange nachdenken – sich schnell durch Kunst ablenken!



Das Malen trat in mein Leben erst vor Kurzem. Vor ein paar Jahren habe ich Bilder der Illustratorin Lilit Sarkisian online entdeckt, die eine besondere, zärtliche Schönheit ausstrahlten. Wie habe ich mich gefreut, als sie einen Illustratoren Lunch sowohl für erfahrene Illustratoren als auch für Anfänger veranstaltet hatte.

Meine Sorgen sind sehr schnell verschwunden: Lilit hat mehrmals betont, dass es sehr gut für Kreativprozess sei, wenn man keine Vorkenntnisse hat. In dem Fall ist die Fantasie durch keinen künstlichen Rahmen beschränkt und einen freien Lauf hat. Seitdem mache ich mir überhaupt keine Sorgen und greife ohne Bedenken zu meinen Pinseln, Markern, Spachteln und Ölfarben. Denn das Malen, wie Meditation, hilft uns geistlich zu entspannen und alle Gedanken los zu lassen.

Besonders wichtig ist das Malen in der Zeit der aktuellen sozialen Distanzierung. Die Arbeit mit unterschiedlichen Farben und Schattierungen entspannt die Psyche, lässt der Phantasie freien Lauf und fordert das Gefühl für Ästhetik. Durch neue Bilder, Zeichnungen, Illustrationen oder Gemälde entsteht eine neue Welt. Und wenn man sie gemeinsam mit der Familie erschafft und dieses Erlebnis miteinander teilt, wird die Arbeit noch wertvoller.

Es kann auch sein, dass Sie während des Malens ein Problem lösen, das Sie schon lange nicht in Ruhe lässt. So war es auch bei Albert Einstein. Der Nobelpreisträger für Physik verbrachte viele Stunden mit seiner „Lina", der Violine, die untrennbar mit dem Wissenschaftler verbunden war. Man sagt, dass er dank der Musik seine bekanntesten Theorien ausgearbeitet hatte.

Natürlich steht es Ihnen offen – ob Sie malen, ein Musikinstrument spielen oder nähen. Die zahlreichen Studien besagen, wenn wir uns für eine neue, uns unbekannte Tätigkeit entscheiden, werden wir zwangsläufig kreativ und somit verbessern sich unsere Denkprozesse. Daher nicht lange nachdenken, sich schnell durch Kunst ablenken ;)

Olga Potsiluiko

Kunstbücher für Inspiration:

Austin Kleon: «Alles nur geklaut. 10 Wege zum kreativen Durchbruch – Am Puls der Zeit»

Julia Cameron: «Der Weg des Künstlers»

Frau Annika: «Handlettering: Die Kunst der schönen Buchstaben»

Marietheres Viehler: «Journalspiration – Bullet-Journal-Guide: Gestalte deinen persönlichen Planer».

Isabelle Zacher-Finet: «Malen für mich: Den Alltag von der Seele malen».

Austin Kleon: «Show your Work! 10 Wege, auf sich aufmerksam zu machen»

Список легендарних книг про мистецтво:

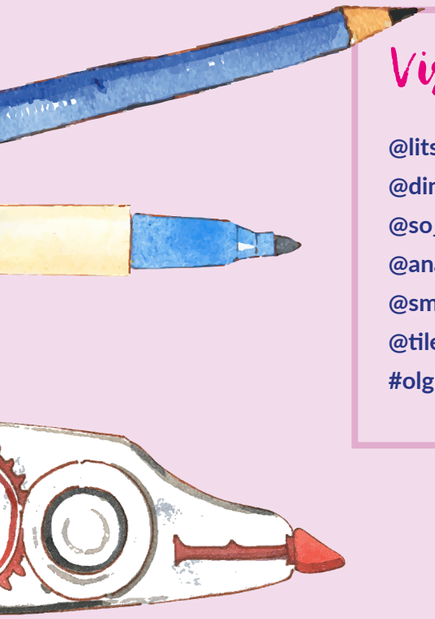
Остін Клеон: «Кради як митець. Креативні „фішки“, про які тобі ніхто не розповість»

Остін Клеон: «Покажи свою роботу. 10 способів зробити так, щоб тебе помітили»

