

# Hidden Tracks

MAGAZIN FÜR (T)RÄUME

7 INKL.  
POSTER



# KNAUTSCHZONE



**RÄUMUNG**



# *space*

## *Substantiv*

Ein unbegrenzter oder unbeweisbar großer dreidimensionaler Bereich oder eine Weite, in dem sich alle materiellen Objekte befinden und alle Ereignisse auftreten.

Der Teil oder Umfang einer bestimmten Instanz; Ausdehnung oder Raum in drei Dimensionen.

Ausmaß oder Fläche in zwei Dimensionen; eine bestimmte Ausdehnung der Oberfläche.

# *hidden track*

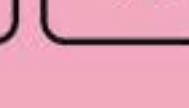
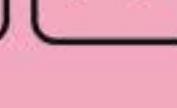
## *Substantiv*

Ein Titel auf einem Tonträger, der nicht auf dem Cover aufgeführt ist und zudem so platziert ist, dass er nicht sofort entdeckt wird.

Hallo, das fünfte Semester der AID Berlin hier.  
Am Anfang war der „Space“. Alles begann mit einer leeren Pinnwand und einem einzigen Begriff. Ein Post-It nach dem anderen fingen wir an, die einst leere Pinnwand mit Wörtern zu füllen, die auch nur die kleinste Assoziation boten. Wir filterten, recherchierten, illustrierten und schrieben mehrere Monate lang. Daraus wurde schließlich Hidden Tracks. Ein Magazin, das die Bandbreite des Begriffes Space versucht zu durchforschen und zu entdecken – von kleinen Artikeln bis auf Postergröße. Ob in einem Zug voller Menschen, oder im eigenen Zuhause. Ob im digitalen Raum wie dem Internet, oder mentalem wie der eigenen Psyche. Wir bieten euch einen Space an, der uns selbst, unsere Weltsichten, Gedanken, Gefühle und Persönlichkeiten reflektiert, als auch die Räume, in denen wir existieren, fühlen und denken.

Jede unserer Stimmen, so versteckt sie auch sein mögen, möchte gehört werden. Jeder Mensch, so viele wir es auch sind, möchte einen Platz auf dieser Erde haben.

Willkommen zu Hidden Tracks – wenn du bereit bist, drück Play. Entfalte dich und deine Welt.



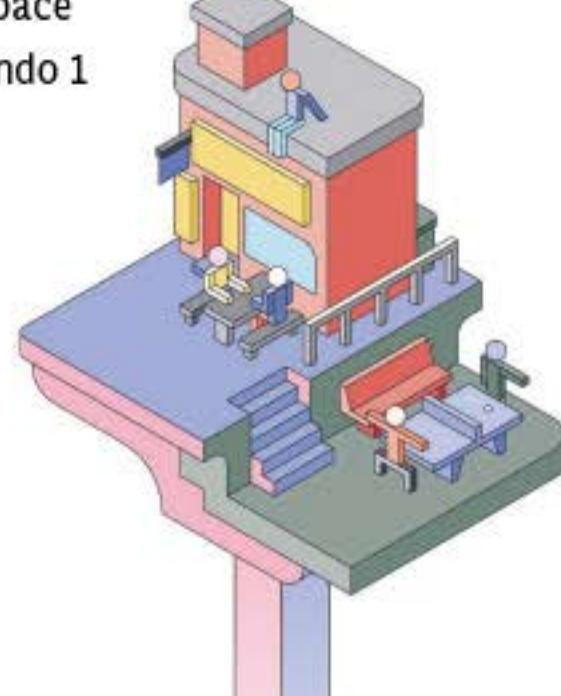
# Spaces

1.

Malte Sterczyk

## Das Wohnzimmer der Gesellschaft

- › Poster Spätl Space
- › Räumkommando 1

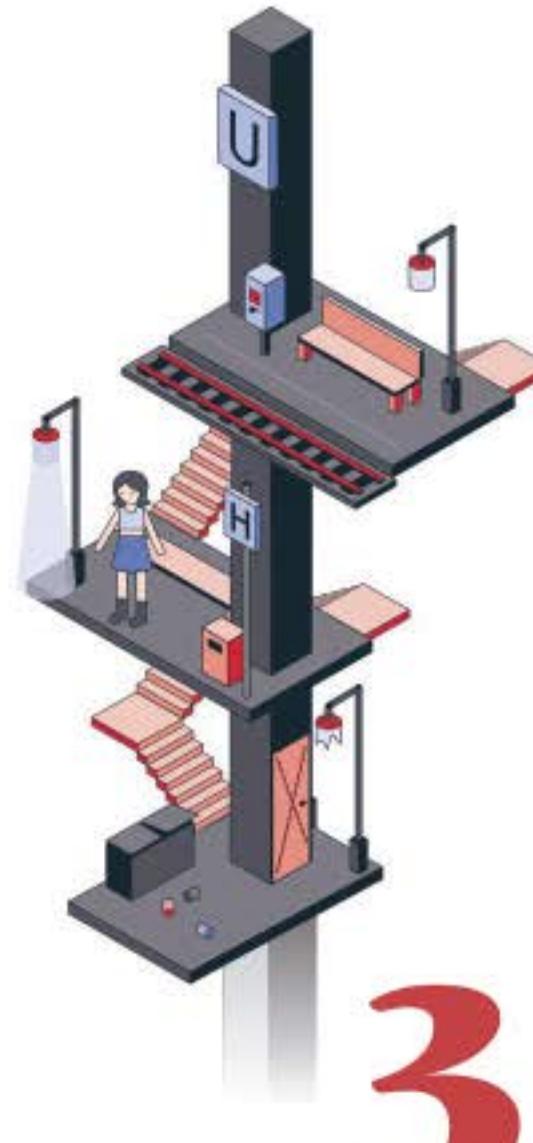


2.

Carlos Sotomayor Sánchez

## Unmodern, uralt, indie

- › Poster Blissful Space
- › Räumkommando 2



3.

Tamara Hochfelsner

## Mit Platz war nie Fläche gemeint

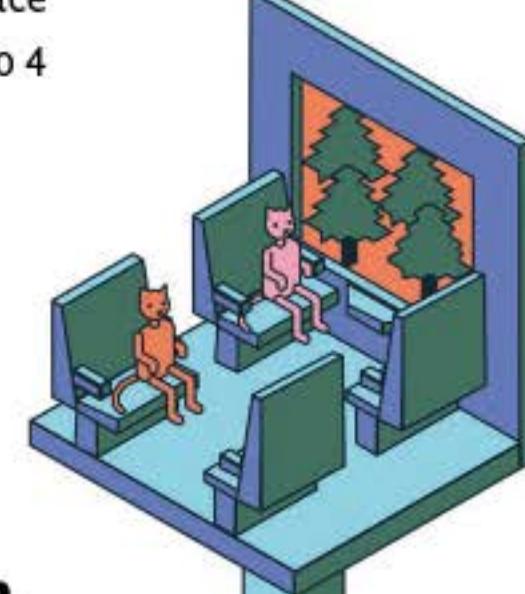
- › Poster Angst Space
- › Räumkommando 3

4.

Johanna Rüss

## Daheim

- › Poster Home Space
- › Räumkommando 4



Arlane Tedeski

## Zwischen den Welten

- › Poster Pendler Space
- › Räumkommando 5

# 6.

Nelle Garcia

## **Make Space for Clouds**

- › Poster Cloudy Space
- › Räumkommando 6

# 7.

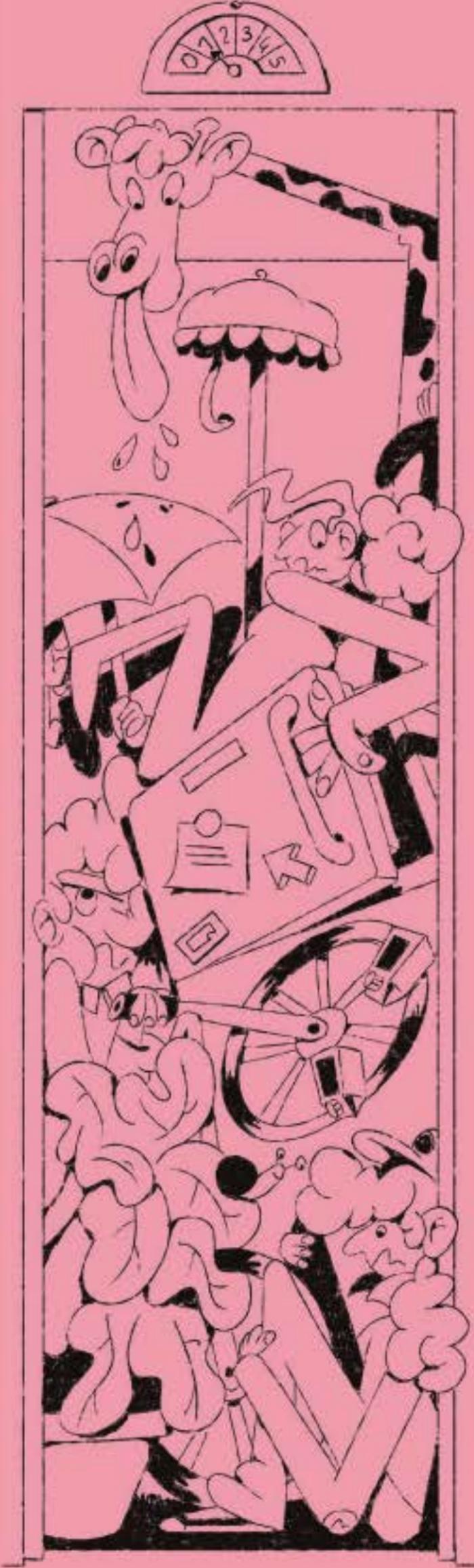
Laura Russo

## **Zwischen Asphalt und Leidenschaft**

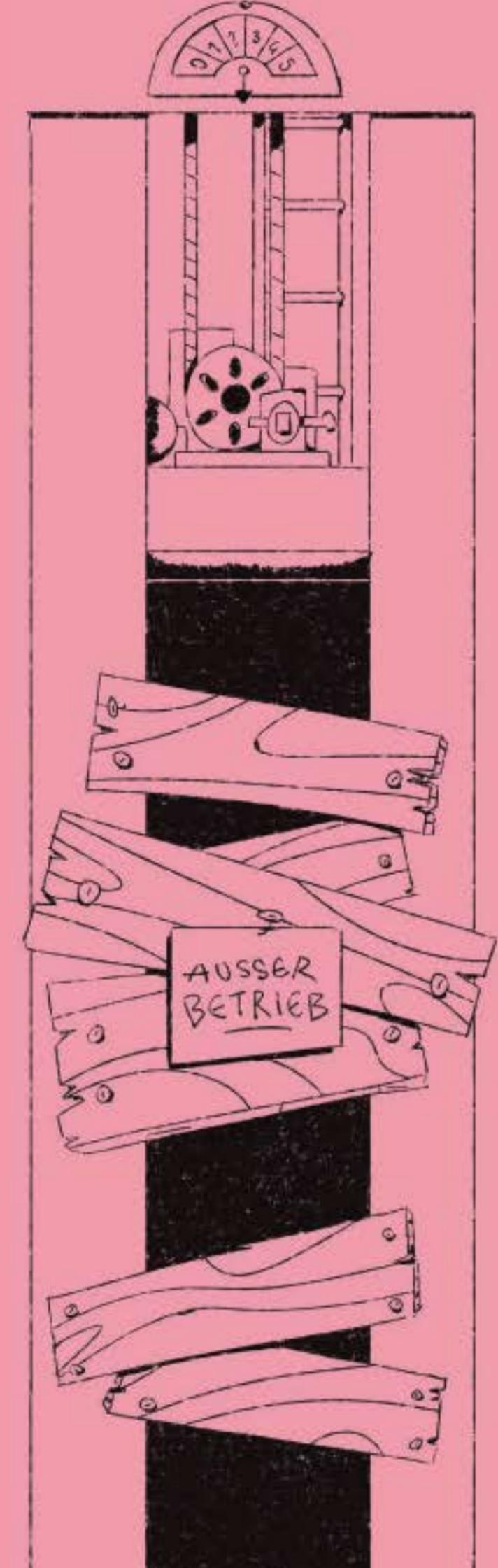
- › Poster Dancing Space
- › Räumkommando 7



1



# Räum kommando



# Das Wohnzimmer der Gesellschaft

von Malte Sterczyk



Zwischen Zuhause und Arbeit fehlt oft ein Dazwischen. Third Places bieten genau das – doch wir verlieren sie zunehmend aus dem Blick.

