MAGICAL
SOUP

AN ESSAYISTIC ATTEMPT AT DESCRIBING HOW I AND WE FEEL THESE DAYS

LERNPORTFOLIO
JAQUI DRESEN
TRANSLATED BY PAULINE WICK

MK 5.1/2 COMMUNITY ARTS
MARIA SCHLEINER & SWANTJE LICHTENSTEIN

BODY MESS

BODY MESS

CONTENT

BODY IMAGE

FOOD

MOVE YOUR BODY

Alle, die "stören", mit dem neoliberalen Tempo nicht (mehr) mithalten können, werden schon prophylaktisch "aussortiert". Die Epoche des Neoliberalismus stellt auf radikale Weise die Frage nach "brauchbaren", "nützlichen" und vor allem "um/formbaren" Körpern.

(Kreisky, 2003, S. 15)

All those who “disrupt” and cannot keep up with the neoliberal speed (anymore) are prophylactically “filtered out”. The era of neoliberalism radically focuses on the “usefulness”, “usability” and “malleability” of bodies.

(Kreisky, 2003: 15, translated by P. Wick)

Und plötzlich steht die Welt still, eine weltweite Pandemie bricht aus und wir sind gezwungen zu Hause zu bleiben. Das hier wird kein dystopischer Roman, sondern ist im März 2020 die Realität – COVID-19 löst Gefühle aus, die so zuvor niemals ausgelöst wurden und von deren Existenz wir nur aus Film und Literatur wussten.

Während Menschen wegen der größten humanitären Krise ihre Heimat verlassen müssen, sind andere gezwungen dort zu bleiben, wo sie sich mehr oder weniger freiwillig hinbegeben haben. Isoliert und in einem Lockdown, der uns weltweit erstmals so verbindet und gleichzeitig spaltet, spüren wir zum ersten Mal die Utopie der Heimat in einer globalisierten Welt. Denn ganz egal wo wir uns gerade auf der Erde befinden – die Welt steht still und niemand weiß wie lange.

Jetzt spüren wir deutlicher als jemals zuvor, dass unser Gedankengut das wertvollste ist, was wir besitzen und dies das einzige ist, das uns niemand nehmen kann. Der Körper und der Geist brauchen keinen Ort, keine Zeit und keinen Raum. Die Gedanken brauchen den Körper und der Körper nur den Körper. Hier ist er zu Hause, der Körper. Unser Körper als zu Hause.
Diesen Frühling fällt ein großer Teil der alltäglichen Ablenkungen weg. Tätigkeiten, die uns vom sterblich sein ablenken und uns ständig einen Sinn vorgaukeln, zwingen uns in einen echte Dialog mit uns selbst und unserem Körper. In diesen Tagen bekommt er so viel mehr Aufmerksamkeit, Liebe, Zweifel, Zuneigung, Verzweiflung, Konflikt, Diskussion, Werbung und auch Hass ab.

Bis April sitze ich in Kapstadt mehr oder weniger fest und warte darauf, von der deutschen Botschaft ausgeflogen zu werden. Im Gegensatz zu der Situation in Deutschland herrscht dort eine sehr streng kontrollierte Ausgangssperre. Spaziergänge sind nicht erlaubt, selbst Haustiere dürfen die Wohnungen nicht verlassen und ich freue mich auf jeden Gang zum Supermarkt. Während ein großer Teil der Menschen in Südafrika nicht mal die Möglichkeit hat sich zu isolieren und Abstand zu halten, erfahre ich am eigenen Körper wie es ist, zwischen vier Wänden jeden Tag etwas Neues im Raum, oder an mir selbst zu entdecken. Die zwei einzigen Möglichkeiten für einen zwischenmenschlichen Austausch: Die Nachbarn auf der Straße und das Internet (das auch nicht jeden Tag funktioniert). WhatsApp, Telegram, Instagram und die tägliche Dosis an Nachrichten leiten mich jetzt durch die Tage.

Im Mittelpunkt stehen jeden Tag mein Geist, Chaos im Kopf und mein Körper, Chaos im Körper –
BODY MESS!

