

# Ängste in Krisenzeiten bewältigen

Anna Panagos  
Cleoline Rogat  
Deike Benjoya  
Dolunay Simsek  
Gabriela Stana  
Karla Hazzan  
Karlotta Ebinger  
Lara Weber  
Lena Stolte  
Léonie Rengel  
Linda Albrecht  
Maria Büter  
Maria Möller  
Maximilian Christoph Ringeis  
Melody Kühn Wolf  
Michaela Erhart  
Milena Schott  
Miriam Rosenbeck  
Murat Ürün  
Patrycja Frey  
Philipp Pernkopf  
Sarah Rudolph  
Simone Tieber  
Sylva Koloska  
Wenke Nissen  
Yvonne Dietrich

Eröffnung am Freitag den 13. 10. 2023 um 18 Uhr

Ausstellungsdauer 14. 10. 2023 bis 30. 4. 2024  
Öffnungszeiten Montag bis Freitag 9-15 Uhr  
SFU Berlin Privatuniversität Campus Tempelhof  
Tower 9 Columbiadamm 10 12101 Berlin

Die Ausstellung wurde begleitet von Stephan Jung

# Ängste in Krisenzeiten bewältigen

Anna Panagos  
Cleoline Rogat  
Deike Benjoya  
Dolunay Simsek  
Gabriela Stana  
Karla Hazzan  
Karlotta Ebinger  
Lara Weber  
Lena Stolte  
Léonie Rengel  
Linda Albrecht  
Maria Büter  
Maria Möller  
Maximilian Christoph Ringeis  
Melody Kühn Wolf  
Michaela Erhart  
Milena Schott  
Miriam Rosenbeck  
Murat Ürün  
Patrycja Frey  
Philipp Pernkopf  
Sarah Rudolph  
Simone Tieber  
Sylva Koloska  
Wenke Nissen  
Yvonne Dietrich

Eröffnung am Freitag den 13. 10. 2023 um 18 Uhr

Ausstellungsdauer 14. 10. 2023 bis 30. 4. 2024  
Öffnungszeiten Montag bis Freitag 9-15 Uhr  
SFU Berlin Privatuniversität Campus Tempelhof  
Tower 9 Columbiadamm 10 12101 Berlin

Die Ausstellung wurde begleitet von Stephan Jung

## ANNA PANAGOS

### **Wie wird das Thema „Ängste in Krisenzeiten bewältigen“ in deinem Bild deutlich? Was war deine Intention?**

Mein Bild ist das Resultat einer äußerst prozessorientierten Herangehensweise, die mir geholfen hat, meine inneren Ängste zu regulieren. Insbesondere das wiederholte Nachverfolgen des runden Formats am Anfang des Gestaltungsprozesses führte mich in einen meditativen Flow-Zustand. Die Farben und Formen in meiner Arbeit sind für mich mit positiven Konnotationen versehen, was mir in Zeiten von Krisen zugutekommt, indem ich meine Aufmerksamkeit bewusst auf die schlichten und ästhetischen Aspekte des Lebens lenke, anstatt mich in meinen inneren Unsicherheiten zu verlieren.

### **Wie kann Kunst dabei helfen, Ängste zu bewältigen? Was bedeutet sie für dich?**

Kunst kann eine kraftvolle Methode sein, Ängste zu bewältigen und innere Konflikte zu adressieren. Für mich persönlich hat der kreative Prozess, der hinter meiner Arbeit steht, eine transformative Wirkung. Künstlerische Auseinandersetzung mit inneren Konflikten oder Ängsten hilft mir diese nicht nur zu verstehen, sondern auch in etwas Schönes zu wandeln. Sie ermöglicht es mir, mich auf die positiven und ästhetischen Aspekte des Lebens zu konzentrieren und so einen Ausweg aus inneren Konflikten zu finden. Kurz gesagt, Kunst ist für mich ein kreativer und therapeutischer Weg, um Ängste zu bewältigen und emotionale Balance zu finden.



„o. T.“ 2023 Gouache Acryl auf Leinwand 50x 50 cm

## CLEOLINE ROGAT

**Wie wird das Thema "Ängste in Krisenzeiten bewältigen" in deinem Bild deutlich? Was war deine Intention?**

Meine Idee mit der Geschichte ist, eine Angst zu personifizieren, ihr damit näher zu kommen und mehr Verständnis entwickeln zu können.

**Wie kann Kunst dabei helfen, Ängste zu bewältigen? Was bedeutet sie für dich?**

Ich denke Kunst kann helfen, einen Sinn hinter schmerzhaften Erfahrungen und Prozessen zu finden und eigene Perspektiven und Geschichten zu erzählen.



„Le Loup“ 2023 Aquarell Fineliner auf Papier 60x 40 cm

DEIKE BENJOYA



„pool“ 2021 Silver Gelatin Archival Prints 42x 52 cm



„woods“ 2021 Silver Gelatin Archival Prints 42x 52 cm

## DOLUNAY SIMSEK

**Wie wird das Thema "Ängste in Krisenzeiten bewältigen" in deinem Bild deutlich? Was war deine Intention?**

Letztendlich konnte ich meine krisenhafte Situation bewältigen, indem ich meine Ängste bewusst zuließ und mich auf kreative Weise mit ihnen auseinandersetzte.

**Wie kann Kunst dabei helfen, Ängste zu bewältigen? Was bedeutet sie für dich?**

Ich weiß, dass ich auch in Zukunft mit meinen Ängsten in herausfordernden und unbekanntem Lebensphasen konfrontiert werde. Ich weiß aber auch, dass ich durch meine persönliche, selbstbestimmte kreative Auseinandersetzung meine Ängste verdauen kann, ohne dass sie Überhand nehmen.





