

ANDEDAMMEN

MAGASIN OM KREATIVITET & DET DANSKE MINDRETAL



FLOW

Aktiv eller passiv?

MØRK KUNST OG KULTUR

Det gør os glad

HAPPY PLACE

Her finder jeg lykken

BILLEDET PÅ FORSIDEN:

Eva Cecilie Skak Lassen

Eva arbejder med korssting, fladsting, knudesting og frie sting på historisk gamle udklip fra bøger og blade fra 30’erne, 40’erne og 50’erne. Hun skaber kunstværker, der får folk til at trække på smilebåndene, provokerer og overrasker.

@evac.art | www.evac-art.dk

Se mere på side 17.

REDAKTION

Ugeavisen Sydslesvig

ved Sydslesvigsk Forening (SSF)
og Sydslesvigs danske Ungdomsforeninger (SdU)
Nørregade 76
D-24939 Flensborg

Tlf: +49 461 14408-120, -122, -230, -233
www.ugeavisen-sydslesvig.de

redaktionen@sydslesvig-ugeavisen.de

Aktivitetshuset

Nørregade 49
D-24939 Flensborg

Tlf: +49 461 150 140
www.aktivitetshuset.de

akti@sdu.de

Åbningstider:
Ma, ti, to kl. 10 - 20
On kl. 10 - 21
Fr kl. 10 - 14

Tryk

Flensborg Avis
Wittenberger Weg 19
D-24941 Flensborg

Tlf: +49 461 5045 0
www fla.de

info@fla.de

INDHOLD

4	Leder: Spørgsmålet er: Hvad gør det med os?
6	Flow Aktiv eller passiv?
10	Frustration frem for flow Kreativitet er ikke nogen garant for lykke
14	Craftpsykologi Lad os endelig tage det alvorligt!
18	Selveksperiment I Lykkedræber Instagram
22	Selveksperiment II Hvor svært kan det være?
24	På valsen Lykken at dele faglige viden
26	Mørk kunst og kultur Det gør os glad
30	Kriminel og kreativ N.M.
34	Happy place Her finder jeg lykken
38	Kopfkacke Når du ikke kan være kreativ
40	Læsning, lykke og kreativitet Kan man læse sig lykkelig?
44	Ide-orgasme Hvorfor en koncert kan give dig flere projekter end et whiteboard-møde
46	Kulturtip Podcast: Den Hvide Væg ved Anders Matthesen



Kittiekatstudio

Stefanie Mühlberger er kunstneren bag Kittiekatstudio og er især blevet kendt pga. sine malerier af ædle damer, konger, katte og andre dyr. Især damerne er berømte og kan købes som postkort, kalendere, print eller på krus. Stefanie arbejder med farver, papir, lim og ler og en gang imellem også symaskinen.

@kittiekatstudio | www.kittiekat.de

LEDER

Spørgsmålet er: Hvad gør det med os?

Hvad gør det med os, når vi er kreative? Dette spørgsmål har vi diskuteret meget i Andedammens redaktion og kunne ikke komme frem til et klart svar.

Gør kreativitet lykkelig eller er det slet ikke så nemt og kan kreativitet også gøre ulykkelig? Eller tænkt endnu mere komplekst: Er vi først rigtig lykkelige i det kreative, når vi er rigtig ulykkelige?

Med disse spørgsmål som udgangspunkt havde vi spændende diskussioner om, hvad kreativitet egentlig gør med os.

For rigtig mange mennesker betyder det at være kreativt, at de gør noget godt for sig selv. De har hverken brug for Instagram eller YouTube eller store salg i et galleri, de har brug for processen at være kreativ. Det handler altså ikke primært om ekstern anerkendelse, men om at skabe noget - måske sammen med andre, måske bare for sig selv. For andre kan det være stressende og udløse negative følelser at være kreativ. Især stræben mod perfektionisme er et velkendt problem. Ligesom udfordringen, at sidde foran en hvid væg uden ide om, hvad den skal fyldes med. Men også verdensstjerner kæmper med krav og forventninger, der dræner friheden og nysgerrigheden.

Vi vil holde fast i vores koncept i at forsøge at se positivt på verden. På den baggrund handler denne udgave af Andedammen om, hvad kreativitet gør med os. Hvornår oplever vi det som noget berigende og opløftende? For der er i vores øjne ingen tvivl om, at kreativitet, kunst og kultur gør netop det - det beriger og løfter os.

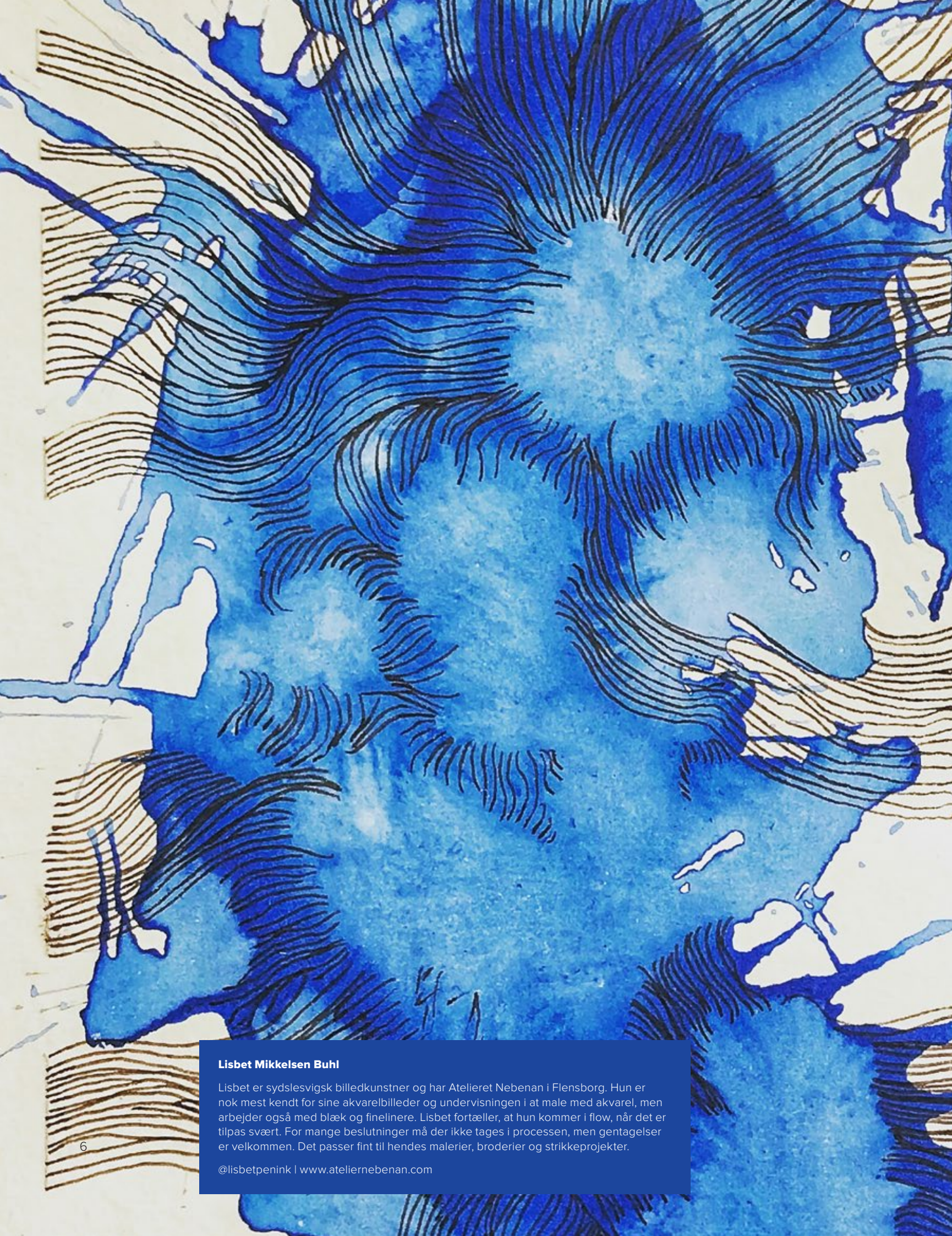
Kreativitet og kunst kan man have mange forskellige holdninger til. Nogle værker bryder man sig ikke om, andre fanger én straks. Nog-

le smigrer øjet, andre løfter stemningen. Nogle kreative processer giver os sindsro, andre giver uro. Noget udfordrer os, andet lader os afprøve grænser, hvilket i den negative ende kan føre til grænseoverskridende oplevelser. På den anden side kan det få os til at rykke nogle grænser, så vi oplever en berigelse og en modningsproces. Derfor er det klogt at have en sund forståelse for, hvor ens grænser går - samtidig med, at det kan være ekstremt givende at afprøve netop disse grænser. For tit bliver man overrasket. Det gælder for eksempel, når man beskæftiger sig med mørk kunst. Møder man det med et åbent sind og parathed til at dykke lidt ned i det, kan det bevæge sig fra at være mørkt og dystert til at give glæde og inspiration.

Vi kender alle nogen, der spiller et instrument, fotograferer, maler, skriver sange eller strikker. Ikke for at producere noget salgbart, men fordi det giver dem noget. I mindretallets organisationer - ligesom uden for mindretallet - er der flere eksempler på højtstående ansatte med spændende kreative hobbyer. Sidstnævnte hører man ikke så meget om, fordi det kreative element ikke behøver at komme frem til overfladen. Det bruges som en ventil - henholdsvis som en modvægt til en stressende hverdag.

Og er det ikke netop det, der er meningen med kreative processer? At de skal give os noget. At de skal give os en mulighed for at udtrykke eller forarbejde noget, vi ikke kan udtrykke eller forarbejde på anden måde. At vi berører nogen med det - og den pågældende kan også godt være os selv. At vi udtrykker vores synsvinkel, vores personlighed, vores perspektiv ved at skabe noget, der udtrykker, hvem vi er.

Vi ønsker god fornøjelse.



Lisbet Mikkelsen Buhl

Lisbet er sydslesvigsk billedkunstner og har Atelieret Nebenan i Flensborg. Hun er nok mest kendt for sine akvarelbilleder og undervisningen i at male med akvarel, men arbejder også med blæk og finelinere. Lisbet fortæller, at hun kommer i flow, når det er tilpas svært. For mange beslutninger må der ikke tages i processen, men gentagelser er velkommen. Det passer fint til hendes malerier, broderier og strikkeprojekter.

@lisbetpenink | www.ateliernebenan.com

FLOW

Aktiv eller passiv?

Teorien er faktisk ældgammel. Den stammer fra 70'erne. Men stadigvæk i dag er den top aktuel og bliver anvendt inden for psykologi, pædagogik, uddannelse, fritid, kunst, kultur, idræt, sundhed og organisationer. Måske er den så populær, fordi den vedrører os alle og fordi vi alle kan genkende os i den: Teorien om FLOW.

Teorien om FLOW stammer fra den ungarske psykologi professor Mihály Csíkszentmihályi, der forskede inden for lykke og kreativitet. Kort sagt, er FLOW en tilstand, hvor vi koncentrerer os dybt om en aktivitet, der er så tilpas udfordrende, at vi fastholder vores opmærksomhed på den. I øjeblikket af total opslugthed oplever vi øget energi, personlig vækst, trivsel og mening. Vi er lykkelige og tilfredse. FLOW er et hverdagsfænomen og mennesker kan opleve denne tilstand på arbejdspladsen, i klasseværelset, i bilen, i haven eller i køkkenet. FLOW er en tilstand, vi alle stræber efter, men hvad gør vi for at opnå den?

Csíkszentmihályis forskning tager udgangspunkt i kendsgerningen, at vi med lidt held lever i 70-90 år og, at det er det ene liv vi har og derfor bør vi leve livet fuldt ud. Men en tredjedel af livet tilbringer vi med at sove. Og resten af tiden deler vi op på arbejde, transport, spisning og fritid. Disse parametre er ret ens, uafhængigt af geografiske eller sociale forhold. Men individualiteten kan alligevel gøre en forskel.