Das Leben in der Stadt wird immer enger, viele Menschen fühlen sich trotz – oder gerade wegen – des Internets einsam und echte Begegnungen werden immer seltener. Gerade deshalb rücken bestimmte Orte wieder mehr in den Mittelpunkt – sogenannte Third Places. Dritte Orte, die weder Zuhause noch Arbeit (oder Uni, Schule etc.) sind. Und sie sind sehr wichtig für unser Zusammenleben.

Orte wie Cafés, Bibliotheken, Parks, Jugendzentren, Spätis, Waschsalons und Co. Orte, an denen man sich trifft, ohne dass man dafür eine Einladung braucht. Leider schwinden solche Orte immer mehr – obwohl wir sie dringend brauchen.

**WAS GENAU SIND THIRD PLACES?**  
Der Begriff stammt vom amerikanischen Soziologen Ray Oldenburg. Er hat Ende der 1980er-Jahre beschrieben, dass wir neben Zuhause (First Place) und Arbeit (Second Place) noch einen dritten Raum brauchen: einen Ort, an dem wir einfach sein können, Menschen treffen, reden, uns austauschen – ohne Druck und ohne Verpflichtungen.

Diese Orte sollen offen, locker und einladend sein. Man muss nichts kaufen, um dort sein zu dürfen. Hier geht es nicht vorrangig um Konsum, sondern um Begegnung. (Die Möglichkeit zum Konsum schließt einen Ort allerdings nicht automatisch als Third Place aus.) Oldenburg sagt, solche Orte seien wichtig für eine funktionierende Gesellschaft, weil sie helfen, dass Menschen zusammenkommen, die so im Alltag nicht ins Gespräch kommen würden.

Third Place ist eher ein Konzept als eine klare Kategorie. Trotzdem haben solche Orte oft bestimmte Gemeinsamkeiten: Sie sind offen für alle – unabhängig von Alter, Herkunft und sozialem Status. Es geht nicht um Geld oder Leistung, sondern um Begegnung. Es gibt keine festen Regeln, keine Hierarchien. Man kann einfach da sein, zuhören, sich unterhalten oder nur beobachten. Es entsteht eine lockere, vertraute Atmosphäre, in der man sich wohlfühlen kann. Oft trifft man Menschen aus der Nachbarschaft, ganz zufällig, aber regelmäßig.

**WARUM GIBT ES IMMER WENIGER VON IHNEN?**  
Viele Third Places verschwinden, weil sie sich finanziell nicht lohnen oder durch neue Bauprojekte verdrängt werden. Clubs machen dicht, Cafés werden zu teuer, Bibliotheken werden geschlossen. Auch Jugendzentren oder Gemeinschaftsräume haben oft zu wenig Geld.

Außerdem verlagert sich viel ins Internet: Menschen treffen sich online, spielen zusammen oder chatten. Aber die Tiefe und die Qualität echter Begegnung – mit Körpersprache, kleinen Gesten, der Atmosphäre eines Ortes, zufälligem Aufeinandertreffen – kann digital nur schwer erfahren werden.

**WIE SEHEN DRITTE ORTE IN DER ZUKUNFT AUS?**  
Stadtforcher\*Innen wie Sharon Zukin sagen, dass Third Places eine Art „soziale Infrastruktur“ sind. Das bedeutet: Sie sind nicht nur nice to have, sondern sie sind wichtige Orte für Gemeinschaft, Vertrauen und kulturellen, demokratischen Austausch. Wenn sie fehlen, steigt die Einsamkeit, was sich auf die ganze Gesellschaft auswirkt.

In neuen Ideen wie der „15-Minuten-Stadt“ – einem Konzept, bei dem alle wichtigen Orte des täglichen Lebens in maximal 15 Minuten zu Fuß oder mit dem Fahrrad erreichbar sein sollen – oder in Diskussionen über lebenswerte Städte tauchen Third Places wieder auf – als Treffpunkte, Orte der Erholung oder als Räume, in denen Menschen sich gegenseitig helfen können.

In vielen Städten entstehen bereits neue Ideen, wie Third Places weiterentwickelt und bestehende Orte zu solchen gemacht werden können. Bibliotheken könnten zum Beispiel auch als Kultur- und Werkstatträume genutzt werden, mit Werkzeugen, Lesungen, Vorträgen und Workshops. Ein Raum, in dem Menschen zusammenkommen können und kreativ sein oder sich weiterbilden können.

*Third Places sind Orte, an denen wir einfach sein können. Ohne Druck, ohne Verpflichtungen.*

Auch Orte wie Supermärkte oder Bahnhöfe, die ja sowieso eine zentrale Rolle im Alltag spielen, könnten mit Sitzgelegenheiten, Cafés und Infotafeln menschlicher und kommunikativer gestaltet werden, statt sie nur auf Funktion und Konsum zu reduzieren.

Ein weiteres Beispiel sind nachbarschaftlich organisierte Treffpunkte wie Gemeinschaftsgärten, Nachbarschaftscafés oder Repair-Cafés. Also Orte, die von Anwohner\*Innen selbst gestaltet werden, um gemeinsam Zeit zu verbringen, sich auszutauschen oder Dinge zu reparieren.

Wichtig ist, dass diese Orte nicht nur für Menschen mit Geld da sind. Sie sollten offen und einladend sein für alle – unabhängig von Alter, Herkunft oder Einkommen. Dafür braucht es entsprechende Unterstützung durch Städte, Politik und Gesellschaft.

In unserer schnellen, oft unpersönlichen und herausfordernden Welt brauchen wir Räume, in denen wir einfach wir selbst sein können. Third Places sind genau solche Orte. Sie sind vielleicht unscheinbar und ruhig, aber ihre Wirkung ist groß. Nur dort, wo Menschen sich wirklich begegnen, entsteht Gemeinschaft.



# SPÄTKAUF

HIER ENTSTEHT GESELLSCHAFT



2



# Räum kommando



# Unmodern, uralt, indie

VON CARLOS SÁNCHEZ

Wenn Social Media zu viel wird, wohin kann man sich im Internet noch begeben? Eine Art ist das Independent Web. Eine Szene, die einen Schritt zurückgeht.

Mein Schlafzimmer sieht mir zu langweilig aus. Ein Bett, ein Bürotisch, ein Bürostuhl, eine Kommode. Unmotivierte Deko wie eine staubige Plastikpflanze und elektrische Teelichter, die nicht mal leuchten, lustlos platziert und einen Schallplattenspieler – diese Koftervariancen, die vor einigen Jahren der letzte Schrei waren. Alles in einem engen Raum, mit dem ich mich noch immer nicht in den sieben Jahren, in denen ich dort schlafte, identifizieren kann.

Ort forste ich durch die Welten des Internets (falls Pinterest in irgendeiner Realität als Weite des Internets zählt) und schaue mir Schlafzimmer anderer an. Schlafzimmer, von Menschen mit dem Drang, alles in eine Ästhetik zu verwandeln, Schlafzimmer aus den 1990ern, Schlafzimmer von Senioren. Egal wie verschieden die Person auch sei, eins fällt mir immer wieder auf: Sie strahlen immer etwas Persönliches aus im Vergleich zu der Öde meines Zimmers. Letztes Jahr habe ich es auf mich genommen, eine Liste zu erstellen mit allen Sachen, mit denen ich gerne mein Zimmer renovieren möchte. Ein paar Poster, ein paar Plastikpflanzen, ein Wandregal, Lichterketten und Plüschtiere, alles zu einem, vor mir selbst ausgerechneten Preis von knapp 45 Euro. „Letztes Jahr“ trifft es auch perfekt – ich habe nämlich noch keine dieser Sachen gekauft. Mein Traumzimmer ist und bleibt mir eine Fantasie, so kitschig es auch klingen mag.

## DIGITALES DASEIN

Ins Internet gehe ich unter dem Pseudonym ‘crescend’ (beziehungsweise crescernd, falls eine Platform das Andere vergeben hat), einen Nutzernamen, für den ich selber keine Aussprache habe, verkürzt und ausgeleitet aus einem Daft Punk-Song. Der digitale Space ist unendlich größer als der physische Platz meines Schlafzimmers – beziehungsweise so groß, wie uns es Programmiersprachen, wie beispielsweise HTML, erlauben. Angenommen,

es gäbe überhaupt eine Möglichkeit, diese zu ändern, die Zeiten der persönlichen Webseite oder selbst kodierten MySpace-Profil-Seiten sind längst vorüber. Da fühle ich mich wie ein Schwindler. Ich selbst habe

dieses Zeitalter abseits meiner Erinnerung als Dreil- bis Sechsjähriger gar nicht wirklich miterlebt. Meinen ersten selbst registrierten Account besaß ich dafür mit stolzen neun Jahren auf Facebook (sofern man E-Mail-Accounts nicht mitzählt). Meine Internetpräsenz umfasst um die sieben Social-Media-Websiten, davon die üblichen Seiten wie Twitter oder Instagram. Je mehr Accounts ich aufzähle, umso eigenartiger erscheint die folgende Webseite, auf der ich registriert bin. Es ist ein exaktes Replikat des alten MySpace, wo ich mir aus reiner Neugier einen Account erstellt habe, nur um ihn dann nach weniger als einem Jahr wieder zu löschen. Später habe ich mir wieder einen neuen Account erstellt, sei es aus Reue, mich nicht mehr damit auseinander gesetzt zu haben oder einfach FOMO. Ich weiß es nicht so genau. Seiten wie diese gibt es, doch meistens lässt sich die Userbase nach einiger Zeit nur auf ein Dutzend reduzieren, meist sind es Leute, die zwar eine Faszination dafür haben, es aber prinzipiell nur aus ästhetischen Zweck nutzen.

Worauf ich hinaus möchte, ist, dass sich mit der Designsprache auch der Nutzer verändert. Posts selber sind nun die gestalterischen Äußerungen eines Nutzers und nicht deren Profil, wem kann man das auch Übernehmen? Etwas zu posten, sei es auf Instagram oder Twitter, ist mit weniger Hürden – oder überhaupt keinen – verbunden als das Ändern eines MySpace Profiles mittels HTML und CSS, Programmiersprachen, für die man sowieso eine gute Woche bräuchte, um diese zu ansatzweise zu beherrschen.