„haltlos gehalten“ 2023 Aquarell Pastell Ölkreide auf  
Malpappe 60x 80 cm

## GABRIELA STANA

Das Bild scheint mir für diese Ausstellung passend, weil es beide Komponenten enthält - die Angst, aber auch die Möglichkeit der Bewältigung.

Offensichtlich besteht es aus zwei Teilen. In dem linken, in senkrechten Linien gestalteten, dunklen Teil zeigen sich mir bei genauerer Betrachtung unterschiedliche bedrohliche Komponenten: Ich sehe in der oberen Hälfte einen kräftigen Stier oder einen schwarzen Hund kurz vor dem Angriff; darunter sehe ich liegend ein trauriges Mädchengesicht; etwas weiter unterhalb funkeln die feuerroten Augen eines Drachens und links davon züngelt eine schwarze Schlange.

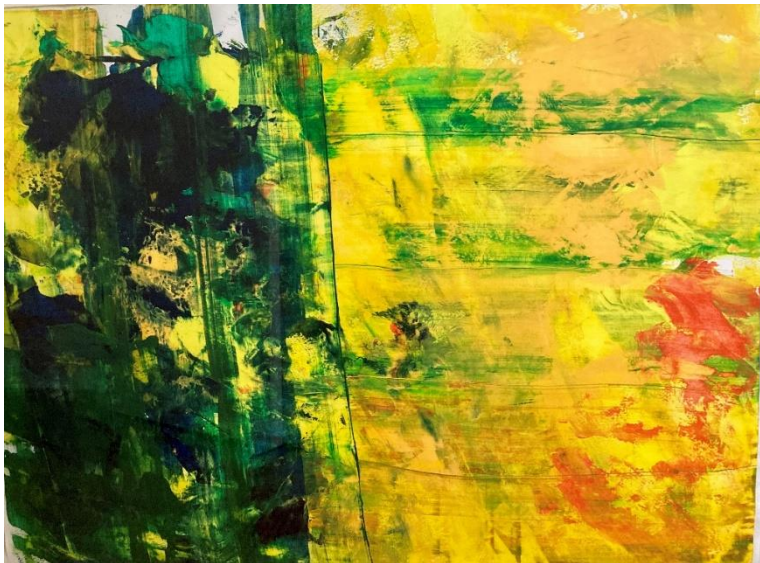
Insgesamt steht dieser Teil des Bildes für die Einsicht, dass etwas im Leben aus dem Gleichgewicht geraten ist, was Verunsicherung, Blockaden und Leid verursacht.

Die rechte Hälfte des Bildes hingegen ist heiter und hell. Ich sehe da grüne Horizonte an warmen Sommertagen. Links in der Mitte sitzt ein Papagei und rechts tobt irgendeine Leidenschaft oder ein neues Lebensfeuer. Trotz aller Dynamik ist durch die horizontale Linienführung auf dieser Seite mehr Ruhe und Standfestigkeit vorhanden.

Dieser Teil steht für mögliche Lösungen im Umgang mit der Angst.

Wenn man sich einem Problem stellt, wenn man anfängt, die Situation zu verändern, wenn man sich Hilfe holt und es einem dadurch gelingt, positivere Zukunftsvisionen zu entwickeln, kann man die dunklen Bereiche in helle

umwandeln. Diesbezüglich ist die Beschäftigung mit Kunst – sei es rezeptiv oder indem man selbst künstlerisch tätig wird – sehr hilfreich. Außer der schlichten Freude daran und der damit verbundenen Stimmungsaufhellung bewirkt die Beschäftigung mit Kunst für mich eine genauere Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Ziele. Sie ermöglicht Perspektivwechsel und verbessert die Fähigkeit Probleme zu lösen. Man kann die Angst buchstäblich wegschicken. Ich habe mein Bild daher „Postkarte“ genannt.



„Postkarte“ 2019 Acryl auf Papier 91x 61 cm

## KARLA HAZZAN

Welch Wärme von außen nach innen dringt

Innen durchströmt

und erst das Leben ermöglicht.

Bewusstwerdung ist ein Mittel gegen Angst und  
Kunst eine vielseitige und direkte Möglichkeit, dies zu  
unterstützen. Sie bedeutet für mich Heilung, auch für  
die Menschen, die eben diesen Zugang zum  
Innenleben dafür benötigen.



„o. T.“ 2023 Linoldruck auf Papier 21x 30 cm

## KARLOTTA EBINGER

**Wie wird das Thema "Ängste in Krisenzeiten bewältigen" in deinem Bild deutlich? Was war deine Intention?**

Transformation. Verschlössen und alleine in der Krise. Dann offen strahlend aber immer noch allein. Zulezt vereint gemeinsam. Mulles et frites essen.

**Wie kann Kunst dabei helfen, Ängste zu bewältigen? Was bedeutet sie für dich?**

Wenn ich Angst habe bin ich blind für einen Ausweg. Kunst gibt mir Perspektive.

Und ich kann mir eine „Landkarte“ malen, einen Weg visualisieren hinter der Angst. Aus der Krise.



„Mulle et Frites“ 2022 Buntstift Auf Papier 30x 42 cm

LARA WEBER

**Wie wird das Thema "Ängste in Krisenzeiten bewältigen" in deinem Bild deutlich? Was war deine Intention?**

Das Bild ist in der Zeit der Corona-Pandemie entstanden. Es wird deutlich, wie Ängste durch innerpsychische oder äußere Einflüsse verstärkt werden oder gar entstehen. In diesem Bild zeigt sich das Umtrieben werden von den Nachrichten und von der Angst, die über der Gesellschaft liegt.