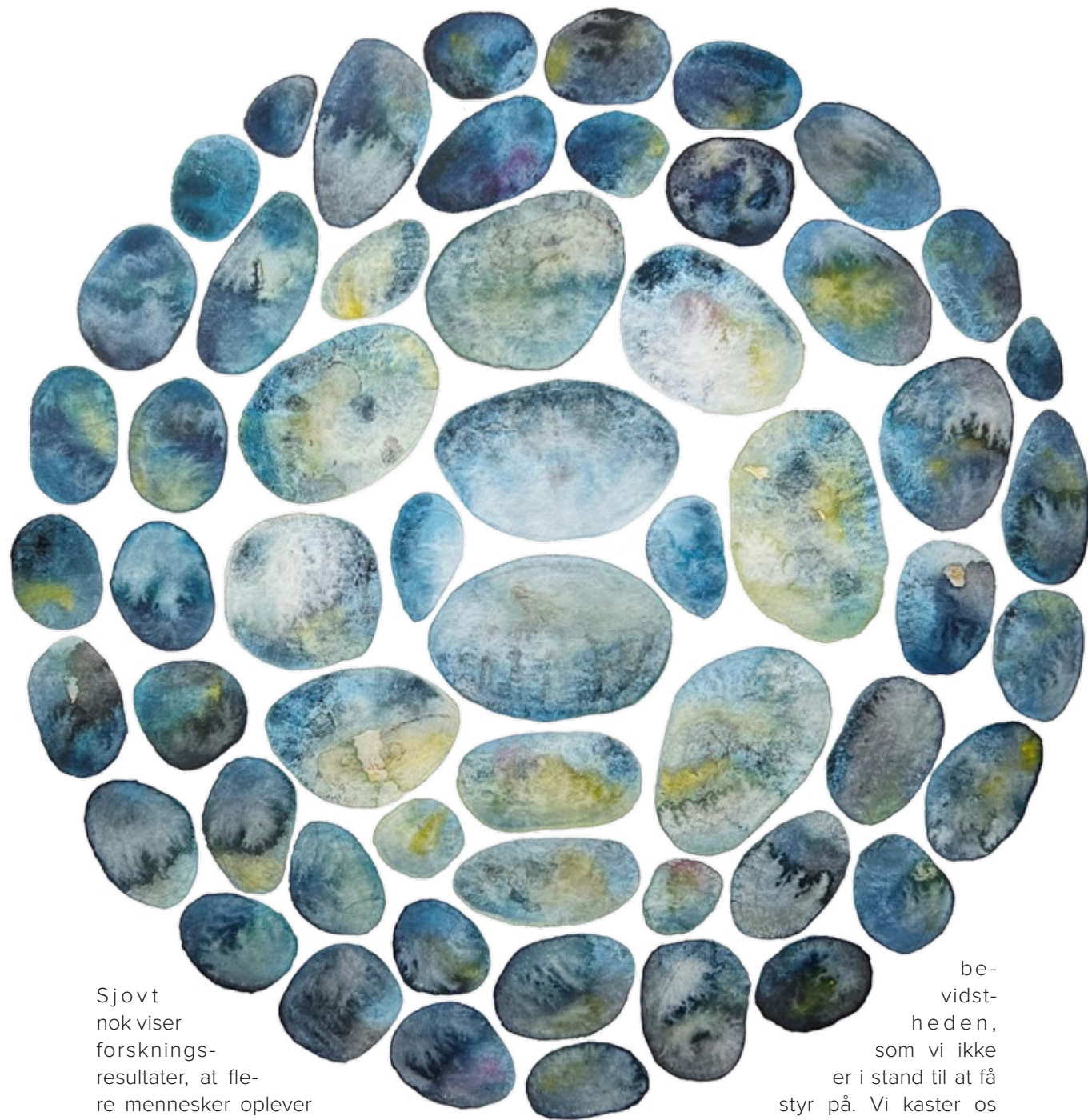
Alleredede græske filosoffer mente, at man ikke rigtig lever livet, før man bruger masser af tid på selvudvikling - på at lære, studere, på kreative, kropslige, kunstneriske, filosofiske og politiske aktiviteter. Det bedste man kunne gøre i sin fritid, var at studere og lære nyt. Dette ideal gælder dog ikke længere. I dag tilbringer vi en stor del af vores fritid med mediefor-

brug. Der har aldrig før været noget lignende, der har fastholdt så store befolkningsgruppers opmærksomhed på en så passiv og individuelt isolerende måde.

Forskning har vist, at vi bruger en tredjedel af vores fritid på opgaver, der bare skal gøres. En tredjedel fyldes med noget, fordi vi ikke kan finde på andet. Den sidste tredjedel gør vi det, vi gerne selv vil. Det er dér, vi gør mest af det, vi har lyst til. Det er dér, vi føler os mest motiveret. Men for at opleve FLOW, skal vi bruge fritiden aktivt. Dér ligger kilden til positive oplevelser. Vi kan dyrke idræt, være kreativ, lave musik eller arbejde i haven - her opstår de lykkelige, motiverende og koncentrerede situationer, hvor FLOW opstår. Eller som Csíkszentmihályi beskriver det: Her er oplevelsesdimensionerne mest i harmoni med hinanden. Udfordringen er bare, at vi bruger næsten al fritid på passive aktiviteter.

Aktiviteter, der udløser FLOW, kaldes for flow-aktiviteter. De gør, at vi fokuserer os helt i forhold til et klart mål, oplever feedback og er på linje med hvad vi vil og kan. Udfordringerne må ikke være for høje, så udløser de frustration. Og de må ikke være for nemme, så oplever vi kedsomhed. Derimod skal målet være klart, vi skal have en fornemmelse af, at det er rigtigt eller forkert og forudsætningerne skal matche udfordringerne. I det øjeblik bliver vores opmærksomhed fokuseret, fastholdt og engageret. Vores psykiske og fysiske energi bliver optaget og der er hverken plads til forstyrrende tanker eller selvoptagethed. Flowaktiviteter gør, at vi er så engagerede, at tidsfornemmelsen forsvinder og at al vores opmærksomhed fokuseres på én bestemt aktivitet.

Det vigtige for os er at finde ud af, hvad det er, der virker bedst for os.



Sjovt nok viser forskningsresultater, at flere mennesker oplever FLOW, når de er på arbejde, end hvis de er derhjemme. Den almindelige opfattelse er, at fritid er positiv, fordi vi har fri fra arbejdet. Og forventningen er desuden, at man ikke har brug for færdigheder, for at kunne nyde sine fritid. Vi holder fri og har det godt. Men så nemt er det slet ikke. Csíkszentmihályis forskning viser, at det faktisk er sværere at nyde fritiden end arbejdet og, at der heller ikke er nogen proportionalitet mellem mængden af fritid og livskvaliteten.

I fritiden har vi en tendens til modsatrettede ønsker, intentioner og at tanker myldrer rundt i

bevidstheden, som vi ikke er i stand til at få styr på. Vi kaster os over stimulationer, for at fjerne tanker og følelser. Det kan være medier, narkotiserende stoffer eller lotto. Men, det gør i længden ikke, at vi skaber en højere livskvalitet. De fleste flowaktiviteter har klare mål, tydelige regler og umiddelbart feedback, det vil sige en ydre ramme, der fokuserer og fastholder vores opmærksomhed og sætter krav til vores evner og færdigheder. Det er præcis de vilkår, vi ofte savner i vores fritid, medmindre vi dyrker idræt eller har gang i kreative aktiviteter. Fritid i sig selv, uden noget specielt, der fanger ens opmærksomhed, kan skabe det modsatte af FLOW.

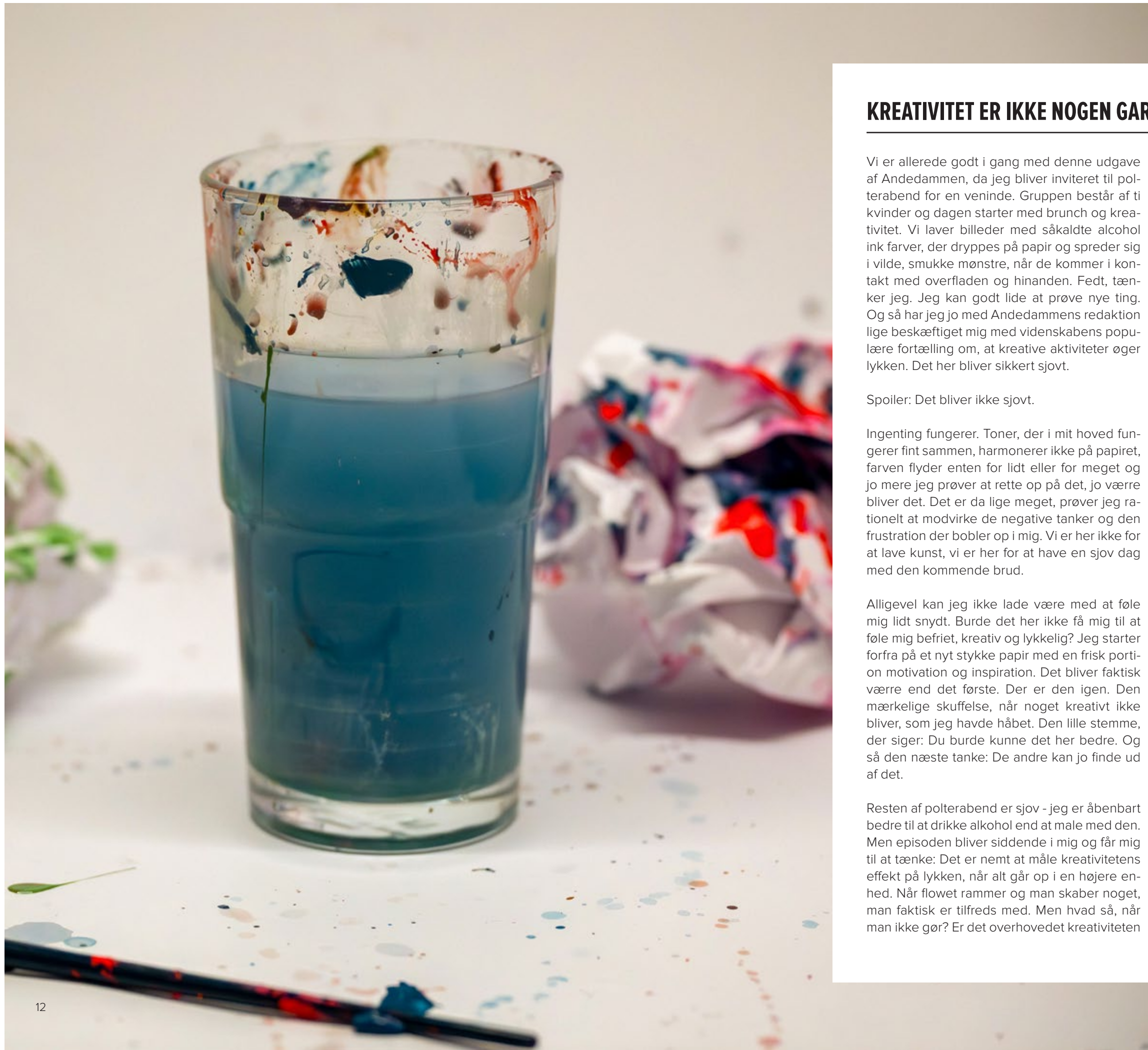


Men FLOW kommer ikke af sig selv. Flowaktiviteter kræver en indledende investering af energi, tid og opmærksomhed. Når man vil udnytte sin fritid, skal man investere i den. Lige som man investerer i sit arbejde eller i sit forhold. Den store forskel i livskvaliteten ligger i, om vi tilbringer vores fritid med aktive eller med passive handlinger. Når vi kigger på folkelig kunst og husflid i Danmark, sange, dans, musik eller kunsthåndværk, er det svært at forestille sig, hvor kedelig og trist vores verden ville være i dag, hvis vores forfædre havde brugt deres frie tid på passiv underholdning i stedet for at udforske kreativitet, virkelyst og æstetik.