## CRASHKURS IN WEBGESCHICHTE

Im Jahre 1991 veröffentlichte das Schweizer Forschungsinstitut die allererste Webseite im Internet. Es war nichts weiter als ein weißer Hintergrund mit schwarzem Text als Information der gesamten Seite. Das Internet im Großen und Ganzen kann man in drei Phasen unterteilen – für diesen Artikel möchte ich mich gerne auf die ersten zwei Phasen begrenzen. Wenn wir über Webseiten wie die vom CERN reden, sprich Anfang der neunziger Jahre, dann handelt es sich um Web 1.0. Wie schon zuvor angedeutet, waren in dieser Zeit die meisten Webseiten sehr primitiv gestaltet und auch

Say What?!

meist nur auf sehr krustige und verpixelte (Gott segne die Internetgeschwindigkeit zur Zeit des Modems) Bilder begrenzt. Ab Web 2.0, sprich Ende der Neunziger bis jetzt, waren die meisten Computer schon in der Lage, auch mehr als nur statische Bilder und Times New Roman darzustellen. Mit der Zeit kamen, dank der Einführung von Webfonts und dem Flash Player, mehr Möglichkeiten zur Gestaltung seiner eigenen Seite dazu. Das führte schließlich zu Webseiten mit unorthodoxem, beziehungsweise experimentellem Design, die über die öden Limitierungen des Web 1.0 hinausgehen wollten. Das, wovon ich hier schreibe, kratzt aber wirklich nur die Spitze des Eisberges an, das Webdesign ist. Mit der Zeit und der Kommerzialisierung des Internets wurden solche Webseiten weniger. Ob nun der wachsenden Plattform-Ökonomie oder dem Fakt geschuldet, dass diese Webseiten aufgrund ihrer Unübersichtlichkeit einfach nicht oft von Besuchern genutzt wurden, konnte man das Internet ab Anfang der 2010er als zentralisiert ansehen.

## ZEIT IST EIN FLACHER KREIS

Doch – um etwas weiter an meinem Punkt von vorhin zu kratzen – in tieferen Teilen des Internets brodelt schon seit einer Weile eine Userbase, bestehend aus größtenteils Zoomers. Abseits der kreativen Freiheit des alten Internets, hegen sie auch eine Abneigung gegenüber der Kommerzialisierung und Füge-Hier-Ein-Schlagwort-Ein des heutigen Internets. Schon seit geraumer Zeit existieren Seiten, die nicht nur die DIY-Aspekte des Web 1.0 simulieren, sondern sich auch spezifisch durch Ihren Mangel an Komfort, oder besser ausgedrückt, Konformität zu modernen Social-Media-Plattformen auseinandersetzen. Indie Web genannt, fasziniert mich dieser Teil des Internets schon seit einer Weile. Ich meine, Tumblr bot mir zwar an, einen Blog frei nach meinem Willen zu gestalten, oder zumindest so viel, wie mir mein Wissen von HTML erlauben würde, aber wir reden hier von einem Blog, der generell denselben Kernaufbau besitzt.

Im Oktober letzten Jahres habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, eine eigene Seite zu erstellen. Die Ergebnisse waren wesentlich fruchtbarer als die meines Schlafzimmer-Umgestaltungs-Exkurses, da ich überhaupt dazu gekommen bin, auch wirklich etwas zu machen. Plattformen wie Neocities bieten eine kostenlose

Möglichkeit an, Webseiten zu erstellen. Falls einem der Name bekannt vorkommt – es ist eine Anlehnung an den eingestellten Service von Yahoo, Geocities. Diese ist auch nicht komplett sinnfrei, was Neocities, nämlich von anderen Hosting Services, wie sagen wir mal Wix oder Squarespace, absetzt, ist der Mangel an Click and Drag Editors. Alles, was du auf deiner Seite erstellst und veröffentlicht, wird lokal von dir selbst gehostet und via HTML und CSS bearbeitet – quasi wie damals zur Zeiten von Geocities. Das mag zwar auf den ersten Blick kompliziert klingen – ist es auch – gibt aber, wenn man mehrere Seiten von Neocities durchstöbert, wesentlich mehr Spielraum nicht nur zum Experimentieren, sondern auch zum eigenen Ausdruck. Alles kann und wird auch auf Neocities gehostet: Blogs, Chatrooms, Portfolios, Webcomics – praktisch alles und mehr, was man mit den rudimentären, modernen Hosting Services nicht machen könnte.

## OLD MODERN

Auch wenn man das Indie Web als ein nur rein ästhetischen Trend (die Faszination mit den 1990ern, beziehungsweise Vintage Media) betrachten könnte, finde ich es umso wichtiger es anzuerkennen, dass abseits des Antikonservatismus oder der Dezentralisierung, das Indie Web auch eine Zuflucht für marginalisierte Gruppen sein kann. Ich habe mich schon durch etliche Webseiten durchschnüffelt – seien es neurodiverse Menschen, die gerne über ihre Hyperfixationen schreiben oder queere Menschen, die offen über ihre eigene Erfahrung mit ihrer Identität reden. Das Indie Web ist kein großer Ort mit den allerneusten AI-Funktionen oder Layouts, die einen Grafikdesigner glücklich machen würden, dafür ist es wohl eines der diversesten und kreativsten Ecken des Internets. Wie heißt es so schön? Große Dinge kommen in kleinen Paketen? Keinen Plan, hört sich auch ein wenig zu zweideutig an, wenn ich ehrlich mit euch bin.

Was mein Raum-Dilemma angeht, kann ich leider hierfür kein konkretes Happy Ending liefern, oder überhaupt irgendenes. Es ist und bleibt noch immer offen für eine Umgestaltung. Vielleicht ist es auch besser so, vielleicht ist das auch der Segen und Fluch des persönlichen Ausdrucks – man ist nicht an irgendwelche zeitliche Bedingungen gebunden. Es gibt kein „Entschiede dich, wer du bist oder wie du dich ausdrücken kannst“. Vielleicht ist es das, was physische Räume im echten Leben und digitale Räume im Internet miteinander verbindet.

Eine Community aus  
Programmierern,  
Künstlern, Musikern  
und Nostalgikern.



3



# Räum kommando



# Mit Platz war nie Fläche gemeint

von TAMARA HOCHFELSNER

CONTENT WARNING: SEXUALISIERTE GEWALT

Über weibliche Angst im öffentlichen Raum, männlich geprägte Stadtplanung und warum Sicherheit mehr bedeutet als ein Frauenparkplatz.

Dein Puls hämmert laut in deinen Ohren, dein ganzer Körper ist in Alarmbereitschaft. Du lauschest angestrengt in die Stille. Waren das Schritte hinter dir? Es ist drei Uhr morgens und der kürzeste Weg führt durch den unbeleuchteten Park vor dir. Doch die langen Schatten der Bäume versperren dir den Weg. Du hast keine Ahnung, wer oder was sich in dem Park verbirgt. Vielleicht doch lieber ein Umweg?

Das ist nicht der Anfang eines Thrillers. Das ist ein ganz normaler Nachhauseweg. Kommen dir diese Gefühle bekannt vor? Das Über-die-Schulter-Schauen? Der Schlüssel in der Faust? Der schnelle Puls, der mit jedem Schritt lauter wird?

Wenn nicht: Gratuliere. Du gehörst zu den Menschen, für die unsere Städte gemacht wurden. Wenn schon: Du bist nicht überempfindlich. Nicht schwach oder unselbstständig. Und schon gar nicht schuld. Diese Angst ist strukturell, sie wurde Stein für Stein in den öffentlichen Raum eingebaut, und du bist nicht alleine mit deinen Gefühlen.

In der Stadtplanung gibt es dafür ein Wort: Angsträume. Gemeint sind Orte, die vor allem nachts leer, unübersichtlich oder schlecht beleuchtet sind – und dadurch ein Gefühl von Unsicherheit auslösen. Im Kontext der Raumplanung definiert ein wissenschaftlicher Artikel sie als „öffentliche (oder halböffentliche) Orte, an denen Menschen Angst haben, Opfer von Kriminalität zu werden.“ Konkret sind das beispielsweise verlassene U-Bahn höfe oder Haltestellen, unbeleuchtete Parks und Grünanlagen, leere Unterführungen oder schlecht einsehbare Parkgaragen.



## DOCH WER HAT EIGENTLICH ANGST?

Theoretisch alle. Praktisch aber vor allem Menschen, die in der Stadtplanung nicht mitgedacht wurden. Unsere Städte wurden historisch gesehen auf Cis-Männer als normative Figur unserer Gesellschaft ausgelegt. Alle, die davon abweichen, die sich nicht in dieser Machtposition befinden, nehmen den öffentlichen Raum anders wahr. Und die größte dieser Gruppen sind Frauen.

Had a voice, had a voice but I could not sing.

In einer Umfrage von 2024 gaben 54 Prozent der Frauen in Deutschland an, sich im öffentlichen Raum unsicher zu fühlen – aber nur 34 Prozent der Männer. Andere Erhebungen zeigen noch drastischere Zahlen: Bis zu 85 Prozent der Frauen fühlen sich nachts in Großstädten unwohl.

Die Konsequenzen? Frauen schlagen Umwege ein. Nehmen Taxis, um den eigentlich kostenlosen Gehweg zu vermeiden. Oder bleiben gleich zu Hause. Verena Hackenberg, die 2015 ihre Diplomarbeit an der Universität Wien zu diesem Thema schrieb, nennt das eine „strukturelle Mobilitätsseinschränkung“. Wer Angst habe, bleibe weg – und verliere dadurch das Recht auf Teilhabe am öffentlichen Leben. Was ist an einem Ort „öffentlicht“, wenn er nur für manche sicher ist?

Ein Blick auf Kriminalitätsstatistiken zeigt laut Hackenberg ein Paradox: Männer würden im öffentlichen Raum deutlich häufiger Opfer von Gewalt – und hätten deutlich weniger Angst als Frauen. Hätten Männer Angst, dann meist vor Angriffen durch andere Männer. Bei Frauen sieht das anders aus: Ihre Angst sei geprägt von sexualisierter Gewalt. Dabei finde sexualisierte Gewalt in den meisten Fällen nicht auf der Straße statt.

2024 wurden in Deutschland 42.814 Straftaten sexualisierter Gewalt erfasst. Nur etwa 38 Prozent der Opfer kannten ihre Angreifer nicht. Der Großteil der Taten geschieht durch Freunde, Bekannte oder Familienmitglieder – wobei die Dunkelziffer vor allem im häuslichen Kontext noch viel höher liegen könnte. Das öffnet eine riesige Lücke zwischen realer Gefahr und kollektiver Angst. Und es wirft die Frage auf, wie Angst im öffentlichen Raum überhaupt entstanden ist.

## Was ist an einem Ort „öffentlicht“, wenn er nur für manche sicher ist?

There's a scream inside that we all try to hide.

## ANGSTRAUM ODER GEWALTRAUM?

In ihrer Diplomarbeit arbeitet Hackenberg heraus, dass die heute klare Trennung zwischen öffentlichem und privatem Raum erst im Zuge der Industrialisierung gegen Ende des 18. Jahrhunderts entstanden sei. Davor sei der Arbeitsplatz meist am Wohnort gewesen – den klassischen Arbeitsweg habe es kaum gegeben. Mit der Urbanisierung sei jedoch die Zahl der öffentlichen Räume gewachsen, vor allem entlang der Wege zwischen Wohnen und Arbeit.

Diese neuen Räume wurden von Männern für Männer geplant. Denn der arbeitende Mensch, der die Stadt nutzte, war in der Logik dieser Zeit männlich. Die Frau fand in dieser Planung keinen Raum – weder physisch noch symbolisch.