**Wie kann Kunst dabei helfen, Ängste zu bewältigen? Was bedeutet sie für dich?**

Kunst ist für mich persönlich die Möglichkeit, loszulassen. Und in dem Moment, in dem man loslässt, ist man mutig. Man kann gar nicht anders.





„strippenzieher“ 2022 Fineliner und Aquarell auf  
Transparentpapier 30x 21cm

LENA STOLTE



„Trust Yourself“ 2023 Bleistift Kohle Aquarell Acryl auf  
Papier 42x 59 cm

## LEONIE RENGEL

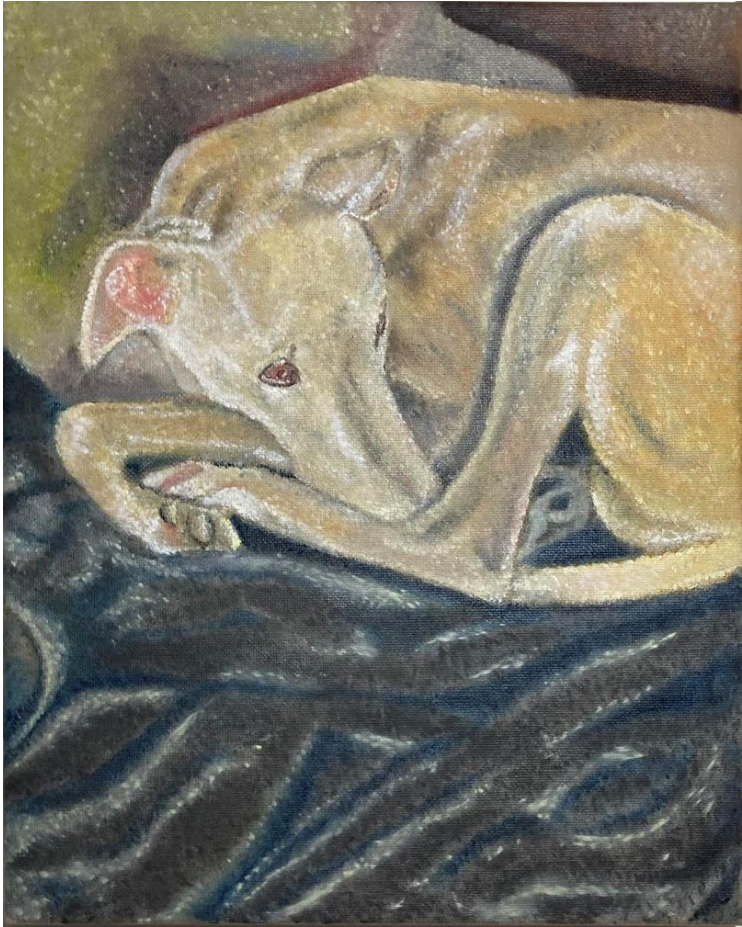
**Wie wird das Thema "Ängste in Krisenzeiten bewältigen" in deinem Bild deutlich? Was war deine Intention?**

Kunst und künstlerischer Ausdruck, kann in einer Zeit von einer immer höher werdenden Frequentierung von Krisen, als sichtbar-machende Projektion dienen. Eine Krise ist häufig schon angekommen, bevor wir Menschen uns dessen bewusst sind. Das künstlerische Werk kann zum Spiegel des Innenlebens werden, in welchen man hineintreten und betrachten kann. In dem man erkennen kann, was man sehen möchte.

**Wie kann Kunst dabei helfen, Ängste zu bewältigen? Was bedeutet sie für dich?**

In meiner Arbeit (dem Bild), beschäftige ich mit der Angst vor der Angst. Projiziere eine Interpretation von Angst auf eine Leinwand und schaffe dadurch Abstand zwischen mir dem Begriff „Angst“. Dadurch wird jene beobachtbar und geht man davon aus, dass sich Angst bedrohlich anfühlen kann, so erscheint sie nun weniger bedrohlich. So als würde die Angst aus der Angst heraustreten.

Beim Schreiben dieser Zeilen stelle ich mir vor, wie zukünftige Betrachtende meines Bildes, in einen Spiegel schauen.



„o. T.“ 2023 Öl auf Leinen 40x 50 cm

## LINDA ALBRECHT

**Wie wird das Thema "Ängste in Krisenzeiten bewältigen" in deinem Bild deutlich? Was war deine Intention?**

Beim Malen der Bilder habe ich nur einen begrenzten Einfluss auf das Ergebnis. Einen großen Anteil am Entstehen des Bildes hat der Trocknungsprozess, der ebenfalls von verschiedenen Faktoren beeinflusst wird. Ich sehe also teilweise erst nach Tagen, wie das Endergebnis aussieht. Dies ist eine Übung in Akzeptanz und Loslassen, die mich auch in Krisenzeiten stärkt und mir neue Perspektiven zeigt.