And suddenly, the world comes to a standstill. The breakout of a global pandemic forces us to stay at home. What might sound like the first paragraph of a dystopian novel has become our reality. March 2020: Covid-19 stirs up thoughts and emotions we only knew from film and literature. While the biggest humanitarian crisis is forcing some people to leave their home countries, others have to stay exactly where they – some more, some less voluntarily – decided to settle at some point. In isolation, in a lockdown that unprecedentedly brings the world together and at the same time divides it even further, we begin to experience the utopia of feeling 'at home' in a globalised world. No matter where we are on this planet at this very moment: The world is standing still and no one knows for how long.

And suddenly, maybe for the first time ever, we realise that our thoughts and ideas are our most valuable asset – the only thing no one can take away from us.
Body and spirit don't need a place, a time or a space. Our thoughts and ideas need the body and the body solely needs itself.
The body. This is where the body is at home. Our body is a home.
This spring, most of our daily distractions have ceased. The lack of activities that usually distract us from our own mortality and lead us to believe in some kind of meaning, forces us to enter into an honest dialogue with ourselves and our bodies. During these days, our bodies receive so much more attention, love, doubt, despair, conflict, debate, advertisement – and hatred.

Until April, I will be more or less stuck in Cape Town, waiting for the German Embassy to fly me home. Unlike in Germany, South Africa has implemented a rigorously strict curfew. Walks are not allowed, even pets have to stay at home and I am impatiently looking forward to every single trip to the supermarket.
While the majority of people in South Africa have no possibility of self-isolating or social distancing, I'm experiencing first-hand what it means to be surrounded by the ever same four walls, discovering something new in the room or on my body, day by day.
The only two options for human interaction are the neighbours in the street and the internet (which is actually not too reliable around here). WhatsApp, Telegram, Instagram and the daily dose of news have become my loyal companions. My thoughts have turned into the centre of my life: chaos in my mind and my body, chaos in my body – BODY MESS!

Auf meinem Instagram-Profil @jaquidanslanuit teile ich meine Gedanken und suche wahrscheinlich nach irgendwelchen Antworten auf unzählige Fragen, die ich selbst nicht formulieren kann. Doch eins steht fest: ich bin nicht alleine. Niemand ist alleine mit seinen Gedanken und das zu wissen hilft mir diese Tage enorm.

Im Austausch, egal ob am Telefon, auf Social Media oder generell in den Medien, stelle ich neben politischen und persönlichen Themen vor allem drei thematische Überschneidungen fest, die jeden Tag aufkommen:

DAS EIGENE KÖRPERBILD

ESSEN

SPORT UND BEWEGUNG

Vor allem auf Instagram wird in diesen Tagen Content hochgeladen, der mich teilweise so wütend macht, dass ich meine Wut in Mut umwandeln will, um etwas positives daraus zu entwickeln. Körper im Einklang, Yoga und Meditation, Homeworkout, Workout im Garten, endlich Cellulite frei, flacher Bauch in einer Woche, Gerstengras gegen Haarausfall, CBD-Öl gegen Menstruationsbeschwerden und natürlich nicht zu vergessen: das Rezept für das perfekte vegane Bananenbrot. Cheers! Nicht nur private Profile teilen hier ihre Lifehacks, sondern vor allem Marken schalten zahlreiche Ads (durch Budget verlängerte Werbepostings), die uns vielversprechende Produkte und Dienstleistungen verkaufen wollen. Laut Instagram, werden wir gefühlt nie wieder so fit, gesund und schlank aussehen wie in diesem Sommer 2020. Retuschierte Fotos und Videos zeigen uns Körper, die mit meinem Körper wenig zu tun haben. Selten ging es uns besser, wir sind im Einklang mit unserem Körper, unserem Geist und genießen die innere Ruhe, um unserem Immunsystem einen Gefallen zu tun.

Dass dies in den meisten Fällen nicht die Realität 2020 ist, soll in dieser Arbeit auf essayistische Weise erarbeitet und gezeigt werden. Hier sitze ich heute an meinem Schreibtisch, neben mir ein Matcha Latte (Haferlatte natürlich) mit Gerstengras, um meinem akuten, hormonell bedingten Haarausfall entgegenzuwirken. Das ist das grüne Süppchen auf der ersten Seite – MAGICAL SOUP. Wie viel Magic tatsächlich in diesem Gerstengras schlummert, werden wir wahrscheinlich nie erfahren.