For at opleve FLOW og dermed øge livskvaliteten, er vi nødt til at overføre opmærksomhed fra passive til aktive handlinger. Det kan være noget helt nyt, til noget du aldrig har gjort før eller som du aldrig har beskæftiget dig med, men som du har lyst til at afprøve. Eller det kan være noget, du er glad for, men som du ikke har taget dig sammen til i hverdagen. Du er nødt til at investere tid for at udvikle, genopdage, finde din nysgerrighed og din interesse. FLOW opstår uafhængigt af arten af aktiviteten. Men du skal have interesse for det og dermed kontrollerer du din opmærksomhed og din livskvalitet./SK



**FRUSTRATION
FROM FOR
FLOW**



KREATIVITET ER IKKE NOGEN GARANT FOR LYKKE

Vi er allerede godt i gang med denne udgave af Andedammen, da jeg bliver inviteret til polterabend for en veninde. Gruppen består af ti kvinder og dagen starter med brunch og kreativitet. Vi laver billeder med såkaldte alcohol ink farver, der dryppes på papir og spreder sig i vilde, smukke mønstre, når de kommer i kontakt med overfladen og hinanden. Fedt, tænker jeg. Jeg kan godt lide at prøve nye ting. Og så har jeg jo med Andedammens redaktion lige beskæftiget mig med videnskabens populære fortælling om, at kreative aktiviteter øger lykken. Det her bliver sikkert sjovt.

Spoiler: Det bliver ikke sjovt.

Ingenting fungerer. Toner, der i mit hoved fungerer fint sammen, harmonerer ikke på papiret, farven flyder enten for lidt eller for meget og jo mere jeg prøver at rette op på det, jo værre bliver det. Det er da lige meget, prøver jeg rationelt at modvirke de negative tanker og den frustration der bobler op i mig. Vi er her ikke for at lave kunst, vi er her for at have en sjov dag med den kommende brud.

Alligevel kan jeg ikke lade være med at føle mig lidt snydt. Burde det her ikke få mig til at føle mig befriet, kreativ og lykkelig? Jeg starter forfra på et nyt stykke papir med en frisk portion motivation og inspiration. Det bliver faktisk værre end det første. Der er den igen. Den mærkelige skuffelse, når noget kreativt ikke bliver, som jeg havde håbet. Den lille stemme, der siger: Du burde kunne det her bedre. Og så den næste tanke: De andre kan jo finde ud af det.

Resten af polterabend er sjov - jeg er åbenbart bedre til at drikke alkohol end at male med den. Men episoden bliver siddende i mig og får mig til at tænke: Det er nemt at måle kreativitetens effekt på lykken, når alt går op i en højere enhed. Når flowet rammer og man skaber noget, man faktisk er tilfreds med. Men hvad så, når man ikke gør? Er det overhovedet kreativiteten

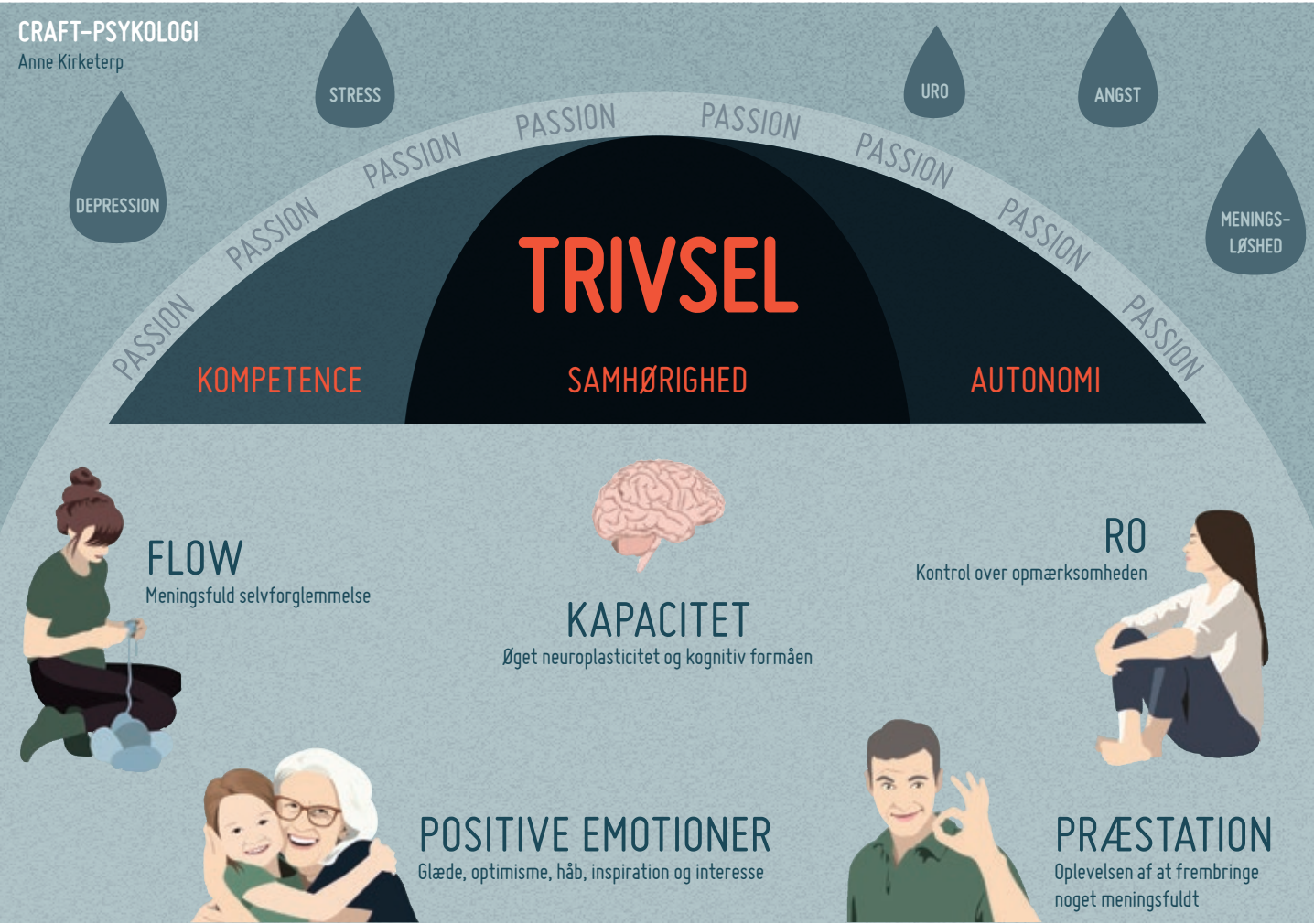
i sig selv, der skaber glæde - eller er det følelsen af mestring og kontrol?

Svaret er nok begge dele. Selvfølgelig føles det godt at lykkes med noget og være stolt af, hvad man har lavet. Men på trods af min frustrerende oplevelse den dag, tror jeg stadig på, at der også ligger værdi i selve processen - uanset resultatet. Det er jo netop i processen, at vi udfordrer os selv, tænker nyt og mærker, at vi som mennesker er i stand til at skabe noget.

Men det er svært at skille proces og resultat ad. Især når man, som jeg, er alt for tilbøjelig til at begynde at sammenligne sig med andre. Den slags sammenligninger kan hurtigt fjerne glæden ved at være kreativ og i stedet erstatte den med tvivl og utilstrækkelighed. Samtidig ved jeg, at nogle af mine bedste kreative oplevelser har fundet sted sammen med andre. Det er sjovt og berigende at udveksle ideer med andre eller bare sidde sammen og snakke, mens man sysler med sit eget projekt. Fællesskabet kan løfte det hele. Men det kræver, at man tør være i processen, uden hele tiden at vurdere sig selv op imod de andre.

Selv hvis man ikke sammenligner sig med andre, så er der stadig ens egne perfektionisme. Den indre kritiker, der hvisker, at det kun var rigtig godt, når det er pænt, gennemført og unikt. Perfektionisme er en velkendt lykkedræber, og selvom kreativitet burde være leg, kan den hurtigt blive præstationsdrevet - især i et samfund, hvor alt skal kunne vises frem, helst med den rette æstetik.

Alligevel tror jeg, at der netop i modstanden ligger en mulighed. En påmindelse om, at kreativitet ikke kun er glæde og inspiration. Det er også usikkerhed, tvivl og sårbarhed. Og måske er det netop det, der gør det så værdifuldt. At vi møder os selv undervejs. Også på de dage, hvor vi ikke kan lide, hvad vi ser./KD



CRAFT-PSYKOLOGI

Lad os endelig tage det alvorligt!

Hvor sejt er det, når man er nysgerrig, begynder at stille spørgsmål og så opdager, at ingen kan svare? Det er sket for Anne Kirketerp. Anne er uddannet kunsthåndværker og håndarbejds lærer. Men ikke nok med det, hun er også nysgerrig. Hun ville gerne vide, hvad kreativitet er og hvorfor det gør os glad at lave håndarbejde og skabe noget fysisk. Anne fandt hurtigt ud af, at ingen rigtig kunne svare på disse spørgsmål og, at der hverken fandtes specifik faglitteratur om emnet eller en defineret teori.

For at få svar på spørgsmålene, begyndte Anne at læse psykologi og afsluttede studiet med en Ph.d. Hun definerede området og lagde dermed grundstenen for Craft-psykologi: Psykolo-

gien bag menneskers engagement i skabelsen af noget materielt. Kort sagt: Hvorfor har vi det egentlig så godt, når vi laver håndarbejde eller håndværk?

I bogen "Craft-psykologi. Sundhedsfremmende effekter ved håndarbejde og håndværk" udfolder Anne teorier og videnskabelige undersøgelser, som belyser, hvorfor craft er sundt for vores mentale og fysiske helbred. Anne har valgt at bruge det engelske ord "craft" ogfatter dermed håndarbejde og håndværk under et begreb. Craftsmanship betegner alle, som udfører et manuelt stykke arbejde, der kræver faglig viden og resulterer i et materielt udbytte. Det drejer sig altså ikke kun om folk, der strikker, men også snitter, laver keramik, er entusias-

stisk i haven, spiller musik osv. Craft-psykologi handler om alle, der på amatørplan har et så passioneret forhold til at skabe med hænderne, at de jævnligt glemmer tid, sted og problemer.

Anne anslår forsigtigt, at 20-25% af danskerne har en passion for en eller anden form for craft. Det svarer til, at 1,1-1,3 millioner mennesker har en passion, der udgør et potentiale for deres trivsel. Det er overraskende, at der næsten ikke findes nogen forskning på, hvorfor vi laver craft og hvad vi får ud af det.

At dyrke craft er gået fra at være en nødvendighed til rent tidsfordriv og stadigvæk i dag trækkes der på smilebåndene, når man prøver på at forklare, hvorfor det er ualmindelig vigtigt for én at lave craft. Eller som Anne selv beskriver det i bogen: Jeg får abstinenser, hvis jeg ikke laver noget hver dag.

Anne Kirketerp har som den første i Danmark systematisk undersøgt, hvad der sker i mennesket, når vi laver craft. Resultaterne har vist, at vi grundlæggende oplever trivsel: Vi har det godt! Craft fremmer vores trivsel samt forebygger og lindrer stress, angst, depression og meningsløshed ved hjælp af selvforglemmende fordybelse i håndens arbejde.