**Wie kann Kunst dabei helfen, Ängste zu bewältigen? Was bedeutet sie für dich?**

Viele Künstlerinnen und Künstler haben ihre Ängste in ihren Werken verarbeitet und dadurch nicht nur ihre eigenen inneren Dämonen bekämpft, sondern auch andere Menschen berührt und inspiriert. Die Kunst ermöglicht es uns, unsere Ängste auszudrücken und ihnen eine Form zu geben. Sie kann uns helfen, unsere Emotionen zu kanalisieren und uns mit ihnen auseinanderzusetzen. Gleichzeitig kann Kunst auch dazu beitragen, dass Betrachterinnen und Betrachter ihre eigenen Ängste besser verstehen und verarbeiten können. Indem wir uns mit den Ängsten anderer Menschen auseinandersetzen, können wir erkennen,

dass wir nicht allein sind. Kunstwerke können trösten, uns Mut machen und uns daran erinnern, dass es Wege gibt, mit unseren Ängsten umzugehen. Sie können uns dazu inspirieren, unsere Ängste anzunehmen und ihnen entgegenzutreten.



„o.T.“ 2023 Aquarell auf Papier 42 x 59 cm

## MARIA BÜTER

„Ich habe Angst vor dem was ist  
und ich habe Angst vor dem was kommt.

Wird uns Frieden leben lassen  
oder wird Krieg  
um uns herum  
uns in der Seele töten?

Angst lähmt, Angst hemmt  
die Füße, die zu gehen bereit sind.

Die Füße gehen trotzdem, weil  
das Leben uns zu gehen zwingt.

Doch wäre nicht die Angst,  
sie würden vor Freude springen!“

Sigrun Hopfensperger (\*1967)





„a glorious mess“ 2023 Mixed Media auf Leinwand 80x 60  
cm



“picnic blanket” 2023 Mixed Media auf Leinwand 70x 50 cm

## MARIA MÖLLER

**Wie wird das Thema "Ängste in Krisenzeiten bewältigen" in deinem Bild deutlich? Was war deine Intention?**

Das Thema "Ängste in Krisenzeiten bewältigen" wird in meinem Bild durch das Konzept der "Balance" deutlich. In schwierigen Lebenssituationen, wie dem Verlust eines geliebten Menschen, erscheint Vieles chaotisch und ungerecht. Man sucht nach einem Gleichgewicht und einer Gerechtigkeit. Eben diese, möchte ich durch meine Malerei ausdrücken. Es ist die Hoffnung auf Besserung, um nach einem tiefen Gefühl der Trauer wieder positive Gefühle spüren zu können.

**Wie kann Kunst dabei helfen, Ängste zu bewältigen? Was bedeutet sie für dich?**

Kunst kann uns dabei unterstützen, Emotionen auszudrücken, für die wir manchmal keine passenden Worte finden. Sie ermöglicht mir, komplexe Situationen und persönliche Erfahrungen besser zu verarbeiten und zu verstehen. Für mich ist Kunst eine Form der Kommunikation, die tiefgreifende Emotionen und Gedanken auf eine Weise vermittelt, die Worte allein nicht immer erreichen können.



„Balance“ 2022 Acryl Acryl Ink auf Papier 70x 100 cm

## MAXIMILIAN CHRISTOPH RINGEIS

„Noch einmal sah Sie mit halbgebrochenen Blicken auf den Prinzen... stürzte sich vom Schiffe in das Meer hinab und fühlte, wie ihr Körper sich in Schaum auflöste. Nun stieg die Sonne aus dem Meere auf, die Strahlen fielen so mild und warm auf die kalten Meeresschaum und die kleine Seejungfrau fühlte nichts vom Tode.“

(zitiert aus „Die kleine Meerjungfrau“)



„seafoam“ 2023 Acryl auf Papier 21x 18,5 cm

## MELODY KÜHN WOLF

**Wie wird das Thema "Ängste in Krisenzeiten bewältigen" in deinem Bild deutlich? Was war deine Intention?**

Das Bild würde ich wie folgt mit dem Thema gedanklich verbinden:

Kreisen der Gedanken, Kreise der Geschichte, Jahre und Jahre kreisen und das nächste Jahr umarmt die vergangenen, hält die Rinde hin, hält. Wächst drüber. Kreisende Krisen im Kopf gehen ins Netz, ein Gedankenlabyrinth. Gedankenwege durch die Zeit. Atmen, Augen schließen. Atmen. Hüpfen, ein paar Mal auf denselben Platz. Dann, sich vom Ast verabschieden und ab ins Leben springen. Ein Nest verlassen, um zu fliegen, um zu leben, um ein Selbst zu bauen. Jedes leere Nest zeugt von gemachten Lebenssprüngen in einer Herausforderung der Angst.

**Wie kann Kunst dabei helfen, Ängste zu bewältigen? Was bedeutet sie für dich?**

Kunst begleitet durch die Krise der Angst. Kunst ist Teil unserer Gedankenwelt, wenn wir neue Wege erfinden. Kunst kann, ohne Eigenwillen, unsere Liebe zum Leben erheitern, aufflammen lassen, oder sogar anzünden, wenn wir im künstlerischen Prozess eintauchen. Kunst ist die umgesetzte Neugier Neues zu erschaffen.





„Resiliencia“ 2023 Acryl Wolle Äste Blattgold Stoff auf  
Papier 50x 70 cm

## MICHAELA ERHART

**Wie wird das Thema "Ängste in Krisenzeiten bewältigen" in deinem Bild deutlich? Was war deine Intention?**

Das, was die Luft abschnürt, sitzt in meinem Kopf. Nur, wenn ich mir dies bewusst mache, kann ich den Griff eigenständig lockern.