Mit dem Wachstum der Städte gab es laut Hackenberg im 18. und 19. Jahrhundert auch eine starke Zunahme der Prostitution, was zu einer Moralpanik führte. Ausgehobeschränkungen für Frauen wurden eingesetzt, um die „Sittlichkeit“ im öffentlichen Raum wieder herzustellen. Frauen, die sich nach Einbruch der Dunkelheit draußen aufhielten, wurden grundsätzlich der Prostitution verdächtigt.

Das verhärtete einerseits das Bild der „anständigen“ Frau, die zuhause ist und im öffentlichen Raum nichts zu suchen hat. Andererseits verstärkte es aber auch das Bild, dass jeder weibliche Körper, der nachts auf der Straße ist, Männern uneingeschränkt sexuell zur Verfügung steht.

Diese Vorstellung prägt unsere Geschlechterbilder bis heute. Die Angst, die daraus entsteht,

wird laut Hackenberg oft als „natürlich weiblich“ bezeichnet – als wäre sie angeboren. Doch das ist sie nicht. Die Angst vor sexualisierter Gewalt ist keine weibliche Schwäche. Sie ist das Produkt gesellschaftlicher Erzählungen und Strukturen, die Frauen subtil und effektiv kontrollieren.

Das zeigt sich schon an dem Begriff „Angstraum“. Hackenberg beschreibt einen historischen Wandel vom Wort „Gewaltraum“ zum heute gängigen Begriff „Angstraum“. Sprache formt unser Denken und unsere Wahrnehmung der Realität. Und der Begriff Angstraum verschließt die Verantwortung – weg von der Gewalt, hin zur Furcht. Als wären Frauen selbst daran schuld, wenn sie Angst haben.

## GUT GEMEINT IST NICHT GUT GESTALTET

Obwohl „Angsträume“ ein bekannter Begriff in der Stadtplanung ist, ist es gar nicht so einfach, strukturell dagegen vorzugehen. Viele Maßnahmen, die eigentlich Sicherheit fördern sollen, haben oft den gegenteiligen Effekt. Ein Beispiel, das dafür in der Fachliteratur immer wieder genannt wird, sind Frauenparkplätze in Parkhäusern. Sie befinden sich meist in gut beleuchteten Bereichen nahe den Ausgängen – als Reaktion auf dunkle, „bedrohliche“ Parkzonen.

Dabei suggeriert aber die Existenz eines markierten Bereichs, der als „sicher für Frauen“ gilt, der restliche Raum sei gefährlich für Frauen. Der Schutzraum macht die Bedrohung noch viel spürbarer. Gleichzeitig dient das große Schild „Frauenparkplatz“ quasi als Wegweiser für potenzielle Täter.

Das heißt nicht, dass bauliche Maßnahmen grundsätzlich wirkungslos sind. Allerdings verschieben Einzelmaßnahmen ohne Konzept das Problem oft nur oder verschärfen es sogar. Sicherheit lässt sich nicht durch ein Schild herstellen. Sie muss gesamtheitlich mitgedacht und mitgebaut werden.

Ein gutes Beispiel für ein solches gesamtheitliches Konzept ist der Karlsplatz in Wien. Als größter Nahverkehrsbahnhof in Österreich war er lange Zeit als einer der größten Angsträume Wiens bekannt, bis er 2010–2013 mit dem Blick auf Sicherheit komplett renoviert und umgestaltet wurde. Jetzt ist der Karlsplatz ein sicherer, belebter Treffpunkt. Für mehr Informationen zu dem Thema scanne den unten stehenden QR-Code.

## DIE ANGST GEHÖRT NICHT NUR MIR, SONDERN UNS ALLEN

Hackenberg analysiert, dass es kaum Frauen gebe, die „noch nie Erfahrungen mit Übergriffen irgendwelcher Art gemacht haben“. Manchmal ist es „nur“ ein Blick. Oder ein unangebrachter Kommentar. Doch all das sind Momente, die uns daran erinnern, dass unsere Körper nicht nur uns gehören, sondern jederzeit bewertet, begehr oder beansprucht werden dürfen.

## Diese Angst wurde uns beigebracht

Für Frauen, die sexualisierte Gewalt am eigenen Körper erfahren haben, ob im öffentlichen Raum oder nicht, spielt nicht nur die Angst vor sexuellen Übergriffen eine Rolle, sondern auch die Angst vor Triggern, also Momenten, die zurückversetzen in eine Situation, in der die Kontrolle und Entscheidungsfreiheit über den eigenen Körper genommen wurde.

Viele Frauen tragen solche Erfahrungen mit sich. Manche sichtbar, viele unsichtbar. Ich bin eine von Ihnen. Wenn ich nachts allein unterwegs bin, kann jeder unangenehme Kommentar, jeder zu lange Blick, jeder Mann hinter mir in der Dunkelheit ein Gefühl absoluter Machtlosigkeit und Panik in meinem Körper auslösen. Ein Gefühl, das mich daran erinnert, wie es ist, wenn mein Körper nicht mehr mir selbst gehört, sondern jemand anderem.

Warum also über diese Angst sprechen? Weil Städte immer noch großteils von Männern geplant werden. Weil so viele Frauen ihre Wege planen, Alternativrouten googeln, Taxis nehmen oder lieber erst gar nicht hinausgehen. Weil ich weiß, wie es sich anfühlt, im öffentlichen Raum Angst zu haben.

Und weil diese Angst nicht eingebildet ist. Sie wurde uns beigebracht. Und das wollen wir nicht weiter hinnehmen. Wir wollen raus. Wir wollen Sichtbarkeit, Sicherheit, und wir wollen vor allem eins: keine Angst mehr.

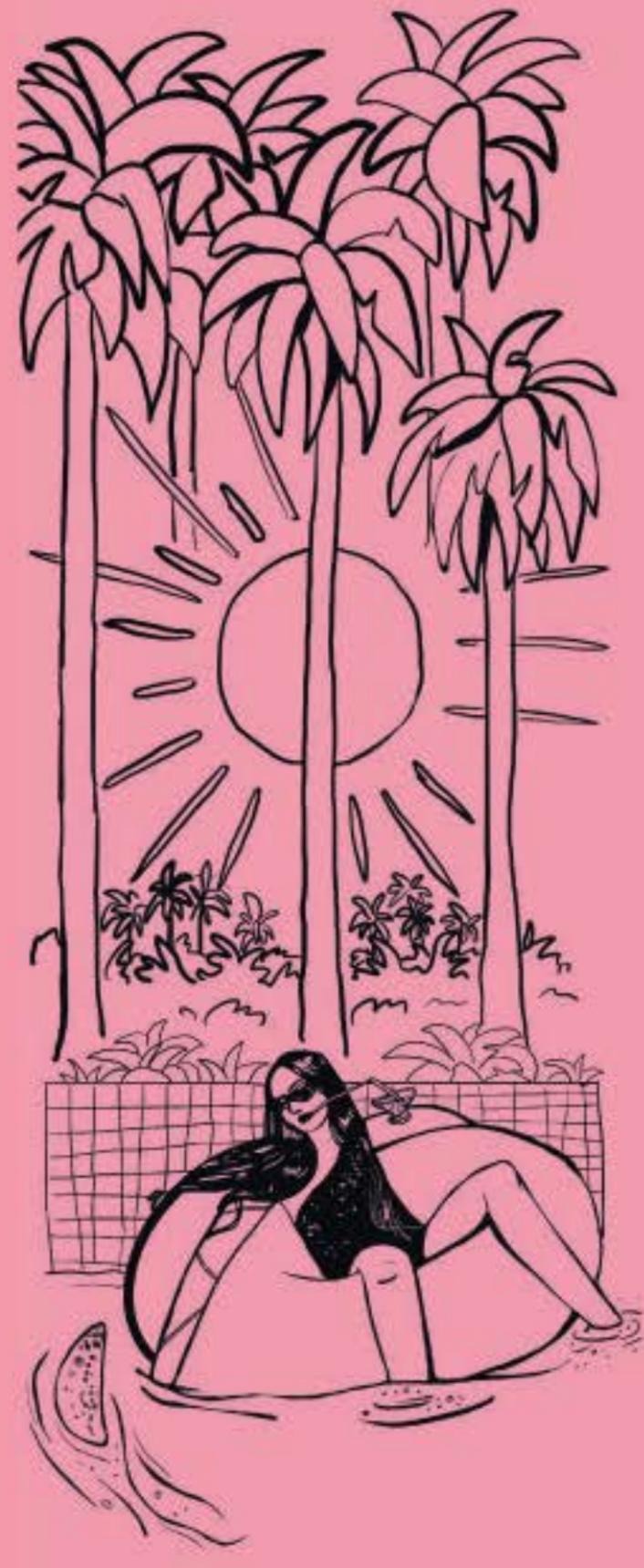
Quellenangaben und weitere Informationen:



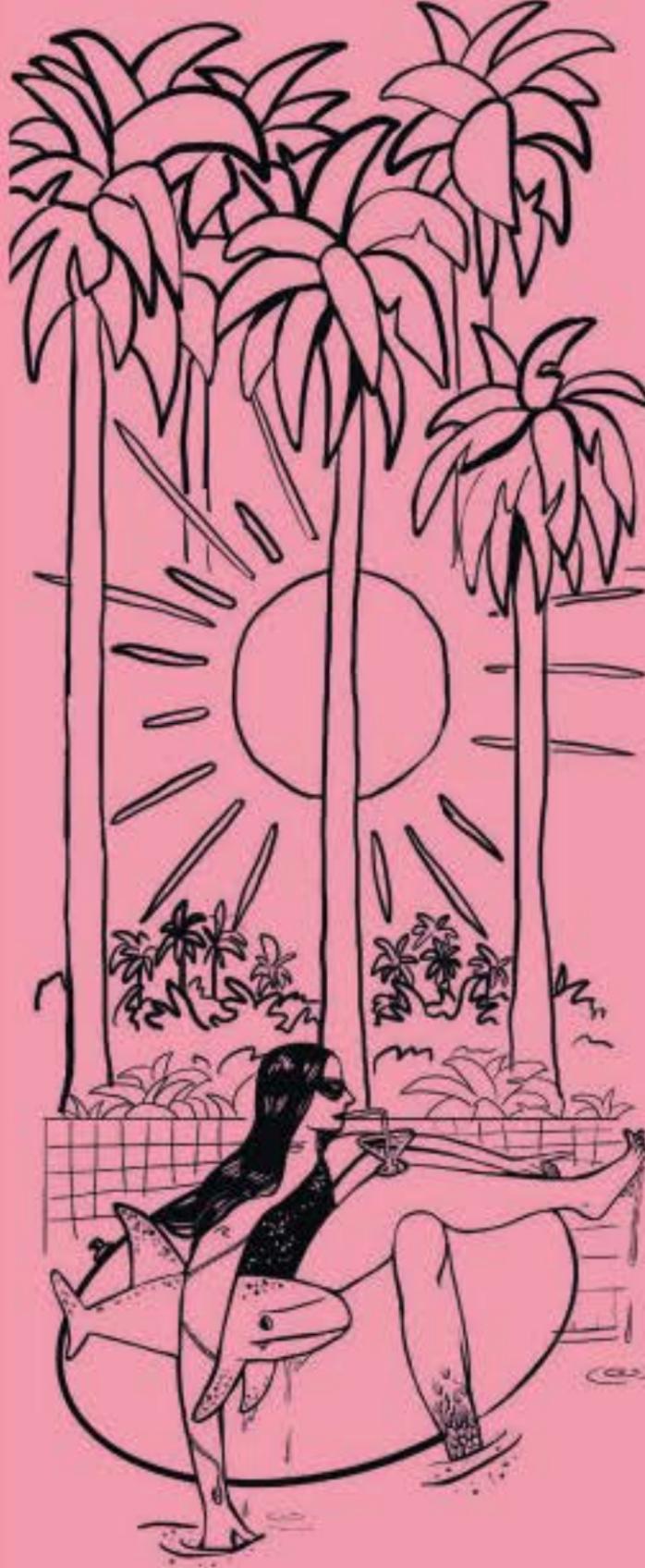
The image features a rich red background with large, expressive white brushstrokes forming Korean characters. Overlaid on this are several distinct elements: a blue bird with a long, striped tail is perched on the left; a white vintage-style microphone is positioned at the top left; a blue and yellow bird, resembling a parrot or cockatoo, is trapped in a wire cage in the upper center; a white skeleton key with a decorative head is located on the right; a traditional Korean fan with a wooden frame and white feathers is centered at the bottom; and a small blue object, possibly a toy or a piece of debris, sits at the very bottom center.