Psykologisk trivsel udgøres af tre grundlæggende psykologiske behov. Det er:

1. Kompetence (at opleve, at du kan noget og at det er meningsfuldt og værdifuldt)
2. Samhørighed (at føle sig betydningsfuld for andre)
3. Autonomi (at opleve frihed og muligheden for selv at bestemme)

Ved at dyrke craft, fremkalder vi disse behov og oplever velvære i processen. Desuden har craft positive sundhedsmæssige fordele såvel fysisk som mentalt:

1. Reducerer stress og sænker blodtrykket
2. Reducerer depression og angst
3. Lindrer psykiske sygdomme som fx anoreksi
4. Bremser tidlige stadier af demens
5. Fjerner fokus på kroniske smerter og kræftsygdomme
6. Øger velvære, trivsel, livsglæde og følelsen af at være nyttig
7. Stimulerer neuroplasticiteten (hjernens evne til at forandre sig)
8. Styrker muskulær bevægelighed
9. Reducerer ensomhed og social isolation

I undersøgelserne har Anne igen og igen hørt, at mennesker ved at være passioneret aktive og bruge deres hobby bevidst, begynder at se lysere på livet, se på sig selv med større respekt, får mere ro på og oplever en stigende tilfredshed i livet. I modsætning til shopping, computerspil, drukture eller trøstespisning skaber craft mening og fordybelse. Mange har fortalt, at de ikke dyrker deres craft fordi de føler skam, der forhindrer dem i at trives, glædes og sågar nyde craft. Først når skamfølelsen fx over at købe dyrt garn eller bruge tid på sit craft i stedet for husholdning, er droppet, udfolder den trivsel og velvære.

Der findes fire forskellige måder at lave craft på, og ingen af dem er bedre eller dårligere end den anden:

1. Arbejde med en færdig opskrift
2. Foreninger/klubber, hvor man laver projekter sammen
3. Design af nye ting alene
4. Kurser, hvor man lærer nye teknikker, man selv kan skabe videre med

Vigtigt er, at vi ikke bebrejder os for at dyrke craft og, at vi ikke laver noget, vi synes er kedeligt, grimt og uattraktivt. "Det er ikke afslappende, og du oplever ikke positive emotioner. Alt i alt en rigtig dårlig ide", fatter Anne udfordringerne sammen. Desuden kan vi have mange forskellige projekter, der tilfredsstiller vores behov. Nogle kan være mere udfordrende, andre kan være nemmere: eksperimenter, reparationer, bestillingsarbejde, restprojekter, deleprojekter, låneprojekter, fortrudte projekter, ufærdige projekter og den allerstørste glæde selvfølgelig: nye projekter! Jo flere positive oplevelser vi har, jo færre negative er der plads til.

I dag tilbyder Anne og hendes team uddannelser, kurser, workshops, foredrag, konferencer, bøger og diverse udgivelser om emnet Craft-psykologi. Anne Kirketerp har formået at undersøge videnskabeligt, hvorfor det gør os glad, når vi dyrker craft. Vi snakker ikke længere om rent tidsfordriv og det er heller ikke noget at smile over. At dyrke craft er en nødvendighed. Måske ikke materielt eller monetært længere, men for vores trivsel og velvære! /SK

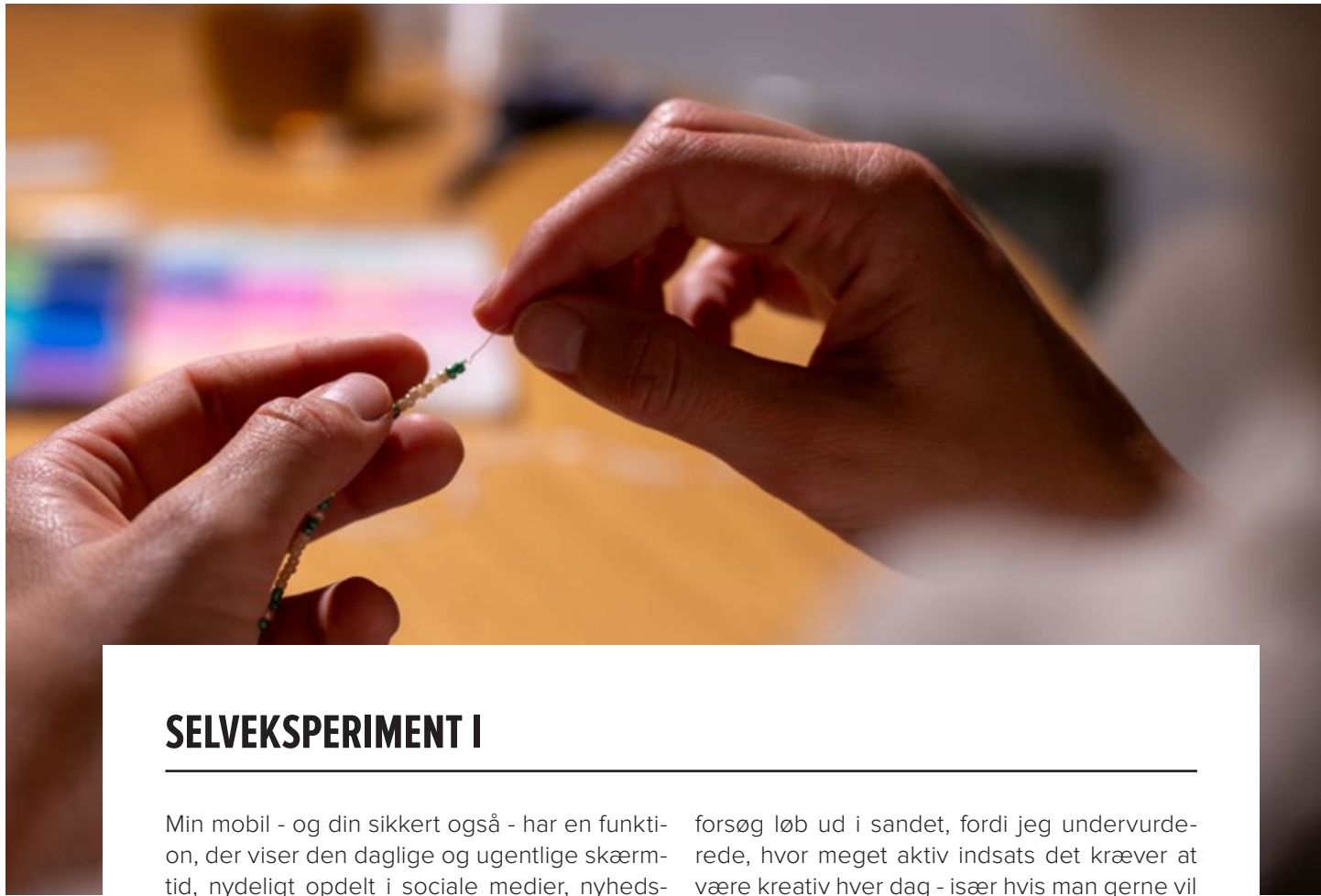
@craftpsykologi

www.craftpsykologi.dk





LYKKE- DRÆBER INSTAGRAM



SELVEKSPERIMENT I

Min mobil - og din sikkert også - har en funktion, der viser den daglige og ugentlige skærm-tid, nydeligt opdelt i sociale medier, nyheds-apps, YouTube og andet. Og jeg kan umuligt være den eneste, der af og til bliver forskrækket over, hvor mange timer jeg faktisk bruger på den. Selv når jeg ser fjernsyn - hvilket jo i sig selv allerede er 'screen time' - kan jeg ikke lade være med at hive mobilen frem.

Hos mig er det især Instagram, der stjæler tiden, men YouTube og Netflix er også gode til at holde fast. I de seneste måneder er jeg blevet mere og mere irriteret over min adfærd, uden rigtig at kunne ændre på det. Jeg er især irriteret, fordi jeg inderst inde godt ved, at tiden kunne bruges på noget andet. Noget der giver mig mere. At være kreativ, for eksempel.

Derfor har jeg til denne artikel (og for mig selv) startet et selveksperiment: Ti dage uden streaming og sociale medier. Ti dage, hvor jeg i stedet laver noget kreativt hver dag. Allerede nu kan jeg afsløre: Det er noget, alle burde prøve. Her er fem ting, jeg lærte undervejs:

FORBEREDELSE ER ALTING

Først en lille indrømmelse: Det er faktisk ikke første gang, jeg prøver eksperimentet. Første

forsøg løb ud i sandet, fordi jeg undervurderede, hvor meget aktiv indsats det kræver at være kreativ hver dag - især hvis man gerne vil prøve forskellige ting.

Det er så nemt at række ud efter mobilen eller sætte en video på. Kreativitet kræver lidt mere. Ja, papir og kuglepen er der altid, men hvis man vil male, bygge eller lave noget håndarbejde, kræver det både materialer og lidt planlægning. Måske endda en tur i Søstrene Grene eller Bauhaus. Jeg lærte, at det hjælper at gøre det nemt for sig selv. At investere i et udvalg af kreativitetsmuligheder og have dem klar. Så er det nemmere at komme i gang - også på de stressede dage.

TID ER SUBJEKTIVT

Mellem arbejde, indkøb og vasketøj føles dagene ofte korte. Men i løbet af de her ti dage gik det op for mig, hvor meget tid der faktisk er - når man altså ikke bruger den på mobilen.

En halv time på Instagram forsvinder lynhurtigt, og alligevel har man ikke nået noget. Ikke at det hele skal være produktivt, men ærlig talt føles det ofte som spild. Omvendt kan en halv times kreativitet føles lang og meningsfuld. Mere endda. Jeg havde også meget mere tid



til alt det andet. Alene, ikke at scrolle på mobilen i en halv time før sengetid, men i stedet læse en bog, har sådan en positiv effekt på både søvn og tilfredshed.

MAN BEHØVER IKKE AT KUNNE LIDE ALTING

Der findes mange måder at være kreativ på og man behøver ikke elske dem alle. Jeg fandt ud af, at jeg især nyder de kreative ting, jeg eller andre har godt af. At skrive et fødselsdagsdigt for en veninde for eksempel. Eller forkæle mig selv og familien med selvlavet badesalt med lavendel fra vores have. Eller at arbejde på min næste fotobog.

Men jeg fandt også ud af, hvad der ikke er mig: at male et billede, jeg ikke aner, hvor jeg skal gøre af, eller at lave pynteting, jeg ikke har brug for. Det er helt okay. Man ved først, hvad man kan lide, når man prøver det.

KREATIVITET KAN TRÆNES

Kreativitet er som en muskel - og min har nok været lidt slap efter at være konstant overdøvet af scrolling, notifikationer og baggrundsstøj. Den velkendte flow-tilstand opstår ikke efter to minutter, især ikke når man ikke er vant til den kreative aktivitet, man nu er i gang med.

Men de sidste ti dage var lidt som kreativtets-bodybuilding. I starten var det svært at holde fokus og blive i processen, men efter-

hånden gik det lettere. Ideerne kom hurtigere, og jeg mærkede mere glæde ved det, jeg lavede. Og da jeg en enkelt dag ikke nåede noget kreativt, blev jeg rigtig ked af det - og det er da i hvert fald aldrig sket, når jeg har misset en scroll-session.

KREATIVITET OG LYKKE

Til sidst det vigtigste: lykken. Det var jo egentlig der, eksperimentet begyndte.

I løbet af de ti dage oplevede jeg masser af øjeblikke, hvor jeg følte mig oprigtigt lykkelig. Ikke sådan euforisk, men sådan en rolig tilfredshed, der hos mig opstår, når jeg bruger min tid på noget, jeg selv oplever som meningsfyldt. En særlig lykke oplevede jeg i kreativt samvær med andre. En aften lavede jeg perlearmbånd med en veninde. Vi snakkede og hyggede os i timevis - og jeg går endda ikke engang med smykker!

OG HVAD NU?

Efter de ti dage loggede jeg ind på Instagram for lige at se, om jeg var gået glip af noget - og loggede ud igen med det samme.

Lad os se, hvor længe det holder.../KD

et voila, la merde!



SELVEKSPERIMENT II

Hvor svært kan det være?

Her skulle der stå en tekst skrevet af en person, der ville afprøve at lære noget helt nyt kreativt og fortælle om, hvordan det har været. Har det ført til lykke?