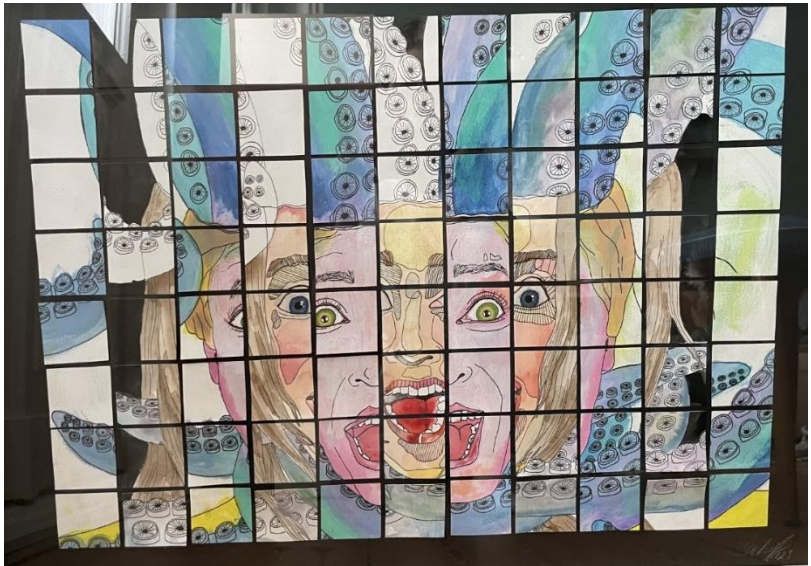
Die Angst entsteht im Kopf und wächst dort weiter, aber der Kopf braucht manchmal Unterstützung um sie verstehen und bewältigen zu können.

**Wie kann Kunst dabei helfen, Ängste zu bewältigen? Was bedeutet sie für dich?**

Die Kunst kann dabei helfen, die Angst darzustellen, sie (be-)greifbarer zu machen. Etwas erkennen zu können, ist der erste Schritt zur Bewältigung.

Für mich bedeutet Kunst, alles ausdrücken zu können, wofür keine Worte da sind. Ich kommuniziere über die Kunst, insbesondere mit mir selbst.





„Nur in meinem Kopf“ 2023 Collage Aquarell Acryl auf  
Papier 50x 70 cm

## MILENA SCHOTT

Angst kann sich manchmal anfühlen, als würde man ertrinken.

Die Kunst ist für mich wie ein neuer Atemzug.



„deepness“ 2023 Acryl auf Leinwand 50x 70 cm

## MIRIAM ROSENBECK

**Wie wird das Thema "Ängste in Krisenzeiten bewältigen" in deinem Bild deutlich? Was war deine Intention?**

Meine Intention ist es einen geschützten Rahmen zu finden, innerhalb dessen man sich gefahrlos mit den eigenen Ängsten konfrontieren kann. Masken sind ein Symbol für Schutz und Abwehr. Man kann sich dahinter verbergen und nach Außen eine Rolle annehmen. Mich hat der janushafte Charakter der Masken angesprochen, er hilft nach Außen die Angstquelle/Krise abzuwehren und bietet nach Innen die Möglichkeit aus sicherer Distanz die Situation einzuschätzen und Handlungsoptionen zu überlegen. In der Psychologie wird das Motiv der Maske in verschiedenen Zusammenhängen genannt. Zum Beispiel als „Soziale Maske“ in der Rolle, die man einnimmt, um sich in verschiedenen Situationen oder bei Ängsten zu maskieren. Um das eigene Vertrauen und Selbstbewusstsein zu stärken kann auch eine „Mut Maske“ aufgesetzt werden. Genauso gibt es „Angst Masken“, die Patienten tragen sie symbolisch als Schutz und können so ihre Ängste und Gedanken erkunden. Es lassen sich auch physische Masken herstellen hinter deren Schutz Patienten ihre Gefühle erforschen können. Die Wahl der Gestalt, Materialien und die Machart einer Maske können Hinweise auf die Ursache und Art einer persönlichen Krise geben.

**Wie kann Kunst dabei helfen, Ängste zu bewältigen? Was bedeutet sie für dich?**

Mit der künstlerischen Arbeit wird ein präzises Spiegelbild des momentanen seelischen Befindens sichtbar unabhängig

von Können und Technik. Daher bietet sie sich als große Ressource denn:

- Man kann sich vorsichtig und im eigenen Tempo seinen Ängsten nähern oder distanzieren.
- Man kann über die Kunst (der Eigenen oder von Anderen) triangulierend reden und sich so der seiner eigenen Thematik bewusst werden.
- Spannung kann abgebaut und Gefühle wie Angst und Wut, Trauer u.a. können durch den künstlerischen Prozess ausgelebt und verarbeitet werden.
- Verhaltensmuster können durch die Selbstbeobachtung/Achtsamkeit während des Schaffensprozesses erkannt und verändert werden.
- Man kann die eigene Geschichte auf dem Papier verändern und neu schreiben, Altes verabschieden.
- Aus der Distanz der künstlerischen Arbeit heraus können Bewältigungsstrategien formuliert und ausprobiert werden.

Für mich ist Kunst ein experimentelles Spielfeld, auf dem man gefahrenlos alles verhandeln, ausprobieren und sich positionieren kann. Unsagbares und komplexe Sachverhalte können nonverbal formuliert und abgebildet werden. Über den Rezeptor von Kunst können eigene Themen einen Widerhall bekommen. Man kann Fragen und Antworten finden über die Genres, Jahrhunderte und Länder hinweg. Wie ein riesiger Fundus für alle menschlichen Anliegen.