Джулія Кемерон: «Шлях художника»

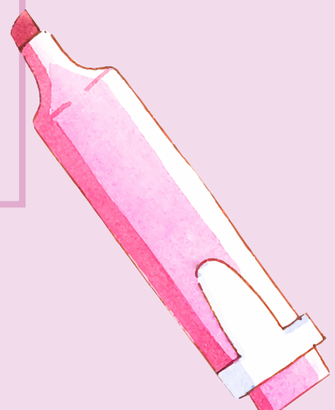
Вілл Гомперц: «Думай як митець»

Сара Торнтон: «33 митці у трьох актах»



Visual in Instagram:

@litsarkisian – Lilit Sarkisian
@dinainbloom – Dina Arkhipova
@so__juli – Juli Kropovinska
@anastasia_stefurak – Anastastia Stefurak
@smugasta – Marysya Rudska
@tiletiletesto – Julia Pilipchatina
#olgiiiart - Olga Potsiluiko ;)



Olga Kimerling: Fotografie als Rettung

Фотомистецтво в умовах карантину

«В юності фотографія була моїм хобі, а тепер це частина моєї душі. Фотографую дитинство та роблю атмосферне фото. Мені подобається працювати над портретами, захоплює як домашня, так і вулична фотографія.

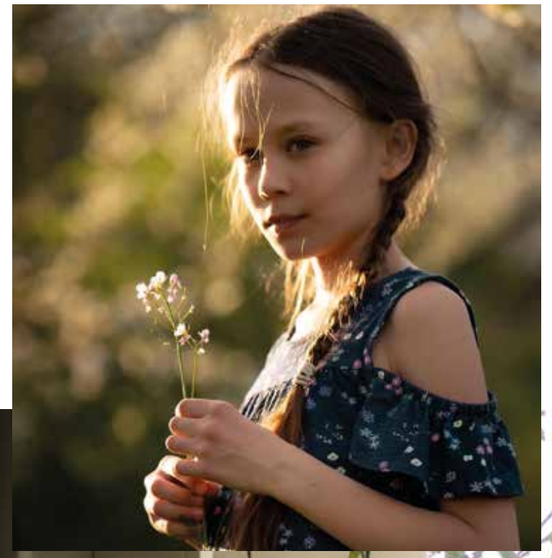
Під час вимушеної ізоляції я шукала позитив та моменти щастя в нашому буденному житті. На моє здивування їх виявилося безліч! Ми їздили на дачу кожного дня, де діти гралися та бігали, а я творила. Нові ідеї для фотографій одна за одною з'являлися і захоплювали мене увесь цей час, і кожного наступного дня я раділа тому, що зробила вчора і що бажаю зробити завтра. Фотографія — це мій порятунок, моє велике натхнення та задоволення.

У кожної фотографії є своя назва та меседж — завітайте до мене і переконайтеся самі.»

Ольга Кимерлинг, фотографка і мама трьох діточок 12, 6 і 2 років. Призерка Міжнародного конкурсу „35awards" у категорії „Дитячий портрет".

Instagram olgakimerling

olgakimerlingphotography



«Seit 2019 nehme ich an den internationalen Fotowettbewerben teil und habe es in die Top 15 der Kategorie „Kinderporträt" geschafft. Ich fotografiere die Kindheit und mache atmosphärische Fotos.

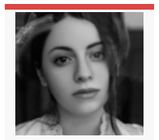
In der aktuellen Situation gibt mir die Liebe zur Fotografie Kraft glücklich zu bleiben und weiter zu kreieren. Deswegen habe ich während der erzwungenen Isolation angefangen, verstärkt nach den positiven und freudigen Momenten im Alltag zu suchen — und zu meiner Überraschung gibt es unendlich viele davon. Um die Schließung der Spielplätze besser zu überleben sind wir mit Kindern jeden Tag in unseren Garten hingefahren. Genau dort konnte ich weiter schöpferisch sein und meine Aufnahmen machen.

Im Freien sprudelte ich vor Ideen für meine Bilder. Die Freude über die kleinen und großen Erfolge füllte meinen Alltag. Fotografie war meine Rettung, Inspiration und Erfüllung.