4



# Räum kommando



# Daheim

DER ORT, AN DEM MEIN HERZ DAS ATMEN NICHT VERLERNEN MUSS.

VON JOHANNA RÜSS

Vögel fliegen jedes Jahr in den Süden, aber haben sie Heimweh, oder tragen sie das Helm in sich?

## URSPRUNG

Auch unsere Vorfahren sind schon immer umgezogen. Damals, in der Steinzeit, als kleine Gruppen auf der Suche nach Nahrung. Der Ort, an dem sie lebten, war irgendwann erschöpft – der Boden ausgelaugt, das Wild ausgejagt, die Büsche abgegriffen. Also zogen sie weiter. Und wenn man unsere Vorfahren gefragt hätte, was „daheim“ bedeutet, hätten sie vermutlich gesagt: Daheim ist, wo es Essen, eine Gemeinschaft, Schutz und Wärme gibt.

Aber ist das heute auch noch so? Wir müssen heute nicht mehr weiterziehen, weil das Grasland kahl ist oder die Beerensträucher leer. Heute ziehen wir um, weil sich unser Leben verändert, es sich irgendwo nicht mehr richtig anfühlt, oder weil wir glauben, dass es woanders besser für uns sein könnte – auch wenn wir noch nicht genau wissen, was uns dort erwartet.

## WANDEL

Erste Übernachtung bei Freund\*Innen, ein paar Klassenfahrten und Besuche bei den Großeltern. Die Möglichkeiten, den kleinen Fuß Schuhgröße 30 in die Unabhängigkeit zu setzen, waren für meine Generation groß. Ich war 17, als ich das erste Mal wegzog. Internat, fremder Ort, Uckermark. Damals habe ich zum ersten Mal gespürt, dass „daheim“ weniger mit Wänden zu tun hat und mehr mit dem Gefühl, nicht fremd zu sein, sich auszukennen, sich sicher zu fühlen und sich nicht erklären zu müssen. Wir alle haben schon früh lernen müssen, uns woanders als zuhause zu fühlen.

„Fühl dich wie zuhause.“ Aber was meinen sie damit wirklich? Soll ich mich an mein echtes Zuhause erinnern? Die Wandfarben, Gerüche der

Dielen ... Oder soll ich den Gastgeber behandeln wie meine Familie? Vielleicht ist der Satz gar nicht so tief gemeint. Auf jeden Fall will man sagen, dass man sich wohlröhren soll.

Doch was lässt Menschen sich jetzt wohl-, oder daheim fühlen?

Um das herauszufinden, habe ich auf Instagram eine Umfrage gestartet: „Wenn daheim ein Gefühl wäre – welches wäre es?“ Von 13 Personen haben 9 geantwortet: calmness, safety, Geborgenheit, inner peace. Um diese Gefühle aufzuschlüsseln, habe ich meine Community weitergefragt: „Wenn daheim ein Geruch wäre, welcher wäre das?“ Die Antworten: „Tannennadeln, Sonnencreme und Havelduft, Räucherkerzen, Sandelholz, Lavendel, Rose, Patchouli. Aber auch Pizza, Ariel-Waschmittel, Chanel Chance und NS, Nivea-Bodylotion, Herbacin-Kamillehandcreme Die Aussagen zeigen ganz deutlich: Waschmittel aus der Heimat, Kamillenhandcreme aus dem Familienbadzimmer, Pizza, weil man als Jugendliche umzingelt von Plzageruch bei seinen Eltern im Pizza-laden gearbeitet hat. Tannennadeln, weil man als Kind umzingelt von Tannen im Schwarzwald aufwuchs, und Havelduft, weil der für Havelländer einfach unverfehlbar ist. All diese Antworten deuten auf klare Zeichen, dass Daheim für viele ein Gefühl ist, dass aus der Kindheit stammt. Ein Gefühl was man bekommt, wenn man zurück denkt ans Zu Hause. Eigentlich war mein Thema ja Daheim und nicht Heimat. Aber es scheint wohl unumgänglich zu sein, bei dem Wort daheim nicht an seine Heimat zu denken.“

*Vielleicht ist daheim kein Punkt auf einer Landkarte.*

*Vielleicht ist es ein Blick, der dich nicht fragt*

*Ein Geruch, der bleibt. Ein Gefühl, das du nicht erklären musst. Vielleicht ist daheim da, wo du das Atmen nicht verlernen musst.*

Jedenfalls für viele. Hmm interessant. Also habe ich weitergefragt: „Wenn daheim ein Möbelstück wäre, welches wäre es?“ Die Antworten: „Sofa, Bett, Sessel, ein großer Sekretär aus dunklem Massivholz, softest couch you could ever imagine“ - und einige Betten und sofas mehr... Die musst du dir jetzt dazu denken. Puh das wird mir aber jetzt sehr gemütlich hier.. Ok, das bestätigt den oft erwähnten Komfort in der ersten Frage.. Also nächste Frage:

„Welcher Film wäre es?“ Die Antworten: reichlich unterschiedlich, aber auch hier nostalgisches wie Türkisch für Anfänger, der TV-Serienhit von 2006. Dance Academy, König der Löwen, James Bond, Harry Potter, Italian Job, noch mal Harry Potter, Herr der Ringe 1-3 in extended Version, und weil das nicht reicht, auch noch den Hobbit. Es ist verflxt; Zu Nostalgischen Serien und heimlichen Abenteuerfilmen kann man wohl immer zurückkommen. Was witzig ist ist, dass Abenteuerfilme ja oft ins Abenteuer aufbrechen bedeuten, allerdings Filme wie der Hobbit

eine heimelige Note mitbringen, obwohl es ein Abenteuerfilm ist. Weil sie genau das schätzen, was die Befragten schätzen; die Ruhe im Sturm, das nostalgische Essen, die Filme, die man mehrmals sieht und die einen dennoch nie enttäuschen. Eine Art Zuverlässigkeit im Trubel des Geschehens. Vielleicht ist daheim kein Punkt auf einer Landkarte. Vielleicht ist es ein Blick, der dich nicht fragt. Ein Geruch, der bleibt. Ein Gefühl, das du nicht erklären musst. Vielleicht ist daheim da, wo du das Atmen nicht verlernen musst.

UMFRAGE  
Was erinnert dich an Daheim?

GERÜCHE  
Tannennadeln,  
Sonnencreme,  
Räucherkerzen,  
Sandelholz,  
Lavendel,  
Rose,  
Patschuli,

Pizza,  
Ariel-Waschmittel,  
Chanel Chance/NS,  
Nivea-Bodylotion,  
Havelwasser,  
Herbacin-Kamillehandcreme

FILME / SERIEN  
Dance Academy,  
Harry Potter,  
Herr der Ringe 1-3 in extended Version,  
Cool Runnings,  
Lion King,  
James Bond,  
Hobbit,  
Komödien,

the Italian Job,  
der Junge muss an die frische Luft,  
Men in Black,  
Hände weg von Mississippi,  
Forrest Gump,  
Türkisch für Anfänger.

STIFTE/  
SCHREIBGEGENSTÄNDE  
glitzernder Gelstift,  
6B Bleistift,  
Buntstift in hellblau,  
Brushtippen,  
Biro,

Füller,  
kreideschwarzer, dünner  
Fineliner,  
Lamy-Füller

MÖBELSTÜCKE  
Sofa,  
Bett,  
Couch,  
Sessel,  
großer Sekretär aus dunklem Massivholz,  
weichste Couch, die man sich vorstellen kann





VERLEERNEN MUSS.

hey  
Kati

MOONICHT LAS AINA

LAMY

5



# Räum kommando



# Zwischen den Welten

VON ARIANE TEDESKI

Um täglich von Brandenburg nach Berlin zu pendeln, benötigt man viel Geduld und starke Nerven; aber auch eine gute Portion Galgenhumor und die Fähigkeit zum Tagträumen.

Vor nun fast zwei Jahren habe ich als gebürtige Berlinerin meinen Wohnort verlassen, um in Brandenburg etwas Abstand vom der Hektik und dem Wahnsinn der Großstadt zu bekommen.

Wer Berlin kennt und weiß, welche negative Wandlung sich seit den 90ern auch in ehemals friedlichen Wohnbezirken vollzogen hat, kann durchaus nachvollziehen, was selbst Überlinger dazu antreibt, dieser Stadt entfliehen zu wollen.

Leider ergeben sich oftmals aus der Lösung des einen Problems wiederum neue. Schon immer war es mir ein Graus, über längere Strecken die öffentlichen Verkehrsmittel benutzen zu müssen und auf beengtem Raum mit vielen anderen Menschen eingepfercht zu sein, wie eine Henne in der Legebatterie. Meinem sensiblen Nervensystem verursacht dies großes Unbehagen.

*„Lehrjahre sind keine Herrenjahre.“*

Da ich mich aber, als ich noch dort lebte, für ein Fachschulstudium in Berlin entschieden habe, bin ich nun dazu gezwungen, täglich mit dem Regionalzug von Frankfurt/Oder nach Berlin und von dort aus wieder zurück zu pendeln.

## WOHIN SOLL DENN DIE REISE GEH'N?

Warum verlangt einem das tägliche Pendeln so viel ab? Zuerst einmal muss man sich vor Augen halten, dass selbst, wenn im deutschen Fernverkehr alles immer nach Plan verlief - was es leider selten tut, da Störungen, manchmal wochenlange Ausfälle und Verspätungen der Züge mittlerweile zur Tagesordnung zählen - immer noch zu wenig Fahrzeuge eingesetzt werden und auch



Jene nur zweimal pro Stunde auf dieser Strecke nach Berlin fahren. Somit sind die Zugabteile meist überfüllt, sodass man froh darüber sein kann, wenn man auf dem Rückweg zu den Stoßzeiten überhaupt noch einen Sitzplatz ergattert.

Fährt der Zug und hat man einen Platz gefunden, braucht man wirklich gute Kopfhörer, die die Außengeräusche abdämmen. Irgendwie hat man immer genau das Glück, egal, wie sehr man sich darum bemüht, dies möglichst zu vermeiden, in einer Ecke des Zuges zu sitzen, wo sich röchelnde und hustende Zeitgenossen niedergelassen haben. Nicht nur ein- oder zweimal, nein, das dauert die ganze Fahrt über an. Da kann man nur noch die Musik auf den eigenen Ohren lauter drehen, was ebenfalls nicht vorteilhaft fürs empfindliche Trommelfell ist.