Men, desværre findes teksten ikke. Den første person havde en ide om at bygge individuelle tilpassede reoler til sin lejlighed. Men manglen på tid til at sætte sig ned og designe dem, købe materialer og bygge dem, satte en stopper for projektet. Den næste person elsker surdejsbrød og ville i gang med selv at bage med surdej. Men dejen havde sit helt eget liv og var slet ikke med på ideen. Den ville ikke boble og en ny surdej ville bare rådne og manglen på tid til at sætte sig ind i emnet, afprøve, eksperimentere, lave fejl, komme videre, satte endnu en stopper.

Så egentlig skulle der slet ikke være nogen tekst her.

Men på den anden side satte processen spændende tanker i gang. Begge eksempler viser så tydeligt, at lykke i kreativitet ikke kommer af ingenting. Det er faktisk nødvendigt at afsætte tid, lære, afprøve, eksperimentere og lave fejl, inden man kommer frem til noget nyt, behersker nye kompetencer og måske oplever lykken ved at lave noget.

Samtidig diskuterede vi helt vildt ophidset, hvornår vi egentlig er kreative. Altså er vi krea-

tive i det øjeblik, hvor vi sætter en streg? Er et barn kreativt, når det maler streger på et stykke papir? Eller er en kreativ proces først, når man skaber noget nyt? Er det kreativt at strikke sokkepar nr. 132 i den samme teknik eller er det bare håndarbejde eller rutine? Hvilken rolle spiller bevidstheden, når man starter en æstetisk proces og hvornår kaldes noget for kunst? Er noget kreativt også altid kunst?

I kan se, diskussionen var hidsig og svarene forblev meget ukonkrete. Emotionerne spillede en stor rolle og individuelle meninger blev ytret højt.

Grundlæggende gælder, at kreativitet er en del af at være et menneske. Kreativitet går ikke primært ud på at skabe kunst. Vi er kreative hver eneste dag. Ikke i form af, at vi gør noget, men i form af at være det. De mest fremragende kreative ideer er opstået af folk, der enten har behersket regler og kompetencer i en så høj grad, at de kunne se, hvad der lå bagved eller dem, der aldrig har lært det. At være kreativ forudsætter frihed og disciplin, men også nysgerrighed. Når du ved, hvad du vil lave og laver præcis det, er det håndværk. Når du går på opdagelsestur, starter du en kreativ proces./SK

PÅ VALSEN

Lykken at dele faglig viden

Tænk at gå på valsen, som det hedder på dansk afledt af det tyske ord walzen, altså rejse til udlandet for at dygtiggøre sig inden for sit håndværk, det må da være lykken. Sådan tænkte jeg som ung. Men jeg havde ikke udannet mig til tømrer eller lignende, men til tekstilhåndværker - og tekstillærer og tekstilformidler - så for at opfylde mine drømme om at komme ud og lære noget mere inden for mit fagområde, måtte jeg lægge min helt egen rute. Den "vals" har bragt mig langt omkring og udviklet min fascination og glæde ved det tekstile håndværk, men også givet mig mulighed for at møde andre håndværkere.

Et fem måneders kursus i skindgarvning og skindsyning på Bäckedals folkhögskola i landskabet Härjedalen i det nordlige Sverige i vinteren 2005 gav mig en passion for håndsyeede vanter! På folkehøjskolen garvede vi med forskellige miljøvenlige metoder skind og af nogle af disse syede vi derefter i hånden forskellige typer vanter. Jeg faldt for modellen af den skånske kirkevante fra 1742, som vores inspirerende underviser viste os en model af. Konstruktionen af vantens tommel var ved første øjekast helt uigennemskuelig. Jeg begyndte derfor med at sy en model bare af vantens tommel. Det som på papiret havde været todimensionelt, blev med opklip og sammensyninger, i den rigtige rækkefølge vel at mærke, til en meget velsiddende vantetommel! Men en tommel i en vante er ikke bare en tommel, for der stilles forskellige funktionelle krav, alt efter om vanten for eksempel skal bruges til fiskeri, til jagt eller til hundeslædekørsel. Mine skånske kirkevanter har bare skullet varme de mange timer i den kolde kirke - og så skulle de være søndagsfine.

Min passion for håndsyeede vanter har jeg stadig med mig og jeg kan den dag i dag ikke se et par syede vanter, uden at jeg er nødt til at

have dem i hænderne for at nærstudere, hvordan de er konstrueret. Men denne fascination gjorde mig også blind, stærblind. Det fandt jeg ud af, da jeg nogle år efter opholdet i Sverige var kommet et helt andet sted hen på min rejse.

I 2008/2009 var jeg nemlig lærer på en efterskole i Grønland. Det blev et tankevækkende møde med en helt anderledes kultur. På skolen skulle jeg blandt andet undervise i et par praktiske fag. Med al min skindsyningsbagage fra Nordsverige var jeg klar: Jeg tilbød selvfølgelig et valgfag i vantesyning, kunne det passe bedre ind end her i Kangerlussuaq, hvor det var vantevejr ni måneder af året? Jeg gjorde mig megen umage med forberedelserne til den første lektion. Jeg tegnede skabeloner og klippede dem ud. Jeg fik fat på garvede sælskind. Jeg var så velforberedt, da jeg en mandag over middag for første gang skulle undervise i mit valgfag vantesyning. Jeg viste og forklarede, jeg beskrev og tegnede på den grønne tavle. Efter min introduktion - var den mon blevet for lang? - skulle eleverne selv i gang. Til at begynde med skulle de vælge skabelon til den vantetype, de hver især ville i gang med at sy. Da mærkede jeg det. Der blev helt stille i klassen. Ingen sagde noget, ingen gjorde noget. Det var Lea Sørine, der brød tavsheden. De andre piger i klassen nikkede samtykkende, da hun sagde det: "Jeg syr altså bare mine vanter sådan som min mor har lært mig at gøre det". Aldrig før er jeg blevet så flov! Hurtigt pakede jeg alt mit irrelevante undervisningsmateriale sammen og resten af den time var det med stor ydmyghed, jeg nysgerrigt så hvordan mine elever gik i gang med at konstruere og sy deres vanter.

Nogle år senere havde jeg fået et Artist Residency på Icelandic Textile Center i byen Blöndous i det nordvestlige Island, hvor jeg ville arbejde med stoftrykfarver, som jeg ville

fremstille af farvestof fra planter. Jeg glædede mig, men i foråret 2020 kom Corona nedlukningen, som blev forlænget og forlænget, så jeg opgav drømmen om at komme til Island den sommer, som det ellers var planen. Men så skete det. Som det første land genåbnede Island for indrejse. Jeg fulgte nøje forholdsreglerne og så var jeg afsted. I Blöndous var der masser af lupiner, en blomst jeg altid har elsket. Da jeg var barn, voksede den frodigt i farmors fynske forhave og de grønne blade brugte jeg her på Island som såkaldt reserve-ring til nogle af mine stoftrykforsøg. Men det var den islandske udgave af Kruset skræppe, der fascinerede mig mest. Kort før min afrejse til Island var jeg faldet over en kort omtale af denne plantes anvendelse til farveplante. Ankommet til Blöndous kunne jeg konstatere, at der voksede meget Kruset skræppe, så jeg gik i gang. Af de røde og grønne frø fik jeg en smuk gylden orange, hvis jeg vel at mærke fik tilsat farvebadet lige præcis den mængde rengørings-soda, der fik pH-værdien til at ramme 9. Den dag i dag er Kruset skræppe en af mine favoritter, når jeg plantefarver. Mere islandsk kreativitet og farvemagi oplevede jeg, da jeg på hylderne på Icelandic Textile Center faldt over en islandsk plantefarvningsbog. Med lidt hjælp fra en islænding fik jeg mig stavet frem til, at islandsk lav, som der også voksede meget af i fjeldet omkring Blöndous, gæret i urin fra en ko, der havde spist og drøvtygget friskt forårsgræs, kunne farve purpurrødt. Det var dog for sent på året til at finde en ko, der lige havde gumlet friskt forårsgræs, så islandsk purpurrød blev ikke en del af min farvepalet.

Som vævelærer i en årrække i Ifakara Weaving Project i Tanzania, blev jeg flere gange af min tanzanianske kollega belært om, at kun Gud skaber noget, der er perfekt, så mine påpegninger af småfejl i de vævede stoffer, syntes hun godt, jeg kunne spare mig. En del år senere, som studerende på Sätergläntan, Institutet for Slöjd och Hantverk i Dalarna i Sverige blev det til gengæld fra undervisernes side tydeliggjort for os studerende, at fejl, dem skulle vi rette. Ingen diskussion om det.



Sådan har mine mange rejser og ophold som tekstilhåndværker ude i verden givet mig mange tilgange og meget inspiration til mit virke. Men ikke nok med det. Jeg har oplevet den lykke, det er at være sammen med mennesker, der har haft samme faglige lidenskab som jeg selv. At møde andre mennesker med et åbent sind og hjerte fremmer interkulturel forståelse og respekt. Det kan danne grobund for fredelig sameksistens på mange planer. Det er - ligesom det dansk-tyske samarbejde - af afgørende betydning i en verden, hvor det ellers er forskelle og divergens, der pointeres./Anne Marie Nielsen



MØRK KUNST OG KULTUR

Kreativitet og den dermed forbundne kunst er bestemt ikke altid farvestrålende og glad. Der er et utal af eksempler på, at kunst kan være meget mørk og dyster, og det gælder for alle kunstformer. Her kan nævnes diverse gyserfilm eller tv-serier, der omhandler dystopier eller kriminalitet i forskellige udformninger. I litteraturen er den mørke side mindst lige så udbredt, og ikke mindst på det område bliver det hurtigt tydeligt, at den mørke side af kunsten bestemt ikke er et nyt fænomen. Det vidner et hav af klassikere om. Her kunne for eksempel nævnes Edgar Allan Poes noveller, som for eksempel The Tell-Tale Heart. En gyserfortælling med mord, stigende vanvid og et mordofres bankende hjerte under nogle gulvbrædder. Værket er fra 1843, og det dykker dybt ind i psykens mørke side. Eller Inferno, første del af Dante Alighieris Den guddommelige komedie fra omkring år 1300. Værket, der omhandler

syndernes straf, regnes for et mesterværk om skyld, ondskab og moral. Store emner - særligt inden for den mørke kunst.

Det samme genfindes på mange måder i musikken og i talrige malerier. Man kan vist med god samvittighed påstå, at mørk kunst har fyldt og fortsat fylder en stor del i vores kulturliv.

Men hvorfor er der så meget mørk kunst? Man kunne nemt fristes til at tro, at mørk kunst kan virke deprimerende og tung. At den kan forstærke negative følelser og skabe en dyster stemning. Så hvorfor fylder den så meget?

Det har flere videnskabsfolk set på, og de er kommet frem til nogle interessante erkendelser. Det viser sig nemlig, at mørk kunst faktisk er vigtig for en række positive følelser.

DET GØR OS GLAD



For eksempel undersøgte man, hvad gyserfilm gør med os. Til det brugte man Marvin Zuckermans teori om Sensation Seeking. Her inddeles mennesker i, hvorvidt de er tilbøjelige til at opsøge det sensationelle. Det satte man sammen med, hvordan folk reagerer, når de ser gyserfilm. Her viste det sig, at dem, der ligger højt på skalaen af sensationssøgende mennesker, foretrækker gyserfilm og thrillere. Det blev begrundet med, at hjernen bearbejder frygt og spænding som en slags "træning" for virkelige farer. Altså, at vores kamp/flugt-mekanisme stimuleres, mens vi rationelt ved, at vi ikke er i fare, fordi vi sidder i vores sikre hjem. På den måde blev gyserfilm brugt som et eksempel på, at vi gennem den mørke kunst får mulighed for at opleve farlige eller forbudte emner i en tryk og kontrolleret ramme, hvilket kan stimulere en følelse af glæde og tilfredshed, selv om vi konsumerer noget, der ved første øjekast virker mørkt og dystert.