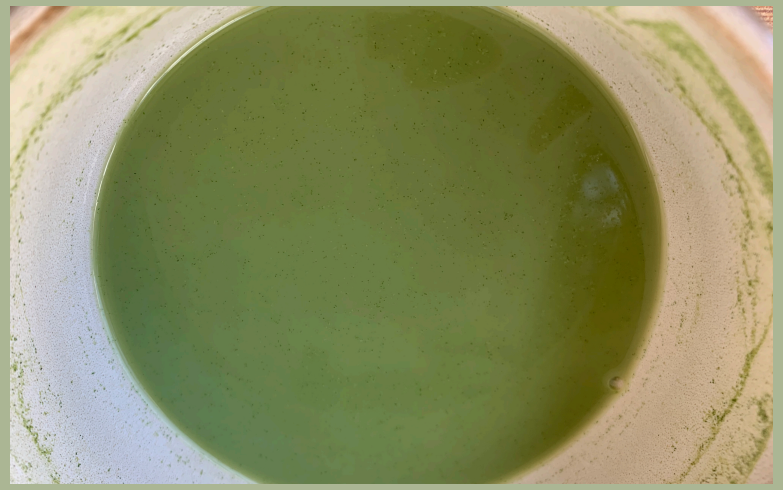
I share my thoughts on my Instagram account @jaquidanslanuit, most likely searching for answers to the countless questions I feel incapable of putting into words myself. One thing, however, seems certain: I am not alone. No one is alone with their thoughts, and realising this has given me great comfort in these strange times.
In all my interactions – be it via telephone, Social Media or through the general media – I've become increasingly aware of three overarching recurring themes (apart from politics and personal matters, of course):

OUR BODY IMAGE

FOOD

SPORTS AND MOVEMENT

Some of the content currently uploaded to Social Media in general, but Instagram in particular, makes me pretty angry. I want to transform that anger into courage, transform it into something that's positive, that's good.
Body and mind in harmony, yoga and meditation, workout at home, workout in your garden, how to finally get rid of cellulite, how to get a flat stomach in one week, your daily dose of barley grass against hair loss, CBD oil against menstrual pain and – of course – the best recipe for the most delicious vegan banana bread. Thanks for that! Not only have private accounts seemingly decided to share their worldly wisdoms with us, no: It's mostly brands that have significantly increased their Ad volume, praising all sorts of promising products and services we ought to buy. According to Instagram, we will never feel and look as fit, healthy and slim as we will this summer. The summer of 2020. Retouched photographs and videos show bodies that have little in common with my own body. Never before have we felt so good, our mind and body are one, we've achieved inner peace, providing our immune system with a much-needed break.
That this is not the real world of 2020 for most of us is something I want to show and explore in this essay. As I am writing this, I am sitting at my desk, drinking a matcha latte (oat milk, of course) with barley grass to counteract my acute hair loss (most probably triggered by hormonal imbalance). In fact, that's the green soup you see on the first page – MAGICAL SOUP. How much magic and miracle can really be found in barley grass is something we'll probably never know for sure.



#1

BODY IMAGE

#THE IDEA

I AM CURRENTLY WORKING ON A COMMUNITY ARTS PROJECT AND WOULD LIKE YOU TO BE PART OF THIS ACTION CALLED

BODY MESS

I WOULD LIKE YOU TO ASK TO SEND ME ONE PHOTO OF THE BODY PART THAT YOU ARE CURRENTLY NOT HAPPY OR SATISFIED WITH.
SO CLOSE THAT I AM NOT ABLE TO RECOGNIZE YOU AND THAT YOU CAN'T BE IDENTIFIED.
IT'S ABOUT YOUR BODY, SKIN, BONES OR HAIR ETC....
SO IT'S NOT ABOUT THE CLOTHES YOU WEAR ABOVE THIS PART OF YOUR BODY.
PLEASE TAKE IT WITH YOUR PHONE AND USE THE 1:1 FORMAT.

LIKE THIS:

TRUST ME
I WILL GIVE MY BEST TO CREATE SOMETHING NICE OUT OF IT
AND WOULD BE MORE THAN HAPPY IF YOU WOULD TAKE PART IN THIS
THANK YOU SO MUCH FOR YOUR COURAGE AND YOUR TRUST
L U V

Mit dem Gedanken, öffentlich zu meinem Projekt aufzurufen, konnte ich mich anfangs nicht wirklich anfreunden. So fing ich also zunächst bei mir selbst an. Meine Wahrnehmung des eigenes Körpers, anderer Körper und inszenierter Körper. Immer wieder kam ich zu der selben Erkenntnis – BODY MESS!
Letztlich war mir klar, egal wo ich dieses Projekt teilen werde, offline oder online, erreiche ich immer nur einen kleinen Bruchteil der Gesellschaft und natürlich nur meine kleine Bubble. Aber dann habe ich das ganze viel mehr als Einladung verstanden und kommuniziert. Einladung klingt besser als Aufruf und schließlich zwinge ich ja auch niemanden dazu, an meinem Projekt teilzunehmen. Nur wer sich angesprochen fühlt, teilnehmen möchte - und das aus freiem Willen - kann an diesem Projekt teilnehmen.