*„Und zu unserer rechten Seite sehen wir die Weltmetropole Berkenbrück.“*

Es gibt aber auch noch die Butterbrotschmatzer, Bierbüchsendeckelöffner, Rülpsen, die Gegen-den-Vordersitz-Treter, Körperhygieneallergiker, alkoholisierte Gröhler, laute und ungehobelte Jugendliche und Oberaffen anderer Art sowie Urlauber mit Rollkoffern oder Radfahrer, die besonders viel Stauraum für sich beanspruchen und mit ihrem sperrigen Gepäck die Durchgänge für andere Fahrgäste blockieren.

Man sieht Tesla-Mitarbeiter im Schichtdienst auf ihrem täglichen Arbeitsweg nach Grünheide, Azubis, Studenten und allerhand Berufspendler, die zur Arbeit von Brandenburg nach Berlin fahren müssen, weil es seit der Wende in Brandenburg noch immer zu wenig Arbeitsplätze gibt, und denen Stress und Unmut über die Fahrt mit der Ostdeutschen Eisenbahn GmbH, kurz ODEG, ins Gesicht geschrieben stehen.

*„Die Fahrkarte bitte!“*

Die Toilettenräume sind ringsherum beschmiert, die Klobrillen und die Fußböden urinbesprinkelt. Ein beißender Geruch steigt einem in die Nase und reizt die Schleimhäute. Das Papier begrüßt einen nicht an der dafür vorhergesagten Stelle, sodass man es eventuell benutzen könnte, sondern liegt herausgerissen und durchweicht im ganzen Raum verteilt oder das Klobecken wurde damit absichtlich verstopft. Aus diesem Grund sind des Öfteren auch die Zugtoiletten mit der Aufschrift „Defekt“ versiegelt, weil wieder mal irgend ein Vollidiot der Meinung war, seinem persönlichen Frust durch Vandalismus Luft machen zu müssen. In diesem ungünstigen Falle heißt es dann wohl nur noch: Hintern zusammenknüpfen!

## EINFACH MAL AUSSTEIGEN

Wie übersteht man so eine tägliche Tortur möglichst unbeschadet? Man versucht, sich so gut es machbar ist abzulenken und die Gedanken auf eine andere Reise zu schicken. Immerhin ist der Ausblick auf der Strecke recht beschaulich: viel Grün, viel Wald, hin und wieder ein Dorf, ein Feld und ein paar Hütten. Das hat etwas Beruhigendes und lädt dazu ein, sich für einen kurzen Moment aus der beklemmenden Enge der Situation heraus zu träumen.

Ein leichter Stups an die Schulter lässt mich aufschrecken. „Die Fahrkarte bitte!“, säuselt die Zugbegleiterin mit slawischem Akzent. Ich krame in meiner Tasche nach dem Portemonnaie. Immerhin hat die Politik mit der Einführung des Deutschlandtickets ausnahmsweise mal etwas Nützliches vollbracht.

Auch die Zugansagen werden oft von diesem angenehm ruhigen und besänftigendem polnischen Akzent untermauert. Da Frankfurt/Oder und das anliegende polnische Slubice eine Doppelstadt bilden, sind viele Polen aus dieser Gegend bei einem deutschen Unternehmen beschäftigt und umgekehrt.

„Und zu unserer rechten Seite sehen wir die Weltmetropole Berkenbrück.“, witzelt der Schaffner durch die Lautsprecher, da die Anzeigemonitore einmal wieder ausgefallen sind, während der Zug sich weiter durch kleinere Ortschaften in Brandenburg bewegt.

Hin und wieder kommt es vor, dass der Zug wortwörtlich auf der Strecke bleibt. Ob Kabelschäden, Signalstörungen, Notarzt- und Polizeieinsätze oder auch mal Kraftfahrzeuge oder unbefugte Personen auf den Gleisen, solche Zwischenfälle sind keine Seltenheit. Im ungünstigsten Fall werden die Passagiere darum gebeten, auszusteigen und ihre Reise mit dem Schienenenersatzverkehr fortzusetzen. Mit dem dauert es dreimal so lang und die Busse sind so überfüllt, dass nicht alle Fahrgäste hinein passen. Die Draußengebliebenen dürfen dann auch schon mal zwanzig bis dreißig Minuten auf den nächsten Ersatzbus warten, der ebenso voll wird wie sein Vorgänger.

## MAN WILL ENDLICH ANKOMMEN

Für größere Lebensziele bedarf es in erster Linie einer stabilen Grundlage. Für kleinere, die am Ende zu den größeren führen, benötigt es vor allem Zeit, neben der täglichen Pflichterfüllung. Der unerbittliche Energiedieb Pendeln verlangt mir so viel ab, dass für viele Wünsche und Ziele gegenwärtig kein Raum bleibt.

Man sagt: „Lehrjahre sind keine Herrenjahre.“ Ich beibe mich durch, immer mit der Möhre vor der Nase, dass ich nur noch ein Ausbildungsjahr vor und zwei bereits hinter mir habe. Somit ist für mich bald ein Ende des Tunnels in Sicht, obwohl es auf meiner Bahnstrecke gar keine Tunnel gibt. Trotz aller kleineren und größeren Unannehmlichkeiten bin ich an manchen Tagen sogar ziemlich stolz auf mich und meine Innere Leistung.

Unter Anderem dies habe ich in den vergangenen zwei Jahren gelernt: Nicht alles läuft glatt oder perfekt, vieles nicht wie geplant oder erhofft, aber auch auf holpriger und beschwerlicher Strecke ist es möglich, sein Ziel zu erreichen, dabei neue Erfahrungen mitzunehmen und über sich selbst hinauszuwachsen.





Einfach  
mal  
ausssteigen

6



# Räum kommando



# Make Space for Clouds

BY NELLIE GARCIA

A chat with Zoé, age 7, about life challenges and our inner strengths.

Zoé: Hey Mom, who's that little guy on your illustration, the one shaped like a cloud? Is he supposed to be our brain?

Mom: His name is Zoblo. He's not exactly our brain. He's more mysterious, invisible, and hard to grasp. He influences how we think, feel, and act in automatic ways, without us even noticing!



Zoé: Is Zoblo a nice guy?

Mom: Zoblo is definitely on our side. He's our life partner!

Zoé: Really? What does he do?

Mom: Many things! He observes what we do and stores all our learnings and experiences in our memory. He creates habits to make life easier and he even shapes our dreams!

Zoé: Wow! That's a lot!

Mom: What's most important to remember is that Zoblo's main mission is to keep us safe and comfortable. Like an invisible protector!

Zoé: A protector? How does he protect us?

Mom: Zoblo keeps scanning what's around us to spot possible danger. It could be something real — like getting too close to fire; or a life challenge, like facing a big "no," change, criticism, failure, or not knowing what will happen. In my drawings, these threats are shown as dark clouds. Do you see them?

Zoé: Yes! And what happens when he spots a cloud?

Mom: Zoblo sends us all kinds of signals in our body and mind! Our muscles tighten, our heart beats faster, and our breathing speeds up. We feel strange things in our tummy, and it gets hard to think clearly.

Zoé: I know! And everything feels mega unfair and terrible!

Mom: That's right! We can feel emotions like fear, stress, jealousy, or frustration. And then we often feel the urge to hide, run away, yell, give up — or fight.

Zoé: Olala! I don't like it when Zoblo spots a dark cloud!

Mom: I know ... But remember, Zoé: all these unpleasant thoughts and feelings are important. They try to keep us safe and guide us in life. It's Zoblo's way of shouting: "Watch out, buddy! I'm scared!"

Zoé: Hmm ... (thinking) I still don't like it when I'm sad or angry.

Mom: I don't like it either, sweetie. The good news is that most of the time, we're not in real danger! We don't need to be afraid of those dark clouds. On the contrary — they come our way to help us grow and shine inside.

Zoé: Really? I don't understand...

Mom: Zoblo hates clouds and rain. He would like the weather to be sunny all the time! That's why he panics each time a dark cloud appears.

Zoé: But nature needs rain!

Mom: Exactly, Zoé! And it's the same for us. We need these big clouds too, so we can grow inside.

Zoé: To grow inside? What does that mean?

Mom: We all have magical gardens inside us where our super-powers can grow, if we give them both sunshine and rain.

Zoé: our superpowers?

Mom: Yes! We all have super-powers inside us — like patience, courage, creativity, and kindness.

Zoé: Oh! I see now! But ... (hesitating) What can I do when Zoblo is scared or annoyed by the clouds?

Mom: The secret is to reassure him, so he can let us face small and big storms with calm, courage, kindness, and creativity.

Zoé: Really? How?

Mom: There are three big steps. Step 1: Notice him. When you start having heavy thoughts or weird body sensations, pause and connect with Zoblo: "Hey Zoblo, I see you. You spotted a dark cloud and I feel as upset as you do."

Zoé: Okay! I can try!

Mom: Step 2: Let go of tensions. Whatever emotions you and Zoblo are feeling (and it's okay to feel all of them), don't let them push you to react too quickly. We are not allowed to hurt ourselves or others. Instead, release the tension. You can breathe deeply and blow your bad thoughts away like candles, stretch, listen to music, jump around, or even scream into a pillow. Whatever helps you feel better!

Zoé: Got it! And what's the last step?

Mom: Step 3: Switch on your superpowers. Imagine an invisible button on your heart, head, hand, or anywhere you like. Press it hard and say: "I accept this challenge and I choose to face it with calm, courage, kindness, and creativity!"

Zoé: Oh! I love this magic button! Mine is right here behind my ear!

Mom: Remember Zoé ... Pressing the button doesn't make the cloud disappear, but it tells Zoblo: "I'm ready to see this as a rewarding adventure, not as a threat." Zoblo loves going on adventures. If you convince him the challenge is exciting, he'll be on your side. Your heart will suddenly feel lighter and softer.

Zoé: That is so cool!