En anden teori for, hvorfor mørk kunst og kultur gør os glade, er ideen om, at vi har brug for at kunne bearbejde komplekse følelser som sorg, angst, tab eller vrede. Følelser, som vi alle oplever på den ene eller anden måde, men ikke altid er lige gode til at italesætte. Her kan den mørke kunst virke lindrende, fordi vi kan opleve en følelsesmæssig renselse. Forskeren Julian Hanich fastslog i 2014, at mennesker beskriver større følelsesmæssig klarhed og selverkendelse efter at have engageret sig i dyster kunst. På samme måde viser neurovidenskabelige studier, at triste film aktiverer empatiske hjerneområder. Andre undersøgelser viser, at mørk kunst pirrer vores kognitive nysgerrighed. Det vil sige, at den spiller op til menneskers nysgerrighed for at forstå det

unormale og det ondskabsfulde. Den såkaldte morbid curiosity er et kendt psykologisk fænomen.

Men der er flere grunde til, at mørk kunst fylder så meget i vores kultur. For der er også et socialt element i det. Det vil sige, at der findes subkulturer i den mørke kultur. Det gælder især indenfor musikken. Her kunne man fremhæve gothic og metal, og det er betegnende, at store metalfestivaler som Copenhell i Danmark eller Wacken Open Air i Tyskland ofte beskrives som meget fredelige og harmoniske festivaler - på trods af den til dels meget mørke kunst på scenerne.

En yderligere faktor af det teoretiske syn på, hvorfor mørk kunst og kultur gør os glade, er det eksistentielle element. Undersøgelser påviser, at mørk kultur hjælper os med at bearbejde eksistentielle spørgsmål om liv og død, meningen med livet og moral. Teorier som Terror Management Theory (Greenberg, Solomon & Pyszczynski, 1997) viser, at når mennesker konfronteres med døden, søger de kulturel mening og symbolsk udødelighed. Det vil sige, at dystopisk fiktion og tragedier kan fungere som mentale simulationer for etiske og eksistentielle valg, hvilket forklarer, hvorfor vi opsøger mørk kunst og kultur.

Der er altså en række gode grunde til, at mørk kunst tiltaler os, og bare fordi noget ved første øjekast ikke virker lykkeligt og farvestrålende, betyder det ikke, at det ikke kan fremkalde glæde og lykke. /RM



HVORFOR GØR MØRK KUNST OS GLAD?

- Træner frygt og spænding i trygge rammer
- Hjælper os med at bearbejde sorg, angst og komplekse følelser
- Skaber empati, nysgerrighed og sociale fællesskaber
- Giver plads til at reflektere over liv, død og moral

Mel Sönnichsen

Mel Sönnichsen stammer fra Flensborg og arbejder med forskellige kunstneriske retninger som tegning, skulpturer, maleri, tekstiler, tekster og fotografi. Et af Mels hovedværker er mannequins, som tematiserer den feminine identitet i samspil med vores selskab og en maskulin domineret trussel.

@mel.soennichsen



KRIMINEL OG KREATIV

N.M.

De fleste af jer har nok set dem: Billeder af katte, der er malet på husvægge i Flensborg. Primært i Nørregade, men også andre steder rundt omkring i byen dukker de op, fra den ene dag til den anden. Bagved kunstværkerne står ”kattekunstneren” N.M. Kunstneren har valgt at være anonym og ikke dukke op i offentligheden. Selv efter at have fået Flensborg bys kulturpris i 2025, hersker der uvished om, hvem kunstneren egentlig er.

N.M., det er autografen nederst på malerierne og efter lidt research og meget held, er det lykkes os at invitere kunstneren til et hemmeligt møde. Uden billeder, uden at nævne navn.

N.M. kommer fra Flensborg, er draget ud i verden og vendt hjem igen. Allerede som barn kunne N.M. lide at male. Bedstefaren havde et atelier og gav lov til at male små billeder og afprøve forskellig maling. Også kunstundervisningen i skolen bliver husket som noget positivt, selvom de gode karakterer ikke altid var der. N.M. drømte meget i undervisningen, malede og tegnede, men aldrig med et koncept eller bagtanker. Hånd i hånd med dette var det senere jobvalg. Først i lære som detail-sælger, starten på et studie i kommunikationsdesign og så i lære til høreakustikker. At male og tegne fandt sted i fritiden som del af afslapningen, for at finde ro og trække sig tilbage. N.M. fortæller: ”Når jeg malede, fandt jeg ro i en verden, hvor alt sker så hurtigt. Andre ting rykkede i baggrunden og jeg kunne være helt for mig selv, koncentrere mig og finde et fokus, hvor jeg kom ind i en flow-tilstand og havde det godt.”

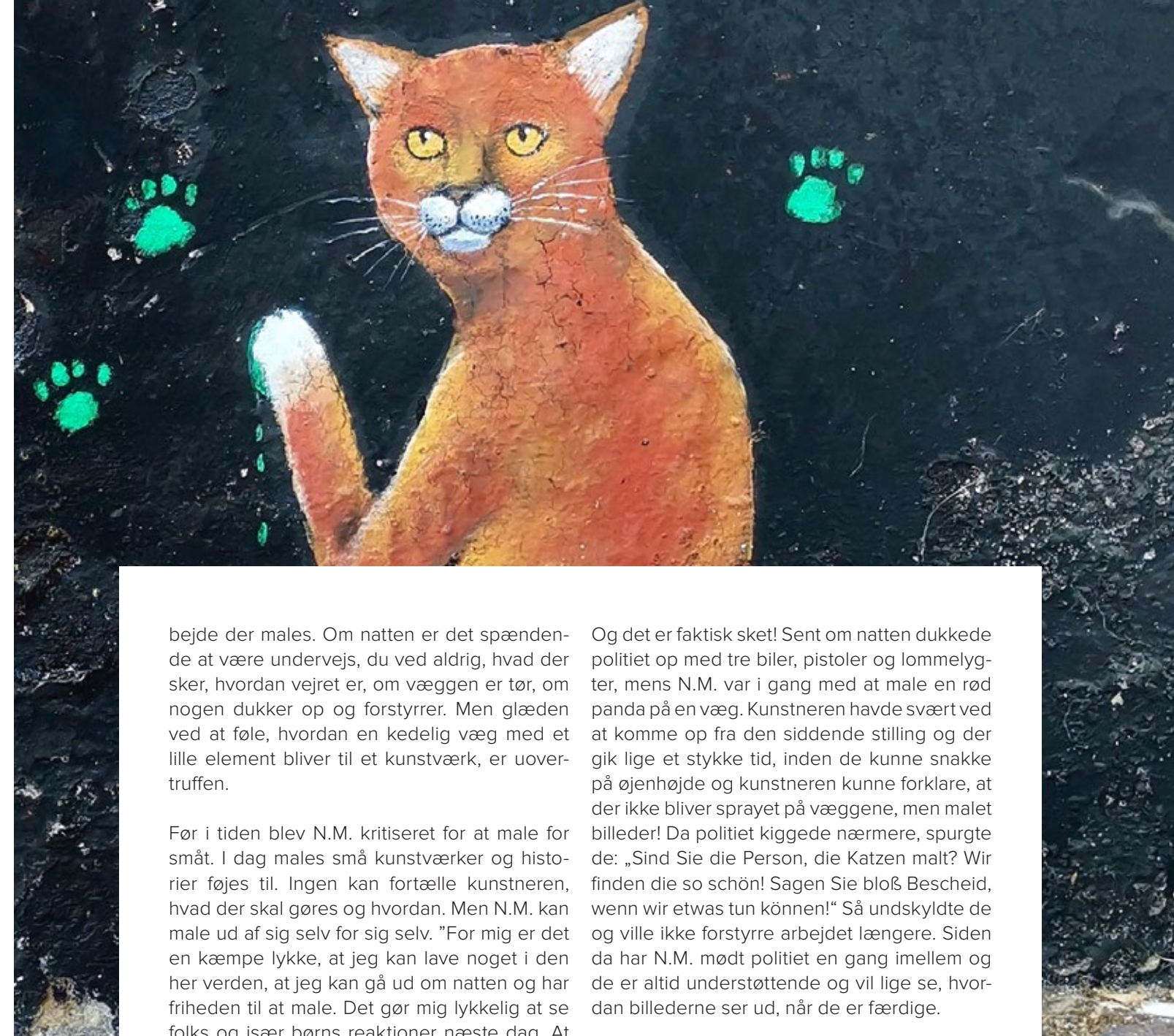
Studiet i kommunikationsdesign blev kun til en lille udflugt i en verden, N.M. ikke kunne tackle. Konceptet af reklame, hvor alt handlede om

manipulation, konstruktion, udnyttelse og økonomi var ikke overbevisende. Dertil kom en del kritik af udkastene, som underviserne anså for at være for små og for fyldte. Samtidig opdagede N.M. også, at et almindeligt job fra 9-17 var kedeligt og at der var brug for mere input og viden, for at kunne være lykkelig. I dag arbejder N.M. som selvstændig kunstner og har bl.a. præget Flensborgs bybillede med street art af en hel speciel karakter.

N.M. har oplevet, at kunstverdenen har meget med salg og investorer at gøre, at du skal netværke og reklamere for dig og din kunst. Men det ville N.M. ikke være en del af. Med en kat derhjemme, der ofte stod model for malerierne og pga. gåture i Flensborg om aftenen/natten, dukkede ideen op at male katte på husvægge. Med motiverne på den specifikke baggrund, er det lykkes for N.M. at skabe kunst, der ikke så nemt kan kommercialiseres. Ingen ved, hvem der maler billederne og ingen kan tage dem med hjem. Ingen ved, hvor det næste billede dukker op og hvad det er. Ingen ved, hvornår det næste kunstværk dukker op og ingen har indflydelse på udseendet.

Alt dette er bevidste valg, kunstneren har truffet og dermed skabt et frirum, ingen kan blande sig i. Især at værker opstår om natten, gør, at kunstneren kan arbejde i fred og ro. N.M. har skabt et lille rum af lykke for sig selv, hvor ingen kan indskrænke, dømme, få fat i kunstneren eller købe kunsten. Kunstværkerne for sig selv kan vække folks glæde og hvis en husejer ikke kan lide det, kan der bare males henover det.

Forskellen mellem bybilledets katte og alt den anden kunst, N.M. laver, er kæmpestor. N.M. fortæller, at det er forskellige former for lykke, afhængig af om det er katte eller bestillingsar-



bejde der males. Om natten er det spændende at være undervejs, du ved aldrig, hvad der sker, hvordan vejret er, om væggen er tør, om nogen dukker op og forstyrrer. Men glæden ved at føle, hvordan en kedelig væg med et lille element bliver til et kunstværk, er uovertruffen.

Før i tiden blev N.M. kritiseret for at male for småt. I dag males små kunstværker og historier føjes til. Ingen kan fortælle kunstneren, hvad der skal gøres og hvordan. Men N.M. kan male ud af sig selv for sig selv. "For mig er det en kæmpe lykke, at jeg kan lave noget i den her verden, at jeg kan gå ud om natten og har friheden til at male. Det gør mig lykkelig at se folks og især børns reaktioner næste dag. At processen er afsluttet fra ideen til kunstværket, uden at nogen blander sig eller har ytret en mening, gør mig lykkelig."

N.M. har malet street art kunstværker i bl.a. Berlin, Bonn, Kiel og især i Flensburg. Her er mellem 60-70 vægge dekoreret, men udover en lille hamster eller et egn med en kuffert, er det især kattene, der har overlevet. Det sker faktisk ret ofte, at folk opfatter N.M.s street art som kriminelt. "Men hvor får man den ide fra, at et lille billede af en kat eller et egn er kriminelt? Ja, så må de jo ringe til politiet. Jeg vil gerne anmeldes pga. det", tilføjer N.M. med et smil.