Für jedes Bild überlegte ich eine selbstsprechende, motivierende Beschreibung — schauen Sie vorbei und machen Sie sich selbst ein Bild :)»

Olga Kimerling, Fotografin und Mama von drei Kindern — 12, 6 und 2 Jahre alt

Огляд літератури



Iryna Fingerova

Тарас Прохасько

ТАК, АЛЕ

Книга року BBC Есеїстіка 2019
Шевченківська премія 2020

Цю книгу неможливо категоризувати.

Як на мене, „Так, але“ є документальним фільмом. Протагоністом є предмет, тобто людина, тобто дистанція між ними, бо саме предмети допомагають людині застрягти десь посеред світу ідей і світу речей, і не збожеволіти.

Я не знаю, як Тарас Прохасько це робить! Пише собі нема вже куди абстрактніше, а читаєш — і дихати боляче від того, що він там в мене підгледів та як майстерно це витягнув на поверхню.

Ця книга намагається систематизувати усе на світі й водночас демонструє, що раціональне пізнання безпорадне перед інтуїтивним.

Ця книга про різні ступені вологості ґрунту після дощу, який буває то „шаргою“, то „мрякою“, про запахи, смаки, каменюки, якими так добре кидатися у друзів, дитячу любов до дорослого взуття, вікна, балкони, „бабінтон“ і дитинство, яке нікуди не випаровується, тільки все глибше осідає в нас, як накип в чайнику, і змінює смак води. Тарас Прохасько пише так, ніби говорить з братом, і мені навіть ніяково якось, що я підслуховую. А потім я розумію, що мене запросили: он моя чашка з трав'яним чаєм, від якої займається пара. І це так чисто й тепло.

„Так, але“ — зовсім ненаративний текст, читається нелегко, бо такий вже концентрат. Але попри це мені від цієї книги хочеться танцювати прямо на вулиці.

Lesetipp

Carolina Philipps

Kateryna Babkina

HEUTE FAHRE ICH NACH MORGEN

Sonja fährt. Sie fährt nicht unbedingt nach morgen, sie fährt aber ab und zu gegen die Wand. Aber vor allem fährt sie. Mal segelt sie auch. Nur fährt sich nicht um des Fahrens Willen. Irgendwann flieht Sie. Vor sich selbst, ihrem etwas trostlosen Leben, vor Liebeskummer, weil sie abrupt von ihrem Freund verlassen wurde, und ihrer ungewollten Schwangerschaft nach einem One-Night-Stand. Denn wenn Sonja fährt und flieht, landet sie dabei oft in den Armen von Männern.

Ihre Freunde ziehen sie danach in ihr Leben zurück. Ihre Freunde sind im Leben weiter als sie. Sonja träumt, liebt das Leben, die Kunst und die Liebe. Alle anderen arbeiten oder erziehen Kinder. Sonjas Flucht wird zur Suche nach Ihrem Vater. Er soll Zigeuner sein. Sie findet ihn nicht. Also fährt sie. Diesmal, um mit ihrem Schulfreund und dessen Partner aus der Ukraine nach Polen zu flüchten. Auch dabei lernt Sonja einen Mann kennen. Kai verkauft Wunder in ganz Europa. Jetzt fahren sie zusammen. Aus der Flucht wird ein Treiben. Sonja kommt an. Sie vergisst die Ukraine, ihre Schwangerschaft, träumt von einem neuen Leben und gibt sich der Liebe hin. Für den Moment.

Kateryna Babkina ist in der Ukraine vor allem für Ihre Lyrik und Prosa bekannt. Mit „Heute fahre ich nach morgen“ wird sie zum ersten Mal in Deutschland verlegt. Dem Roman merkt man den philosophisch-romantischen Hintergrund der Autorin nicht nur am Titel an: Die Texte ertrinken ein wenig in Analogien, die Protagonistin erfährt unglaubliche Zufälle. Die Dialoge sind druckreif, oft humorvoll. Sie wirken geschrieben, sorgfältig geplant; aber nicht wie eine echte Unterhaltung.

Der träumerische Surrealismus, der sich durch die 260 Seiten zieht, findet sein Ende in einer überraschend harten Wendung. Sonja ist mit den großen, unsterblichen Fragen konfrontiert: Was heißt Leben? Was heißt Liebe? Was will ich? Auf der Suche nach Antworten kämpft sich Sonja mutig neue Wege frei. Für ihr Kind und sich selbst.