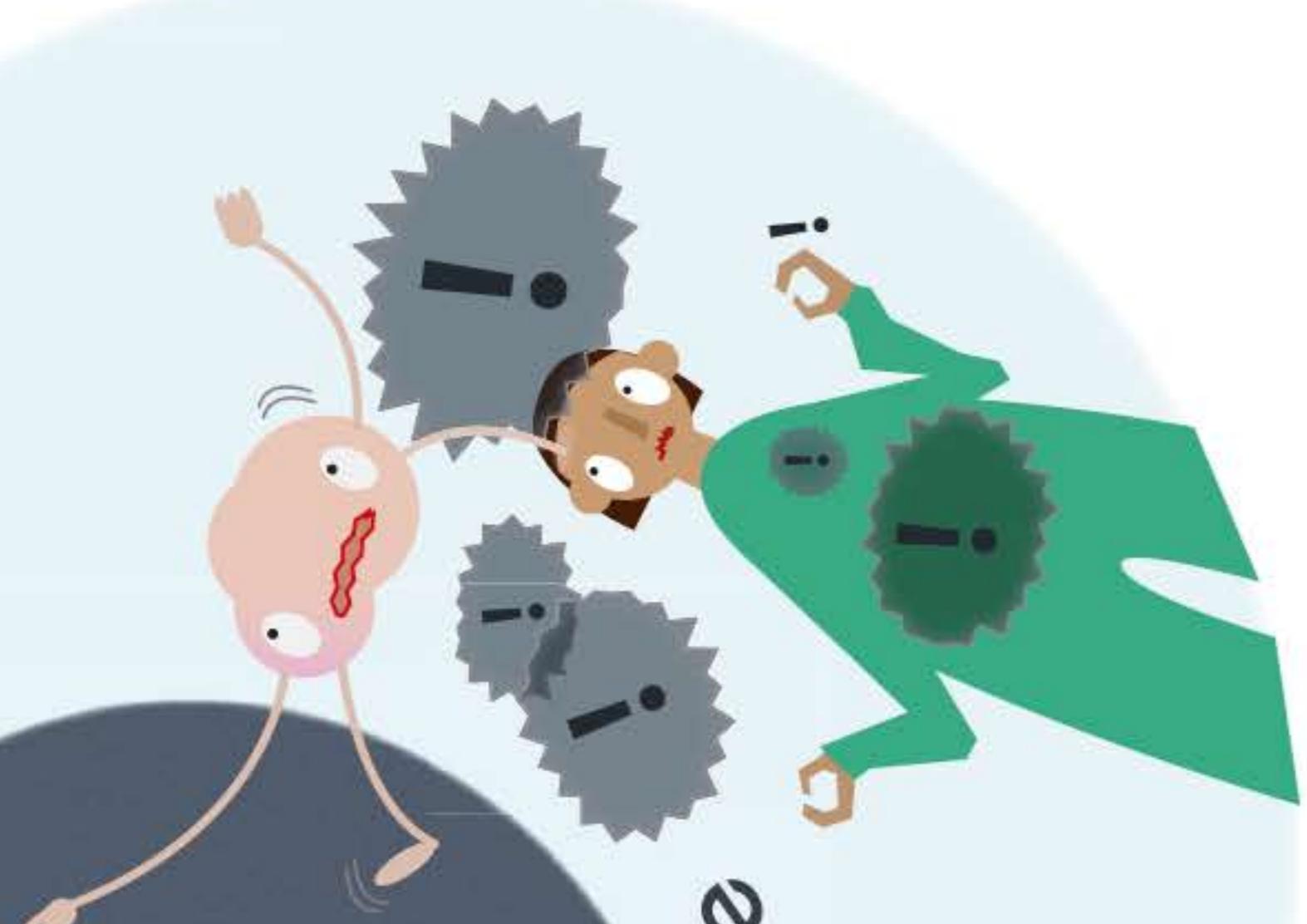
Mom: One last thing, sweetie. Zoblo will probably spot dark clouds every day, because life is full of frustrations and temptations. But that also means every day is a chance to practice the 3 big steps! The real question is: are you ready to train?

Zoé: Yes! I'm super ready!

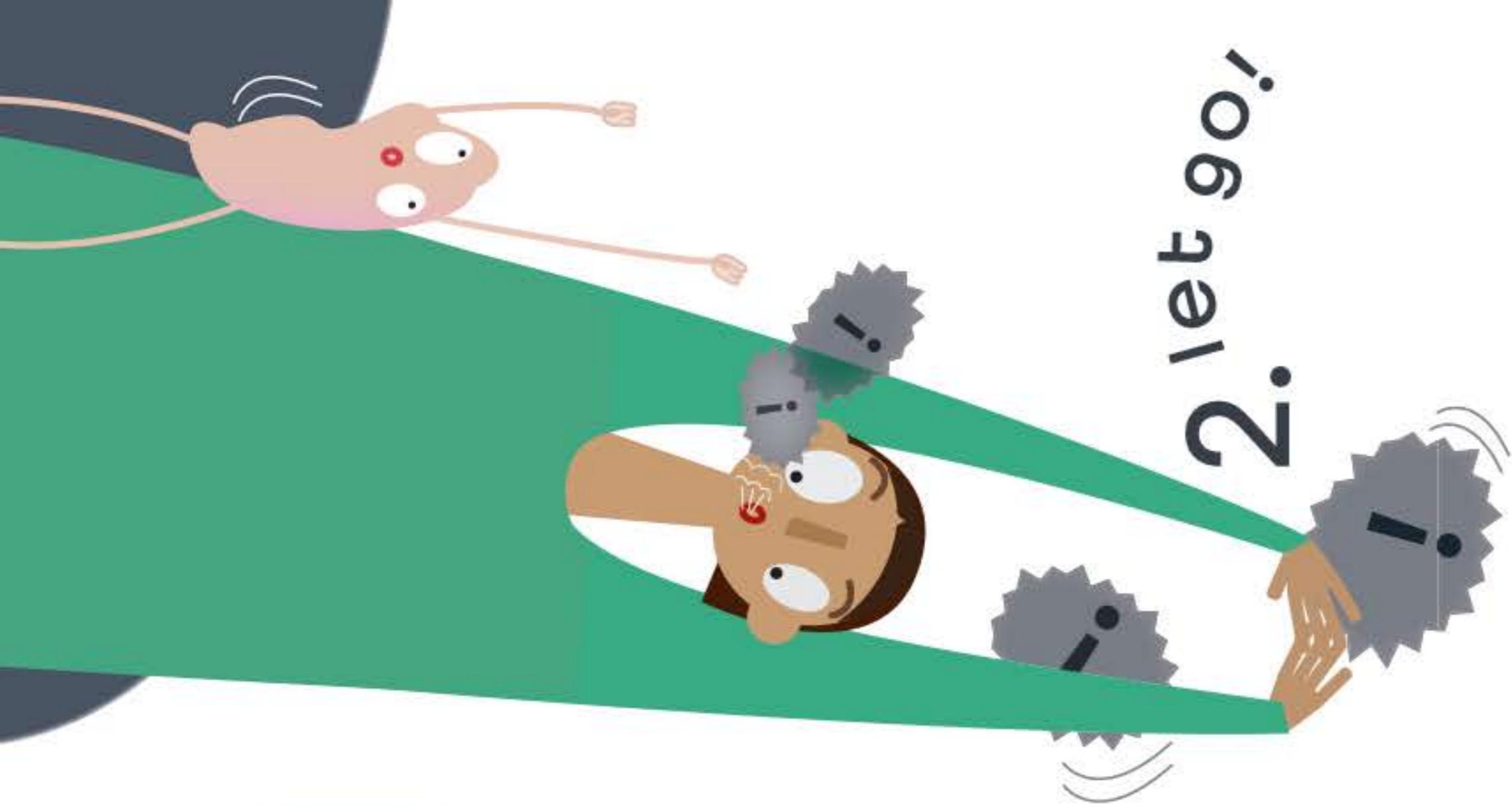
Mom: That's wonderful, Zoé. We learned so much today. Now, let's rest ...



1. notice



2. let go!



3. activate



GO shine :)



7



# Räum kommando



# Zwischen Asphalt und Leidenschaft

VON LAURA RUSSO

Tanzen in Berlin – meine Leidenschaft und Freude

Wenn ich an Berlin denke, röhre ich die Energie, die Vielfalt und den Rhythmus dieser Stadt. Obwohl ich hier geboren bin, wurde ich sehr südamerikanisch erzogen, und das Tanzen ist für mich eine Verbindung zu meinen Wurzeln. Für mich ist Tanzen mehr als nur Bewegung – es ist eine Art, das Leben zu feiern, neue Menschen kennenzulernen und meine Seele zum Ausdruck zu bringen.

Ich liebe es, regelmäßig auf der Tanzfläche zu sein. Ob Salsa, Bachata, Tango, oder Cumbia – jeder Tanz hat für mich eine besondere Bedeutung. Salsa bringt mich zum Lachen und reißt mich mit ihrer Energie mit. Bachata ist sinnlich und romantisch, perfekt, um Gefühle zu teilen. Tango ist für mich elegant und leidenschaftlich, voller Emotionen. Cumbia ist fröhlich und rhythmisch, immer gute Laune machend.

Und in Berlin gibt es so viele Orte, an denen genau das möglich ist. Es sind nicht nur Tanzstudios oder Clubs – es sind alte Fabriketagen in Neukölln, in denen der Holzbohlen knarzt, Cafés in Kreuzberg, die am Abend zur Tanzfläche werden, oder Gemeinschaftszentren in Wedding, wo Menschen mit unterschiedlichsten Hintergründen zusammenkommen. In Prenzlauer Berg gibt es diese kleinen Turnhallen mit riesigen Fenstern, in denen am Abend Bachata getanzt wird, als wäre man mitten in der Karibik.

Im Winter liebe ich die Milongas, bei denen man beispielsweise in Bars oder Theatersälen Tango tanzen kann – manchmal so voll, dass man sich fast nur durch kleine Schritte verständigt. Im Sommer wechseln die Orte: am Hackeschen Markt, auf der Museumsinsel oder auf dem Tempelhofer Feld – dort tanzen wir unter freiem Himmel, barfuß auf dem Asphalt oder im Gras, mit Sonnenuntergang im Rücken und Musik aus tragbaren Lautsprechern. Manchmal entsteht eine Tanzfläche ganz spontan – auf dem Bürgersteig, im Park, auf einer Brücke. Sobald Musik spielt und sich zwei Menschen finden, ist der Ort perfekt.

Tanzen stärkt die Muskeln, verbessert die Koordination und macht einfach Spaß. Für meinen Geist ist es eine Wohltat: Glückshormone werden freigesetzt, Stress fällt ab, und ich fühle mich sofort besser. Doch es sind nicht nur die Bewegungen – es sind die Orte und vor allem die Menschen, die das Tanzen in Berlin für mich so besonders machen. Jeder bringt etwas mit: eigene Geschichten, Stile, Energien. Und plötzlich entsteht etwas Gemeinsames, das größer ist als nur ein Tanz.

&lt;/div



um  
hay  
gold

viva  
viva

amor

# Das Team

## Tamara Hochfelsner



Tamara liebt ihren Balkon – ein voll bepflanzter Space, der nach Kräutern duftet und im Sommer ihr liebster Rückzugsort ist.

## Carlos Sánchez



Als leidenschaftlicher Stubenhocker navigiert Carlos täglich durch die Welten des Internets. Schon von Kindheit an hat er eine große Faszination für alles Digitale.

## Nellie Garcia



Nellie believes the happiest people are those who can spend most of their lives in their space. To her, we're in our space when we feel calm, strong, and joyful – no matter what life throws our way.

## Unsere Playlist

Vielleicht hast du bereits gesehen, dass es zu jedem Artikel einen Soundtrack gibt. Scanne den Code mit deiner Spotify-App, um die gesamte Playlist anzuhören.



## Malte Sterczyk



Malte findet Inspiration in offenen, klaren Spaces – abseits von Lärm und Ablenkung – in denen Gedanken frei fließen können.



## Ariane Tedeski



Ariane mag keine lauten, aggressiven und menschenüberfüllten Spaces, sondern bevorzugt es ruhig, harmonisch und friedlich im eigenen Freiraum.

## Laura Russo



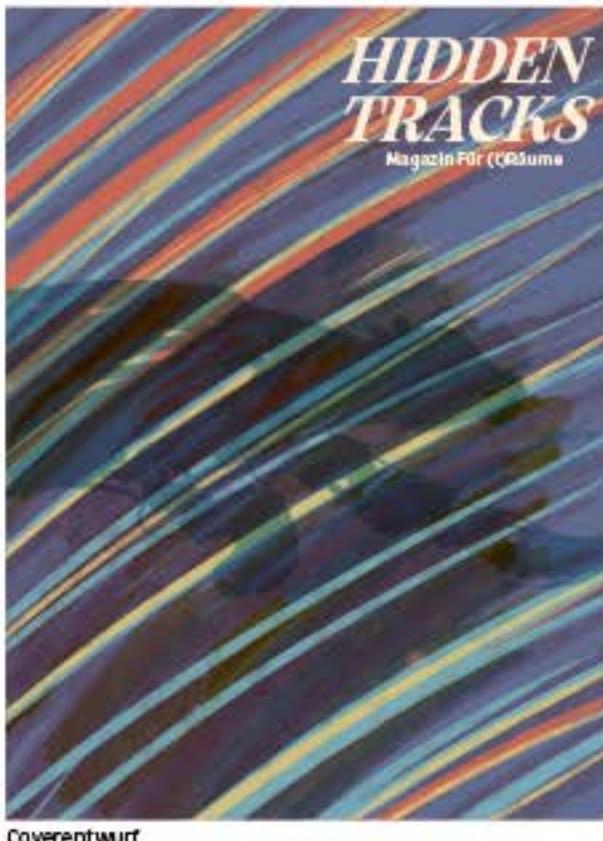
Wenn Laura ihre Familie in Kolumbien besucht, ist einer ihrer Lieblingspaces Ormas alter, nicht mehr befahrbarer VW Bus. Ihr Hund Milú neben ihr, Me-Time, Geige spielen, singen und malen.