„Maske“ 2023 Wellpappe 41x 31,5 cm



## MURAT ÜRÜN

**Wie wird das Thema "Ängste in Krisenzeiten bewältigen" in deinem Bild deutlich? Was war deine Intention?**

Die Figur entstand während einer Krisenzeit, aus Mehl, Wasser und Zeitungspapier hatte ich den Wunsch mit den Händen eine Form zu kneten. So entstand die Figur. Je mehr die Figur Gestalt annahm, desto mehr konnte ich die Krise begreifen. Die Figur sah mich an und ich wusste die Antwort. Eine Kommunikation, einfach so. Ohne zu sprechen. Die Gedanken ordneten sich langsam und wohlwollend.

**Wie kann Kunst dabei helfen, Ängste zu bewältigen? Was bedeutet sie für dich?**

Die Kunst kann stellvertretend die Angst übernehmen. In welcher Form auch immer. Das Betrachten oder Erschaffen eines Werkes ist der Beginn der Auseinandersetzung, die Konfrontation und das Annehmen. Das Verstehen und die Resonanz des Werkes helfen mir in diesem Moment, die Angst zu verstehen und sie als ein Teil meiner Emotionen zu sehen. Dadurch ist die Angst vertraut und nicht mehr groß. Die Kunst hilft, die Angst zu streicheln, ihr Raum zu geben, sie liebevoll zu behandeln und zu beruhigen; Auch die Angst möchte gesehen werden und einfach sichtbar sein, da ist die Kunst die beste liebevolle Hilfe. Das Sichtbare kann durch die Kunst getröstet, gehalten und ernährt werden, die Atmung beruhigt sich und es folgen heilende Bilder und Werke.





„1 € Mann“ 2012 Pappmaché Mehl Wasser 51x 15x 5 cm

PATRYCJA FREY

**Wie wird das Thema "Ängste in Krisenzeiten bewältigen" in deinem Bild deutlich? Was war deine Intention?**

Meine Intention war es ein Bild zu zeigen, in dem vieles eine Ordnung hat. Oder eben nicht. Die Schönheit ist da, kann aber nicht immer von allen gesehen werden. Vor allem nicht für die Person in dem Bild.

**Wie kann Kunst dabei helfen, Ängste zu bewältigen? Was bedeutet sie für dich?**

Kunst kann dabei helfen Ängste sichtbar zu machen. Dadurch, dass Ängste verbildlicht werden, hat man die Möglichkeit seine Angst zu erkennen und nach Lösungsansätzen zu suchen.



„Depression“ 2023 Digitaldruck auf Fine Art Papier 40x 50  
cm

## PHILIPP PERNKOPF

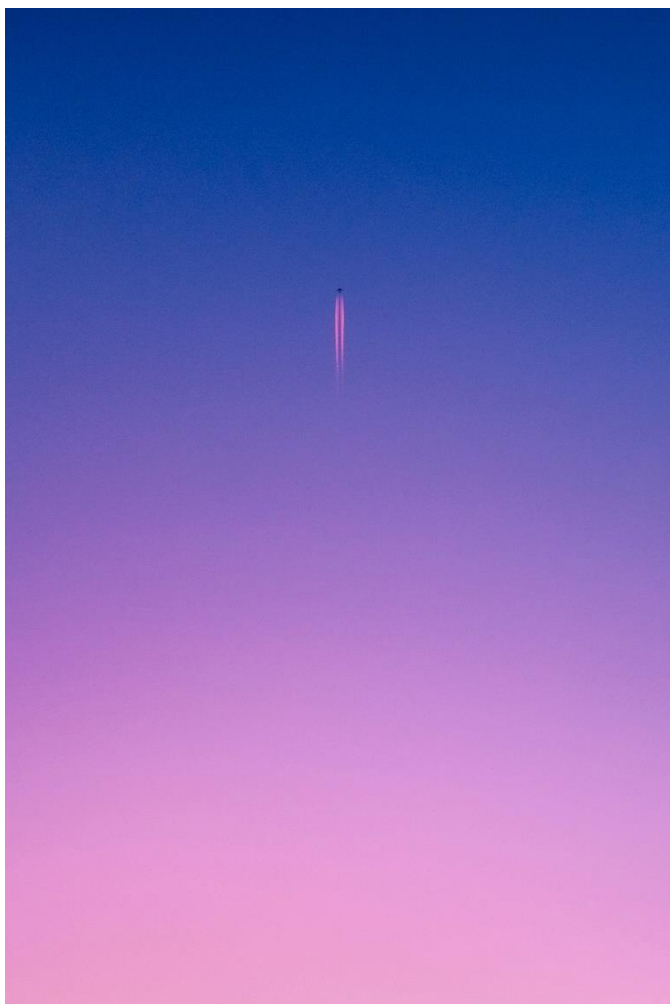
### **Wie wird das Thema "Ängste in Krisenzeiten bewältigen" in deinem Bild deutlich? Was war deine Intention?**

Gedankenkarussell, Panik, Enge, keine Luft.

Krise bedeutet für mich gefangen in meinen eigenen Gedanken zu sein und mich dabei machtlos zu fühlen. Erst durch einen Perspektivenwechsel gelingt es mir, aus dieser Spirale auszubrechen. In meiner Fotografie sehe ich mich als Pilot des Flugzeugs, welcher nicht nur Distanz zum aktuellen Geschehen hat, sondern die Freiheit genießt, seinen Weg und seine Perspektive jederzeit neu zu wählen. Durch diese Möglichkeiten gelingt es mir, Krisensituationen mit einem anderen Blick zu betrachten und für mich auszugestalten. Dieser Prozess und der dazugehörige Perspektivenwechsel ermöglichen mir meine Gefühle zuzulassen, mich selbst zu regulieren und meine Ressourcen zu stärken.