Insgesamt erhalte ich 67 Bilder. Der Großteil kommt über Instagram, ein kleinerer Teil über WhatsApp(gruppen) und Telegram und der kleinste Teil durch Mundpropaganda. Bei fast 50 Tsd. FollowerInnen auf Instagram, wird die Bubble, die auf dieses Projekt reagiert und teilnimmt, erneut deutlich. Besonders bemerkenswert finde ich, dass mir Menschen jetzt schon positives Feedback senden, bevor sie überhaupt eine Art Ergebnis sehen. Mich erreichen Fotos aus Deutschland, Belgien, Frankreich, Spanien, Italien, England, USA und Kapstadt.

Bei dem Bildformat 1:1 handelt es sich um das ursprüngliche Instagram Format für Feed-Beiträge, das zwar bis heute auf weitere Bildformate erweitert wurde, für mich persönlich aber immer noch sinnbildlich für diese Plattform steht. Zudem wollte ich, dass der Bildausschnitt von den TeilnehmerInnen bewusst gewählt wird und nicht von mir im Nachhinein. Anschließend habe ich die Bilder im 1:1 Format, 10cm x 10cm, drucken lassen. Der quadratische Schnipsel zeigt zudem, dass es sich immer nur um einen Bruchteil des Gesamten handelt und niemals in seiner Gesamtheit erfasst werden könnte. Die Quadrate erinnern an einzelne Pixel aus einem Bild.

Zunächst hatte ich geplant, die Bilder an die Wand anzubringen, um so einen abstrakten Körper zu konstruieren. Mir wurden dann allerdings schnell klar, das dies dem Projekt nicht gerecht werden würde und dass ich alle Bilder auf meinem eigenen Körper anbringen möchte, um sie hier zu vereinen und dadurch eine neue analoge Plattform anzubieten, auf der die Körperlichkeit anderer Menschen abgebildet werden kann. So verschmelzen die einzelnen Schnipsel zu einer vollkommenen Einheit. Nicht nur ich selbst nehme dadurch fremde Merkmale an/auf, sondern auch alle TeilnehmerInnen werden so miteinander verbunden.

67 F O T O S

DEUTSCHLAND
NIEDERLANDE
BELGIEN
FRANKREICH
SPANIEN
ITALIEN
ENGLAND
USA
SÜDAFRIKA

67 PHOTOS

GERMANY
NETHERLANDS
BELGIUM
FRANCE
SPAIN
ITALY
ENGLAND
USA
SOUTH AFRICA

When I first thought about issuing an open call for my project, it didn't quite feel right. Instead, I started with myself. I began questioning how I perceived my own body, other bodies and staged bodies. Every single time, I came to the same realisation: BODY MESS!

Of course I knew that wherever I'd share this project – be it online or offline – I'd always only reach a tiny fraction of society and obviously just the small bubble I created for myself. When I realised an open call could also be an invitation, I began communicating it as such. "Inviting" someone sounds much better than "calling" someone, and at the end of the day, I am not obliging anyone to participate. The participants should be people who feel the project resonates with them and want to participate because they feel like it. In total, I receive 67 photos. The majority is sent to me via Instagram, some photos reach me via WhatsApp (groups) and Telegram, and a small fraction by word of mouth. Given that my Instagram account has 50.000 followers, the small number of people, the "bubble", that react to my project speaks for itself.

What I find remarkable is that people are already giving me positive feedback without having seen any sort of result. I receive photos from Germany, Belgium, France, Spain, Italy, England, the USA and South Africa. I asked everyone to send me photos in the original Instagram image format 1:1. Over the past years, this format for feed posts has been expanded to other formats, but for me, personally, it still captures the essence of this platform. Also, rather than me picking and choosing details of their photos later on, I wanted the participants to consciously compose their own pictures. Afterwards, I printed the photos in the format 1:1, 10 cm x 10 cm. This square format reminds the viewers that they are only seeing a mere fraction of a whole – a whole that could never be captured in its entirety. The squares are pixels, and only together can they form a full picture.