Og det er faktisk sket! Sent om natten dukkede politiet op med tre biler, pistoler og lommelygter, mens N.M. var i gang med at male en rød panda på en væg. Kunstneren havde svært ved at komme op fra den siddende stilling og der gik lige et stykke tid, inden de kunne snakke på øjenhøjde og kunstneren kunne forklare, at der ikke bliver sprayet på væggene, men malet billeder! Da politiet kiggede nærmere, spurgte de: „Sind Sie die Person, die Katzen malt? Wir finden die so schön! Sagen Sie bloß Bescheid, wenn wir etwas tun können!“ Så undskyldte de og ville ikke forstyrre arbejdet længere. Siden da har N.M. mødt politiet en gang imellem og de er altid understøttende og vil lige se, hvordan billederne ser ud, når de er færdige.

Teoretisk set er det, N.M. laver, kriminelt. Men alle elsker det! Og hvis nogen alligevel har et problem med et lille kunstværk på sin væg, kan der bare males hen over det. Med dette kriminelle og kreative frirum beskytter N.M. sin kreative sjæl og beholder sin kunstneriske frihed. "Nu har jeg alligevel lavet noget stort ud af det lille. Sådan!"/SK

@katzenkunst_nm

www.katzenkunst-flensburg.de



HAPPY PLACE

HER FINDER JEG LYKKEN

Vi taler ofte om at finde lykken i det, vi gør - men hvad med de steder, hvor vi gør det? De steder, hvor kreativiteten får frit løb, hvor ideerne spirer, og hvor vi mærker lykken helt ind i kroppen. Hvordan sådan en "Happy Place" ser ud, kan være vidt forskelligt fra person til person. Tre kvinder fra Sydslesvig har åbnet deres lykkested og det de forbinder med det for Andedammens læsere.

INGES HAVE

Bladene begynder allerede at skifte farve, da jeg besøger min mor Inge i hendes have, hvor både hun og jeg har tilbragt store dele af vores barndom. Jeg passerer det store staudebed, æbletræet med de skinnende gule æbler og drivhuset, hvor årets sidste tomater fanger efterårssolen og finder hende helt bagved, nær min morfars gamle værksted, hvor hun planter skovjordbær.

Når jeg spørger, hvad haven betyder for hende, svarer Inge med et smil: "Jeg føler mig virkelig levende, når jeg er i haven". Nogle gange går hun bare derud for at være der - for at suge

det hele til sig. At gå barfodet gennem det dugvåde græs og mærke det krible under fødderne er for hende en lille lykke i sig selv.

Inges aktiviteter følger naturens rytme. Nu, hvor det er efterår, samler hun valnødder, beskærer buskene og kæmper med mosegris. Men hver årstid er anderledes og kredsløbet gentager sig igen og igen. "Hvert forår kan jeg glæde mig til, at tulipantræet springer ud først, så æbletræet og så videre," siger hun. Det er netop denne cyklus og naturens styrke, der både fascinerer og inspirerer Inge - hvor meget der kan ske i bare én vækstsæson.

Men det er ikke det eneste, der gør haven til et lykkested. Det er også muligheden for at være kreativ. "I haven kan man forme og skabe," forklarer hun. "På de fleste arbejdspladser har man ikke den mulighed. Her ser jeg, at jeg selv kan forandre noget - forhåbentlig til det bedre." Hun elsker at finde på nye projekter og se haven forandre sig. Lidt efter lidt, år efter år.



MØNIS VÆRKSTED

”Møni Upcycling & More” står der på et skilt ved indgangen til en tidligere svinesti, cirka 15 minutter uden for Flensborg. Det er Simones - eller ”Mønis” - rige.

Her leder man forgæves efter luksus, men det er netop det enkle, hun holder af. ”Der er ingen varme, så om vinteren bliver det lidt koldt. Men jeg er godt forberedt,” siger hun med et grin og finder en dunjakke frem, plettet med guldfarve. ”Jeg kommer herhen, tænder min megagamle radio, tager arbejdstøjet på og går i gang. Når maskinerne larmer, og jeg har hænderne i noget - det er dér, jeg glemmer alt omkring mig og finder den store glæde.”

Møni er uddannet snedker og har tidligere arbejdet som selvstændig restauratør. Hun elsker træ, men hendes kreative univers rækker langt videre. Metal, kunstig harpiks og ting fra naturen er kun nogle af de materialer man finder i værkstedet. Iblandt dem er også alt

muligt, som andre måske ville betegne som skrald. Men ikke Møni. Kreativiteten er altid med hende, siger hun, også når hun ikke er i værkstedet. ”Jeg kan gå rundt ude i verden og pludselig få øje på noget, som for andre er affald. Og så mærker jeg det bare - det der skal med.” Hun peger på en restaureret klaverstol, hvor sædet nu består af et spejl. ”Det er faktisk et gammelt lastbil-side-spejl.” Hun ved ikke altid, hvad hun vil lave med tingene, men hun ved med det samme, når noget har potentiale. Og med en trailer og god plads i værkstedet, er der altid mulighed for at samle til senere projekter.

Når jeg spørger hende, hvorfor værkstedet gør hende lykkeligt, tænker hun lidt, før hun svarer:

”Det giver mig så meget. Jeg føler mig tryk her, fordi det er mit sted. Det er en tilfredshed, der kommer helt indefra og som kun opstår, når jeg finder mig selv i det arbejde, jeg laver.”



RENAS LEJLIGHED

Jeg ved slet ikke, om jeg passer til din artikel,” siger Rena, da jeg spørger hende om et interview. ”Jeg er bare lykkelig alle steder, hvor jeg får lov at være kreativ. Men for det meste sker det jo i min lejlighed - så det er nok her, jeg føler kreativitetens lykke oftest.”

Og det mærker man med det samme. På sofa-bordet ligger en halvfærdig diamond painting, som Rena indrømmer, hun arbejder på i en noget uhensigtsmæssig ”gargoyle-holdning”, og rundt omkring ses hjemmelavede ting. Køkkenet er ingen undtagelse. Rena bager flere gange om ugen og selvfølgelig venter der også en kage til mig. Risengrøbskage med mango-karamel - lækkert!

Men det er i det rum, hun bruger som atelier, at kreativiteten for alvor folder sig ud. Renas billeder dækker vægge, bord og gulv. ”Når jeg bliver kreativ, eksploderer det hele,” griner Rena. ”Det roder overalt, men det er fordelene ved at have sin egen lejlighed. Her har jeg plads til at udfolde mig og projekterne får lov at ligge fremme lidt, uden at jeg med det samme skal rydde op efter mig selv.”

Hun har været kreativ, så længe hun kan huske. ”Lige siden jeg kunne holde på en blyant.” Det at skabe, forbinder hun med leg, glæde og den barnlige fornemmelse af frihed. ”Det gør sjælen lettere,” siger hun. ”Jeg glemmer tid og sted. Hvis jeg har en dårlig dag, kan det være svært at komme i gang - men så snart jeg starter, er alt i orden igen.”

Renas lejlighed er ikke bare et hjem. Det er et frirum. Et sted hvor kreativiteten får lov at fylde, og hvor hun, midt i rod og farver, kan være helt sig selv./KD

Hvad er din kreative Happy Place?



NÅR DU IKKE KAN VÆRE KREATIV

KOPFKACKE

Målsætningen med magasinet Andedammen er at sætte emnet kreativitet på dagsordenen. Vi vil opnå, at folk forstår vigtigheden af kreativitet, at de bliver mere kreative og at de lærer noget om kreativitet.

Jeg har brugt mange år på at forstå, hvad kreativitet egentlig er og hvilken rolle det spiller i mit liv. Egentlig er jeg usikker, hvordan det startede. Måske med en ex-svigermor, der lærte mig at strikke sokker? Men i hvert fald gik der mange år, indtil jeg forstod, at det at være kreativ ikke kun er en luksus, men en nødvendighed for mig.

Jeg er især kreativ inden for frit broderi. Når jeg har afsluttet et projekt og kigger på det med lidt afstand, er det umuligt for mig at forstå, hvad det egentlig er, jeg har haft gang i. Hvilke tanker har jeg haft, hvorfor har jeg gjort sådan, hvordan kom jeg på den ide? Det er, som om jeg befinder mig et andet sted og bagefter ikke kan komme tilbage igen. Det er ubehageligt for mig, fordi det ikke er en tilstand, jeg har kontrol over og heller ikke noget, jeg kan planlægge rationelt. Samtidig er det den tilstand, der bringer mig mest lykke. Det er nærmest berusende og helt umuligt at beskrive.

Men selvom det er det, der gør mig mest lykkelig, er det også det, jeg undgår mest. Der er mange hurdler for at være kreativ. Det kan fx være ideen om, at det man laver, skal være perfekt. Perfektionisme er nok hurdle nummer 1 for ikke at være kreativ. Fordi det kræver leg, usikkerhed, fejl at være kreativ. Især inden for håndværk, der tager tid, er perfektionismen et problem. Jeg kan mærke det med broderi, fordi det tager så lang tid at lave det. Så et projekt skal gerne blive helt perfekt, fordi det har krævet meget tid. Der kan sagtens gå et halvt eller et helt år, inden et projekt er færdigt. Så hvor meget tid kan jeg afsætte, når det bare

er leg og fyldt med fejl og slet ikke bliver til et perfekt produkt? Eller skal jeg ikke hellere bare lade være, fordi det alligevel ikke kommer til at være perfekt? Hurdle nr. 2 er tiden. Især forældre til børn kender nok til det. Der er så meget, vi gerne vil. Men arbejde, husholdning, madlavning, børnepasning - bare hverdagen fylder så meget, at der simpelthen ikke er tid. Jeg tager hatten af for alle dem, der prioriterer kreativiteten og målrettet afsætter tid til at være kreativ. Selvom det måske kun er leg og måske udløser en dårlig samvittighed, fordi det ikke anses så vigtig som pligten derhjemme. Men der er mange andre hurdler, der fører til, at vi ikke er kreative såsom sygdom eller alderdom.

Man hvad gør det med os, når vi ikke kan være kreative?

En veninde strikker om natten, når hun ikke kan sove. Hun fortæller, at der så kommer ro over tankerne og efter nogle masker kan hun sove videre. Det, at der kommer ro på sindet, fordi man er optaget af noget kreativt, er en videnskabelig udforsket kendsgerning. Man dykker ned i noget og bliver så opslugt, at der ikke længere er plads til problemer, sorg eller bare det, vi kalder for "Kopfkacke".

Jeg selv kan mærke, at jeg ikke er i balance, når det kreative går tabt. Mine hænder bliver utålmodige og vil gerne skabe noget. De bliver flyvske, er i vejen, er irriterende. Men når det kreative opstår, er de hjemme. Men især sindet mangler at falde til ro, mangler at fokusere, mangler farver, former, nye billeder. Det at være kreativ skaber et rum uden for alt andet. Og det vigtigste er, at det gør ulykkelig, ikke at kunne være kreativ./SK

Carla Sonheim

Carla bor i Seattle og er mixed media kunstner. Hun har udgivet bogen "Drawing Lab for Mixed-Media Artists" og underviser både børn og voksne, på kurser, i skoleklasser og onlinekurser. Hun er kendt for at blande "serious and silly" i sin kunst og prøver på at bibeholde glæden ved at male.

@carlasonheim | www.carlasonheim.com



LÆSNING, LYKKE OG KREATIVITET

Kan man læse sig lykkelig?

Lykken er ikke til at fange eller holde fast i. Men langt de fleste kender fornemmelsen af lykke. Når alt bare går op i en højere enhed og alt lykkes, ja så opstår LYKKEN. Men mindre kan også gøre det. Et godt stykke chokolade, et kys fra en man har kært, en blød snude eller en god bog.