### **Wie kann Kunst dabei helfen, Ängste zu bewältigen? Was bedeutet sie für dich?**

Die Kunst gibt mir die Möglichkeit und die Freiheit mich selbst auszuprobieren, mich zu erforschen und neue Perspektiven zu entdecken. Somit habe ich nicht nur den Zugang mir sichere Orte innerhalb meiner Arbeiten zu kreieren, sondern auch neue Dinge auszuprobieren. Diese Vielfalt und Freiheit an Optionen, lässt mich Situationen in anderem Licht betrachten und unterstützt mich dabei, meinen Ängsten gelassener zu begegnen.



„Flugzeug“ 2019 Fotoabzug auf Papier 91x 61 cm

## SARAH RUDOLPH

### **Wie wird das Thema "Ängste in Krisenzeiten bewältigen" in deinem Bild deutlich? Was war deine Intention?**

Nach meinem Empfinden ist der Umgang, als auch die Bewältigung oder vielmehr die Auseinandersetzung mit Ängsten vielschichtig. Eben wie auch das aus mehreren Techniken, Farb-Varianten bestehende Bild.

Je nach Ansatz/ Umgang oder Entscheidung ob nun bewusst oder unbewusst führt zu dem Weg, der beschritten wird. Schlussendlich ist nicht nur eine Angst quälend, sondern auch die vielen Möglichkeiten mit ihr umzugehen. Das Bild stellt diese Möglichkeitsqualen dar und die Option/Einladung der Verantwortung sich gegenüber, sich treu zu bleiben.

Was sicher ebenfalls beängstigend ist und nicht der einfachste Weg.

### **Wie kann Kunst dabei helfen, Ängste zu bewältigen? Was bedeutet sie für dich?**

Kunst hat die Möglichkeit, das Offensichtliche zu überlagern und andersherum. Das Überlagerte schichtweise zu Tage kommen zu lassen. Es geht nicht darum zu gefallen. Kunst ist intim und zeigt immer etwas von dem Künstler. Ob nun plakativ oder ganz versteckt. Kunst heißt für mich, sich mitzuteilen und durch den Blick der Betrachter, also auch durch den Künstler selbst, in die Reflektion zu gehen. So kann ein jeder und vor allem im Austausch stattfindend, eine immer wieder fortwährende Neuentdeckung machen und Weiterentwicklung durchlaufen.



„Unbewußt-Ich-finden“ 2023 Acryl Gelli Plate Druck auf  
Leinwand 60x 45 cm

## SIMONE TIEBER

### **Wie wird das Thema "Ängste in Krisenzeiten bewältigen" in deinem Bild deutlich? Was war deine Intention?**

Mich interessiert das Schwarm Verhalten bei Krisen. Eine Krise ist eine Gefahr für das Überleben. Eine Einschränkung des bisherigen Lebens. Fischschwärme zum Beispiel rücken bei Gefahr in kurzer Zeit eng zusammen, wie aktuelle Studien belegen. Nähert sich eine Bedrohung, kommt es zu kollektiven Fluchtkaskaden, bei denen sich das Verhalten blitzartig in dem Schwarm ausbreitet. Und je enger die Tiere beieinander sind, desto schneller verbreiten sich soziale Informationen. Ähnlich der Verknüpfung durch Social Media. Dadurch wird auch die kollektive Reaktion stärker, ohne dass der einzelne Fisch aufmerksamer sein muss. Das heißt die Schwarmstruktur takes over. Der individuelle Fisch wird mitgezogen, kann sich treiben lassen. Das Gefährliche ist dabei, das die Reizquelle durchaus harmlos sein kann. Was also zu einer Missdeutung der Gefahr kommt. Ich denke es ist sehr wichtig nicht Massenhysterien zu unterliegen. Die Angst als solches zu analysieren, zu hinterfragen und in Bezug zu bringen.

### **Wie kann Kunst dabei helfen, Ängste zu bewältigen? Was bedeutet sie für dich?**

Kunst ist eine Möglichkeit unseren Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Und der Gestaltungsvorgang ist linear. Es vergeht Zeit vom Beginn bis zum Ende. Zeit zu reflektieren und das Gefühl zu hinterfragen. Woher kommt es, was



heißt es für mich in diesem Moment. Gibt es Auslöser,  
Verknüpfungen mit meinem Umfeld?  
In Akutsituationen sind wir vielleicht gelähmt. Kunst kann  
uns helfen wieder Zugang zu uns zu finden.



„An der Schwelle von Ordnung zum Chaos“ 2023 Acryl auf  
schwarzer Pappe 100x 70 cm

## SYLVA KOLOSKA

### **Wie wird das Thema "Ängste in Krisenzeiten bewältigen" in deinem Bild deutlich? Was war deine Intention?**

Ich weiß nicht, ob das Thema in meinen Bildern deutlich wird. Das kann ich nicht beantworten.

Ich habe diese Bilder schon vor ein paar Jahren gestaltet. Sie wurden gemalt in Zeiten, als ich aufgrund verschiedener Lebens- und Gesundheitsumstände ziemlich isoliert war und mich sehr allein fühlte. Ich schätze, ich habe mich damals gefühlt, wie viele Menschen sich später während des Lockdowns aufgrund von Covid gefühlt haben. Ich habe einfach versucht, meine Gefühle auf die Leinwand zu bringen, um mich von ihnen zu befreien. Gleichzeitig hatte ich das Gefühl, dass es mir gut tut, mich mit verschiedenen Techniken und Gedanken, die sich um die Bilder drehen, zu beschäftigen. Das Experimentieren mit verschiedenen Materialien und das Nachdenken über die Komposition und so weiter haben mich ein bisschen aus meinem Gedankenkarussell herausgeholt.