Originally, I had planned to create a wall collage of the photos, building an abstract body made of pixels. However, it quickly became clear that I wouldn't be doing the project justice by simply placing photos on a wall. I felt that it needed more than that and thus decided to attach the photographs to my own body: Collecting all the pictures on a new analogue platform meant offering a physical space to showcase the physicality of other human beings. The pixels naturally merge into one entity, a new whole. My body and I absorb the characteristics of others whilst at the same time connecting all participants with each other.

Der Versuch einer Zugehörigkeit, Gemeinsamkeit, oder eben einer Community. Außerdem möchte ich gerne den Menschen etwas zurückgeben, die mir, ohne mich persönlich zu kennen, vertraut haben und sich im wahrsten Sinne des Wortes ausgezogen haben.

Dieses Vertrauen und auch ein Stück Verwundbarkeit möchte ich so mit meinem Körper an alle TeilnehmerInnen zurückgeben. So schließt sich der Kreis mit meinen Schwachstellen, meiner Unsicherheit, meiner Verwundbarkeit und meinem Vertrauen gegenüber diesen Menschen. Die vermeintlich imperfekten Körperteile ergeben so ein Gesamtwerk, das zusätzlich mit rotem Tape zusammengehalten wird, um herauszustellen, dass es sich bei all diesen Merkmalen lediglich um äußere Besonderheiten handelt, die Menschen niemals in der Ganzheit bestimmen. Sie sind kulturell geprägt und werden fast immer gesellschaftlich definiert.
Diese äußeren Merkmale sind nicht nur stetig im Wandel, sondern letztlich wie der gesamte Körper vergänglich.

BODY MESS zeigt, dass es zahlreiche Menschen gibt, die sich von gesellschaftlichen Schönheitsidealen leiten lassen und NIEMAND mit diesen Gedanken alleine ist. Durch das Projekt werden vermeintlich unästhetische Körpermerkmale in Form eines neuen Kontextes so zusammengesetzt, dass sie eine neue Ästhetik formen. Diese schafft zusätzlich eine Verbundenheit der TeilnehmerInnen, aber auch für diejenigen, die sich durch dieses Projekt lediglich angesprochen gefühlte haben. Ich hoffe, eine neue Perspektive gegeben zu haben, in der sich viele Menschen wiederfinden und die erst durch ihre Vielfältigkeit entstehen konnte. Körper im Einklang, Yoga und Meditation, Homeworkout, Workout im Garten, endlich Cellulite frei, flacher Bauch in einer Woche, Gerstengras gegen Haarausfall, CBD-Öl gegen Menstruationsbeschwerden und natürlich nicht zu vergessen: das Rezept für das perfekte vegane Bananenbrot.

Bringen diese Produkte und Dienstleistungen einen positiven Mehrwert oder bloß weitere innere und gesellschaftliche Konflikte, mit Dir selbst und mit anderen?

Unsere Körper sind vielfältig, Menschen sind vielfältig und das ist die größte Bereicherung!

Maybe it is an attempt at creating a sense of belonging, finding common ground, or building a community. I also want to give something back to the people who trusted me without knowing me and shared their vulnerability with me.

By using my body as a platform, I try to reciprocate that trust and vulnerability. Entrusting these people I don't know with my own weaknesses, my uncertainties and my vulnerability makes the project come full circle. Our supposedly imperfect body parts merge into one collage: Its elements are connected by red tape, underlining once more that all these characteristics are solely outward features which will never determine the human being in its entirety. They are cultural and almost always defined by the society we live in. Those outward characteristics aren't just in constant transformation, they, like our whole body, are transient.

BODY MESS shows: Most people are guided by social beauty standards, but NO ONE is alone in their thoughts. Within this project, supposedly inaesthetic body parts have been re-composed and re-contextualised, together creating a new form of aesthetics. This creates a new sense of connectedness on the part of the participants, but also for everyone who felt as though this project resonated with them. I hope I was able to provide a new perspective: A space which could only come into existence through diversity. A space people can identify with.
Body and mind in harmony, yoga and meditation, workout at home, workout in your garden, how to finally get rid of cellulite, how to get a flat stomach in one week, your daily dose of barley grass against hair loss, CBD oil against menstrual pain and – of course – the best recipe for the most delicious, vegan banana bread.