ПРИВІТ! МЕНЕ ЗВАТИ КАТЯ І СЬОГОДНІ Я РОЗКАЖУ ТОБІ ЯК Я МАЛЮЮ КОМІКСИ
14+
СПОЧАТКУ ТОБІ ТРЕБА ВИЗНАЧИТИСЬ З ТЕМОЮ, ОБСЯГОМ РОБІТ ТА ВІКОВОЮ КАТЕГОРІЄЮ, ДЛЯ КОТРОЇ БУДЕ НАМАЛЬОВАНИЙ КОМІКС
ДАЛІ СЛІД НАПИСАТИ СЦЕНАРІЙ ТА РОЗРОБИТИ ГОЛОВНИХ ГЕРОЇВ КОМІКСУ

ПОДУМАЙ ПРО СТИЛЬ КОМІКСУ І ПОЧИНАЙ МАЛЮВАТИ ОКРЕМІ КАДРИ, ЩО РОЗПОВІДАЮТЬ ТВОЮ ІСТОРІЮ. ТУТ ЩЕ НЕ ТРЕБА МАТИ ЖОДНИХ ДЕТАЛЕЙ ЧИ КОЛЬОРІВ
ІЗ ЦІЄЇ ЧЕРНЕТКИ ПОЧИНАЙ ПРОМАЛЬОВУВАТИ ЧИСТОВИЙ КОНТУР, ЯКИЙ ПОТІМ ЗАФАРБУЙ
ОСТАННІЙ КРОК – ЦЕ ДИЗАЙН. Я МАЛЮЮ СВОЇ КОМІКСИ НА ПАПЕРІ, А ПОТІМ СКАНУЮ. ДАЛІ КОМПОНУЮ ВСІ МАЛЮНКИ В ГРАФІЧНОМУ РЕДАКТОРІ НА КОМП'ЮТЕРІ І ДОДАЮ ХМАРИНКИ З ТЕКСТОМ
ТЕ ВІДЧУТТЯ, КОЛИ ЗДАЄШ ГОТОВИЙ КОМІКС ДО ДРУКУ!
K. KOSTIUCHENKO

Ukraïner

Ukrainians abroad

Вже у липні 2020 проєкт Українер вперше їде у міжнародну експедицію Німеччиною.

Тож чекайте учасників еспедиції у вашому місті!

Якщо ви б хотіли порадити цікавих героїв для експедиції пишіть нам на пошту: **info@uaks.de**

Bereits im Juli 2020 unternimmt das Ukraïner-Projekt zum ersten Mal eine internationale Expedition nach Deutschland.

Begrüßen Sie die Expeditionsteilnehmer in Ihrer Stadt!

Wenn Sie interessante Personalien für die Forschungsreise vorschlagen möchten, so schreiben Sie uns an: **info@uaks.de**

UKRAINIAN CULTURAL FOUNDATION

Gel[:b]lau ist das Informations- und Unterhaltungsmagazin, das 2016 von den jungen und aktiven Ukrainern in Stuttgart erschaffen wurde.
Das Ziel des Magazins ist, sowohl die ukrainische Kultur und Tradition aufrechtzuerhalten sowie zu pflegen, als auch die deutsche Kultur unter den Ukrainern zu popularisieren und den deutschen Alltag näher zu bringen.

Gel[:b]lau – це не просто журнал. Це перше україно-німецьке розважально-пізнавальне періодичне видання за кордоном такого формату. Gel[:b]lau – суто волонтерський проект, над яким команда та автори працюють на сьогоднішній день у свій вільний час безкоштовно, тож команда часопису радіє кожному благодійнику!
Зробіть свій благодійний внесок та допоможіть забезпечити вихід наступного номеру!

Zahlungsempfänger: Ukrainisches Atelier für Kultur & Sport e. V.
IBAN: DE17600501010002857079, SWIFT-Code(BIC): SOLADEST600
Kreditinstitut: BW Bank Stuttgart. Verwendungszweck (bspw.): Für satzungsgemäße Ziele /Zwecke