### **Wie kann Kunst dabei helfen, Ängste zu bewältigen? Was bedeutet sie für dich?**

In der künstlerischen Tätigkeit kann man sich seinen Ängsten in einer sicheren Umgebung gegenüberstellen oder es zumindest trainieren.

Kunst ist ein bisschen wie ein Spielplatz, auf dem man spielen und experimentieren kann. Man kann verschiedene Dinge ausprobieren, sich mit verschiedenen Themen auseinandersetzen und Fehler machen. Man kann versuchen, seine Arbeit aus verschiedenen Perspektiven zu

betrachten, sie komplett neugestalten, verwerfen oder einfach von vorne beginnen. Man kann sich einfach in eine manuelle/körperliche Aktivität, Technik oder Sinneserfahrung vertiefen und sich ausschließlich auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren.



„Ein Vergangener Traum“ 2018 Tinte Leim auf Leinwand  
40x 50cm

„Just Float“ 2018 Tinte auf Leinwand 50x 40cm

„Schwarzer Regen“ 2018 Tinte Leim auf Leinwand 40x 50  
cm

## WENKE NISSEN

### **Wie wird das Thema "Ängste in Krisenzeiten bewältigen" in deinem Bild deutlich? Was war deine Intention?**

Kunst half mir allgemein in den letzten Monaten sehr stark dabei, einen Verlust zu verarbeiten. Wenn das Leben eine einzige Schiefelage ist, kommt diese in allen Bildern durch und für mich ist jedes meiner aktuellen Bilder wie ein weiterer Stein auf dem Weg zur Krisenbewältigung.

### **Wie kann Kunst dabei helfen, Ängste zu bewältigen? Was bedeutet sie für dich?**

Kunst hilft mir auf vielfältige Weise dabei, meine mentale Gesundheit zu stärken. Zum einen führt das künstlerische Schaffen dazu, dass ich meine Krisen erkenne und ihnen begegne. Das ist manchmal überwältigend, doch die Probleme werden für mich deutlich und manchmal löse ich sie sogar bildnerisch auf. Dann muss ich unbedingt etwas kreieren. Dabei baut sich auch der Stresspegel in meinem Körper merklich ab und Kunst hilft mir dabei, wieder freier zu atmen und zu denken. Für mich ist das ein meditativer Prozess. Dann sind es nur die Farben und ich und ich tauche in eine andere Welt ein, in diesen "Flow - State", in der es die Krise in der Form gar nicht mehr gibt. Das empfinde ich als ungeheuer befreiend.



„Nightmares VS Daydreams“ 2023 Mischtechnik  
auf Papier 3x 60x 42 cm

## YVONNE DIETRICH

Krisenzeiten, auch für unveränderbares im Leben,  
Akzeptanz entwickeln, daraus neue Kräfte schöpfen.  
„Leben eben“ ist mein Thema.

Innehalten, Ängsten und Gefühlen erst einmal Raum geben. Geschehen lassen, der Seele einen Raum öffnen, sich zeigen zu lassen. Zu fühlen, zu beobachten, Form und Farbe auf sich wirken lassen. Positionen zu verändern, einmal ganz nah an das Werk herantreten, es berühren, von sich wegschieben, Abstand nehmen, das Werk an einen anderen Ort bringen, Lage und Position des Werkes verändern, dem Werk einen anderen Blickwinkel, einen anderen Hintergrund geben. Daraus kann erst einmal eine konstruktive innere Auseinandersetzung mit dem eigenen Sein entstehen, selbst mit dem eigenen Werk in den Dialog gehen. Wie in einem Prozess der Trauer, ist auch die Bewältigung einer Krise ein Prozess, dem ich mich stellen möchte. Meine eigenen Ängste annehmen, mir selbst fürsorglich Trost spenden. Nur ich selbst kann dann dabei meine Position verändern, meiner inneren Stimme folgen, dabei Selbstvertrauen und Kraft entwickeln, Gefühle wie Scham, Wut und Angst zulassen.

Das Leben ist nicht statisch, sondern wie die kreative Gestaltung ein Prozess. Wenn die Angst, die Wut oder der Schmerz in dem Werk Ausdruck, Trost und Akzeptanz gefunden haben ist es für mich wichtig dazu ein weiteres Werk zu gestalten. Um nicht zu verharren. Flexibilität und Ressourcen zu aktivieren, spielerisch, liebe- und humorvoll zulassen, dass Entwicklung stattfinden kann. Durch mein

Bewusstsein ein neues Bild entstehen zu lassen, welches mich weitertragen kann.

In einem solchen kreativen Prozess, können meine Gedanken, meine inneren Bilder eine neue Erinnerung gestalten, mir damit eine neue Sicht auf die Krise, auf mich selbst gestatten.

Ganz aus dem Selbst, wenn man es denn zulässt, können sich mir und vielleicht dir, neue Handlungsspielräume und Perspektiven eröffnen. Das ist für mich Bewältigung.

Das schafft für mich die Kunst.



„Leben eben“2023 Acryl Collage Kreide auf  
Aquarellpapier 51x 71 cm

Initiatorin Maria Büter  
Kurator Stephan Jung  
Sigmund Freud PrivatUniversität Berlin 2023