Den gode bog skubber til en og til de følelser som man allerede har, men kan også skabe nye. Jeg har ofte en tåre i øjenkrogen eller trækker på smilebåndet under læsning, fordi læsning berører mig. Jeg føler mig genkendt. At vi føler os genkendt som mennesker, er netop dét, litteratur kan. Selv ved læsning af litteratur som ligger langt fra min egen hverdag, vil jeg kunne finde elementer af den menneskelige natur som jeg kan føle mig hjemme i.

Jeg kan mærke vreden ved uretfærdighed eller ydmygelser, glæden når kærligheden blomstrer og sorgen der hæmmer fremdriften i livet. Litteraturen kan simpelthen overtage eller til dels fordrive mine egne følelser, fordi de læste indtryk fylder mig og skubber min egen hverdag i baggrunden. At læse kan give mig et frirum, hvor jeg ikke nødvendigvis behøver at være i mine følelsers vold, men kan være optaget af andres stemninger, holdninger og hverdag.

Læsningen kan åbne mine øjne for en anden verden, som er langt fra mit eget liv. For det kan læsning. Hjælpe mig med at glemme min egen verden for en stund og give mig ro. Så jeg får ladet mine batterier op. Eller for at understøtte det sted jeg er i livet lige nu.

For de fleste, er det ikke vigtigt om de læser kvalitetslitteratur, men om den skaber genklang og at de forstår de følelser, som kommer til udtryk i bogen. Samt at den skaber nye og måske anderledes tanker.

Læsning er så stor en del af mit liv, at hvis jeg ikke har læst et par dage, så savner jeg den ro og glæde det giver mig. Jeg har altid gang i en bog eller flere på samme tid, da jeg læser efter humør. Desuden pirker læsning til kreativiteten i forhold til mit eget liv. Min kreativitet kommer ikke ud på papir, men giver mig mulighed for at forstå verdenen gennem andres pen. Ved læsning skaber jeg mine egne billeder og det kreative råderum er væsentligt større, end hvis det er en film eller en serie som historien er fortalt igennem. Litteratur giver en dybde til en historie som er svær at skabe i et andet medie. Men jo ikke umuligt.

Jeg får udvidet mit univers gennem læsning og jeg føler mig bedre rustet til at være kritisk over for de store mængder information, som svømmer ind over mig hver dag. Jeg er vant til fordybelse, som hjælper mig til at forstå verden og dens mange facetter.

Min liste over titler, som jeg gerne vil læse, er allerede lang og derfor kan det føles som spild af tid at genlæse bøger. Men det kan faktisk udvide ens horisont. For jeg er jo ikke den samme som da jeg læste første gang, men er blevet påvirket og har brugt min kreativitet til at leve mit liv. Mange børn genlæser samme bøger om og om igen, og selvom vi voksne synes at de skal videre, så kommer det ofte af sig selv. For lige pludselig har teksten/historien/bogen sagt dem, det den skulle og de er klar til en ny læseoplevelse.

Noget af det, jeg sætter stor pris på ved læsning, er fællesskabet. Nu opstår tanken måske: "Jamen man læser jo alene." Og ja det gør man. Men når jeg så har læst, så kan jeg diskutere med andre læsere, vende indtryk og udvide min egen forståelse for bogen, set gennem deres øjne. Ofte er man ikke enige og har lagt fokus på forskellige temaer i bogen, men det



sker jo, at man finder en soul mate i læsningen. Altså en, som kan lide den samme slags stemninger og samme slags bøger. Jeg har et par stykker af den slags, og deres bogforslag er jeg aldrig i tvivl om. Samtalen om bogen er for mig en vigtig del af det at være læseren. Jeg bliver klogere på min egen læsning og mærker samtidig en glæde og lykke ved litteratur i et fællesskab. Og fællesskaber er vigtige at finde i en splittet verden som vores.

Jeg læser en del og tit kan jeg ikke huske hvor jeg har læst den ene eller den anden bog. Men det sker alligevel, at bogens fortælling og verden omkring mig spiller sammen. Derfor begyndte jeg at føre en læsedagbog og jeg noterer ofte, hvor jeg har læst bogen. Det hjælper min hukommelse med at huske bogens stemning og fornemmelser samt handling.

For nogle år siden var jeg kommet afsted på en vandreferie uden læsestof og på et herberg fandt jeg et lille bibliotek. Lykke sprang frem i kroppen, men blev dog hurtigt knust, da der kun var bøger på fransk og spansk. Men så inde bagved var en svensk bog om en hellig mand på pilgrimsrejse og til trods for køn, sprog og tid fandt jeg genkendelse og forståelse og jeg husker turens og bogens stemning i skøn forening, når blot jeg lukker øjnene. Men jeg kan overhovedet ikke huske titlen. Så man kan altid give sig selv en ekstra dimension ved at læse om det sted eller land man rejser til, så man både sanser gennem litteratur og virkeligheden.

Læsning foregår ikke kun i bøger. I dag kan man læse på flere måde. Man kan lytte til litteratur og det kaldes "lytteratur" i skolen. Et skønt ord som åbner litteraturens verden op

for mange børn. Jeg læser selv på alle mulige måder og alle mulige steder, så derfor tilpasser jeg min læsning til, hvor jeg er. Det betyder, at jeg nogle gange læser med ørene og andre gange på skærm eller i fysiske bøger.

At sætte sig ned i ens bedste stol, gerne med et tæppe og en dampende varm kop te og hvis man så ovenikøbet har en ny bog, man skal i gang med at læse, ja så er ens lykke gjort. Det er ofte et billede som bliver nævnt, når man tænker på læsning og lykke.

Læsning kan skabe en lykkefølelse og give inspiration, men det kræver en indsats. Ingen kan komme sovende til at skabe lykke gennem læsning. Det kræver øvelse og fordybelse at blive en "læser" som sætter så meget pris på læsning, at det opleves som lykke.

Min egen vej var lang. Jeg havde mange år, hvor læsning ikke var noget for mig, mest fordi jeg ikke kunne læse godt nok til at opnå et flow og en sammenhæng i det læste. Da jeg først fandt den rigtige bog ved hjælp af en bibliotekar, så kom læsningen i gang. Og jeg har nærmest ikke sluppet bogen siden.

Det er mine personlige tanker og oplevelser om læsning og lykke samt kreativitet, som både stammer fra et liv som læser, men også gennem faglig indsigt og indsamlet empiri fra mange forskellige læsere via mit liv som bibliotekar.

Men mon ikke, der findes mange læsere derude i virkeligheden, som har lignende tanker og at mine kan opfattes som almen gyldige?

Lykkelig læselyst til alle!/Johanne Palsgaard



IDE-ORGASME

Hvorfor en koncert kan give dig flere projekter end et whiteboard-møde

Jeg var til koncert i en hyggelig, lille lokation, hvor bandet spillede med funky, rockede elementer. Stemningen var nærmest hemmelig, men samtidig fyldt med energi. Folk dansede, nogle helt ude af sig selv, og man kunne tydeligt mærke, at de var helt sig selv. Smilene og latteren var overalt, og små spontane bevægelser opstod hele tiden - øjeblikkets kreativitet blev til dans og glæde, som smittede i rummet. Dopaminen strømmede gennem kroppen, og det var fascinerende at se, hvordan musikken kunne frigøre folk og få dem helt til stede i nuet.

Samtidig begyndte mine egne tanker at flyde. Jeg kunne mærke, hvordan sådanne oplevelser giver energi og inspiration til nye projekter. Kreativitet føles som noget, der både former og forbinder: uanset hvor stort eller lille det, er man skaber, skabes samtaler, fællesskaber og nye relationer. Små glimt af idéer opstod mellem beat og dans, og jeg kunne se, hvordan de kunne vokse til workshops, events eller kreative initiativer, der bringer mennesker sammen. Når forestillingsevnen løftes, løftes stemningen også, og pludselig føles alt muligt.

Jeg har også oplevet, hvordan kreativitet kan hjælpe i stressede perioder. Når man har ideer, åbner det nye muligheder, som man ikke så før. Det giver energi og øger glæden - en slags indre frihed, hvor man mærker, at man kan handle og skabe forandring. Selv de mindste ideer, når de får lov til at flyde frit, kan vokse til noget stort og inspirere andre. Jo flere events, man deltager i, desto mere begynder tankerne at flyde; hvert indtryk kan sætte noget i gang, og nye oplevelser "fodrer" endnu flere ideer.

Da jeg gik hjem, var jeg fyldt med energi, synergi og indtryk, som jeg kan tage med vi-

dere i andre projekter - projekter, der igen kan støtte, synliggøre og fremme events, hvor kreativitet og fællesskab mødes. Jeg gik med en følelse af, at kreativitet og lykke hænger uløseligt sammen, og at oplevelser som denne kan skabe små bølger, der smitter af på alt omkring os. Hvis du vil have overblik over, hvad der sker, og aldrig gå glip af sådanne oplevelser, kan jeg varmt anbefale at tjekke verbundvibe, kalenderen der samler alle events, der kan inspirere, få dig til at bevæge dig, skabe glæde og give nye ideer, som du kan tage med videre i dit eget liv./Thore Paulsen

@verbundvibe





KULTURTIP

Podcast: Den Hvide Væg ved Anders Matthesen

Anders „Anden“ Matthesen er en af Danmarks mest kendte standupkomikere, skuespillere, rappere, sangskrivere, manuskriptforfattere, forfattere og filminstruktører. Særligt siden filmene Terkel i Knibe og Ternet Ninja har Matthesen, der også er kendt under kunstner-navnet Anden, været et af de største navne i dansk underholdning. Men allerede inden da hørte Anden til toppen af dansk kulturliv. Han debuterede som standupkomiker i 1993, begyndte at rappe som 12-årig, har spillet teater og haft hovedrollen i Danmarks første Netflix Original-spillefilm (Toscana). Desuden har han vundet talrige priser, bl.a. Danish Music Awards, Robertprisen og Bodilprisen.

Siden 2021 er Anden også i æteren med podcasten Den Hvide Væg. Den kan varmt anbefales af flere grunde. Først og fremmest er Anders Matthesen både underholdende at høre på, og man kommer ved flere lejligheder med bag scenen på hans shows, hvilket på mange måder er inspirerende at følge med i. Men podcasten kan også anbefales af en anden grund - og særligt til alle, der arbejder med kreative processer.

Den Hvide Væg er nemlig Matthesens beskrivelse af, hvad han som kunstner oplever, efter han har afsluttet et projekt. Når noget er færdigt, og han vil i gang med et nyt, står han på

mange måder over for en blank hvid væg. En følelse, der kan virke skræmmende, fordi der for en succesrig kunstner ligger et kæmpe pres på at kunne præstere: Det næste show skal på banen, og det skal helst være både bedre anderledes og større end forgængerne. Et pres, mange er knækket på - ikke mindst med henblik på det kreative, hvilket Anders Matthesen forsøger at undgå. Han ønsker at bevare sin kreativitet. Han vil underholde og samtidig kunne genfinde sig selv i det, han laver.

Men hvad gør man, når man har lyst til at skabe noget og samtidig står overfor en hvid væg?

Præcis den rejse tager podcasten en med på, og netop ud fra det er podcasten underholdende, interessant og inspirerende.

Den Hvide Væg ved Anders Matthesen kan blandt andet høres på Spotify - også i Tyskland, hvor geoblocking ellers kan drille med udsendelser fra Danmark./RM

VIL DU VÆRE MED?

Det er sjovt at arbejde kreativt, og produktionen af et magasin byder på en masse kreative muligheder til det.

Fotografering, skriveri og tekstbehandling eller layout. Der er mange perspektiver i det.

Kunne du tænke dig at være med til at lave Andedammen - magasin om kreativitet & det danske mindretal? Du behøver ingen erfaringer på området - bare du har lyst til at arbejde kreativt.

Næste udgave af Andedammen udkommer formentligt i foråret 2026. Det overordnede emne er "Kreativitet og fællesskabet".

Hør mere om, hvordan du kan bidrage ved at tage kontakt til

sarah@sdu.de eller redaktionen@ugeavisen-sydslesvig.de