## Johanna Rüss

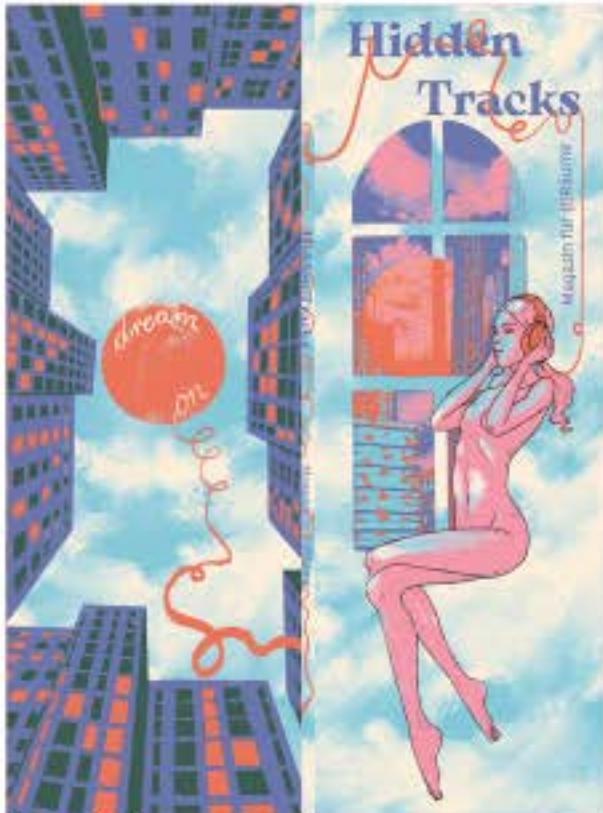


Johannas Lieblingspace ist ihr Schreibtisch, tief in der Nacht, mit kreativem Flow und Musik auf den Ohren.

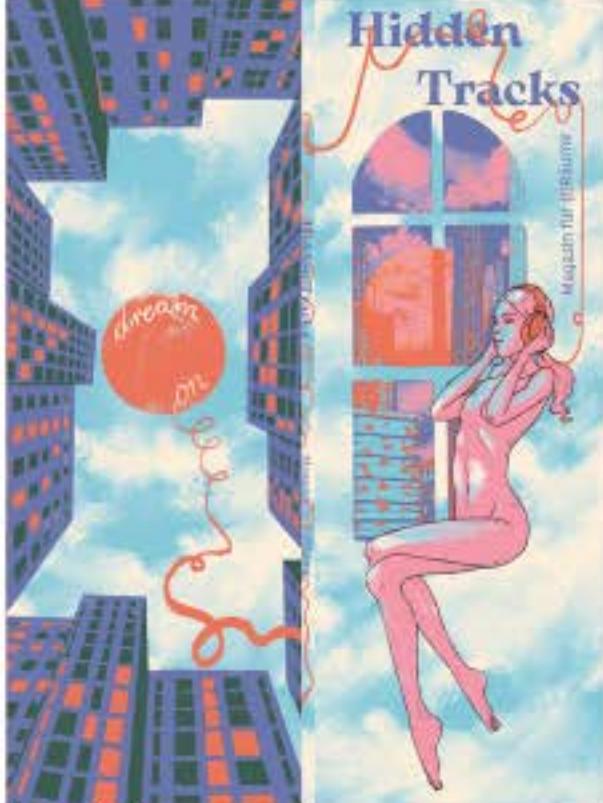
# Unsere Welten



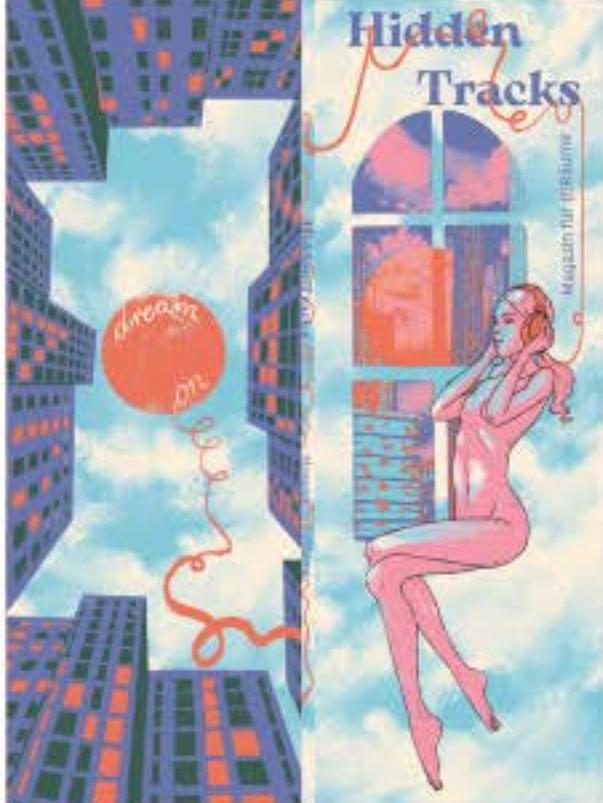
Coverentwurf  
Johanna Rüss



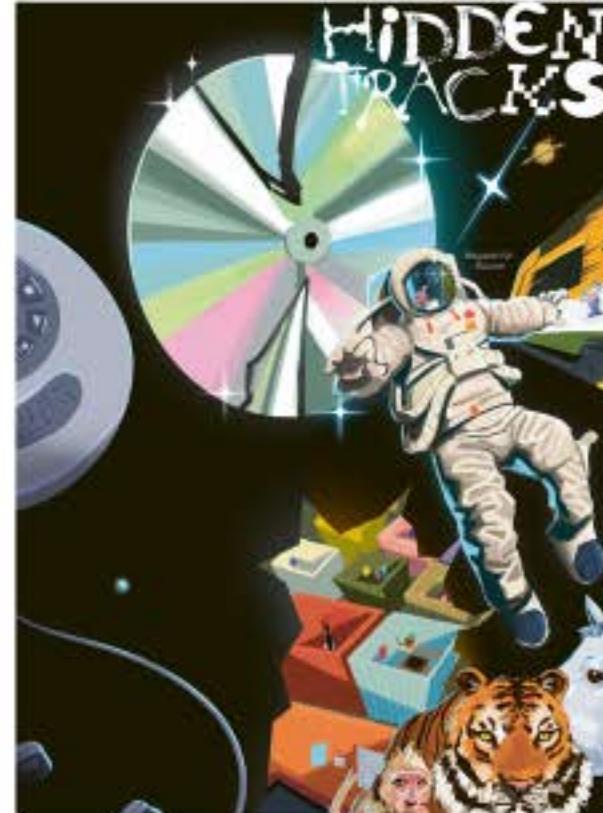
Coverentwurf  
Ariane Tedeski



Coverentwurf  
Carlos Sánchez



Coverentwurf  
Malte Sterczyk



Coverentwurf  
Nellie Garcia

## Impressum

**Hidden Tracks**  
**MAGAZIN FÜR (T)RÄUME**  
veröffentlicht im September 2025  
vom 5. Semester der AID Berlin

**Herausgeber**  
AID Berlin GmbH  
Akademie für Illustration und Design Berlin  
Ruschestraße 70, 10365 Berlin  
[www.aidberlin.de](http://www.aidberlin.de)

Alle Illustrationen und Texte wurden von den Studierenden gezeichnet und geschrieben.  
Reproduktion und elektronische Verarbeitung sind nur mit ausdrücklicher, schriftlicher Genehmigung erlaubt.

**Druckerei**  
Christian & Cornelius Rüss GbR  
Ulanenweg 4, 14469 Potsdam  
[www.druckerel-ruess.de](http://www.druckerel-ruess.de)

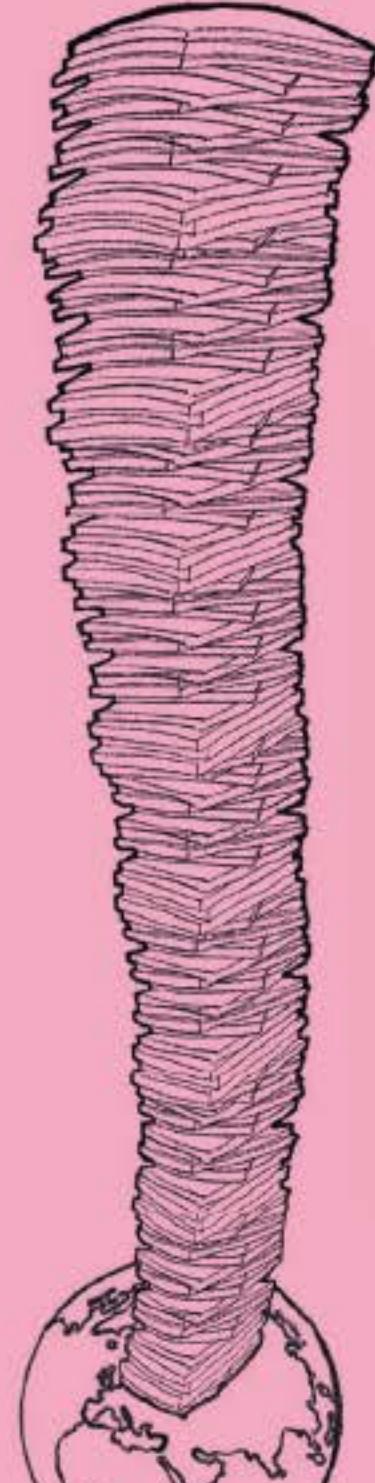
**Papiere**  
Inhalt: Munken Lynx 120 g/qm  
Cover: Munken Lynx 300 g/qm  
Transparentpapier für Digitaldruck: 150g/qm

**Schriften**  
Arsenica, MultiText

**Coverdesign**  
Tamara Hochfelsner

**Lyrics**  
auf der Coverrückseite: Bird Set Free von Sia

**Danke!**  
Wir entfalten ein riesiges Dankeschön an alle, die uns bei der Entstehung unseres Magazins unterstützt haben, vor allem bei unseren Dozent:innen Irmela Schautz, Svenja von Döhren, Till Schröder, Andreas Suhr und Nana Rausch für Ihr Feedback, Ihr Engagement und Ihr Wissen, der AID Berlin für das ermöglichen dieses Projekts, der Druckerei Rüss für Ihre finanzielle Unterstützung, Ihren Einsatz und all die Gespräche, die uns wertvolle Einblicke in den Druckprozess geliefert haben, und unseren Familien und Freund:innen für all euren Rückhalt und euer offenes Ohr!



## Fun Fact:

Man müsste 38,4 Milliarden  
unserer Magazine übereinanderstapeln,  
um den Mond zu erreichen!



NOW I FLY  
HIT THE HIGH NOTES  
I HAVE A VOICE  
HEAR ME ROAR TONIGHT