Do these products and services create a positive, tangible value or do they merely intensify further inner and societal conflicts, conflicts with yourself and others?

Our bodies are diverse, people are diverse, and that's the real value we should be seeing!

THANK
YOU!

#2

FOOD

HUMMUS UPDATE

Nachdem ich mich heute Vormittag richtig krass aufgeregt habe, habe ich es jetzt einfach gerafft.
Reingesteigert habe ich mich mal wieder in die Gesamtsituation.
Dreimal Hummus.
Wer, um alles in der Welt, braucht dreimal Hummus? Dreimal.
Wir sollten nicht jeden Tag zum Supermarkt gehen, deshalb muss man sich ganz genau überlegen, was man einkaufen geht. Nicht zu viel und nicht zu wenig. Aber dreimal Hummus? Was zur Hölle?
Warum dreimal Hummus, aber keine Nüsse oder Bodylotion.
Es gibt verschiedene Hummussorten, aber wir haben jetzt dreimal den gleichen Hummus. Dreimal. Na klar!

Ich bin so sauer, aggro hoch 1000, generell schlecht drauf und spüre heute meinen Eisprung. Ist aber eigentlich ein ganz cooles Gefühl. Kleine Sidestory, ich bin seit Dezember hormonfrei unterwegs (nein, ich plane keine Schwangerschaft) und spüre endlich meinen Körper wieder, Halleluja! Mal davon abgesehen kommt mein ganzer Körper auch endlich wieder klar. Außer der extreme Haarausfall, aber der soll ja bekanntlich irgendwann aufhören. Hoffen wir das mal.

Jetzt haben wir also dreimal Hummus. Dreimal. Und es ist dreimal der gleiche Hummus.
Stattdessen hätten wir frischen Kaffee, Almond Breeze oder eben die Nüsse kaufen können. Wir gehen getrennt einkaufen, weil man hier in Kommetije eigentlich nicht zu zweit unterwegs sein darf.
Jetzt haben wir den Salat. Also Salat haben wir natürlich jetzt auch nicht, aber eben dreimal Hummus.
Heute Nachmittag haben wir dann Guacamole gemacht und den Hummus mal probiert.
War lecker.
War ultra lecker.
Und jetzt finde ich es richtig peinlich, also ich schäme mich wirklich ohne Scheiss, dass ich mich so dermaßen darüber aufgeregt habe, dass wir dreimal Hummus haben. Jetzt bin ich ganz froh darüber. Denn das ist echt der beste in Plastik abgepackte Hummus, den ich je gegessen habe.
Achja, wenigsten kann man seine Ausfälle jetzt immer auf die Ausgangssperre schieben. Privat und im Alltag bin ich ganz anders, schwöre!
Ja, ja. Ich wünschte Du könntest den Hummus probieren.

HUMMUS UPDATE

After having a proper (and entirely unnecessary) breakdown this morning, I finally got it.
Once again, I got all worked up about the overall situation.
Three portions of hummus.
Who, for god's sake, needs three portions of hummus? Three?
We're not supposed to go to the supermarket every day, which is why we really need to plan what we actually want to buy. Not too much and not too little, of course. But three portions of hummus? Seriously? Why do we have three portions of hummus, but no nuts nor body lotion?
There are loads of different kinds of hummus, but we are sat here with the same kind of hummus. Three portions of it, obviously!

I am fuming, feeling really bloody annoyed and just generally in a bad mood. On top of that, I can feel my ovulation, which is actually not too bad. Side story: I stopped taking hormones in December (nope, not planning a pregnancy) and can finally feel my body again. Hallelujah! Apart from that, my body seems to generally (finally) has gone back to normal – not taking into account my extreme hair loss, but that's supposed to stop at some point, right? Let's hope so.

Anyways, here we are, with three portions of hummus. Three portions. And of course it's the same type of hummus three times. Instead, we could have bought fresh coffee, Almond Breeze or the nuts I just mentioned. We go shopping separately, because you're not supposed to be out in pairs here in Kommetije.

For us, that rule resulted in three portions of hummus. This afternoon, we made guacamole and tried the hummus.
It was fine.
It was nice.
Actually, it was really delicious.
And now I feel embarrassed. I feel so embarrassed about getting so worked up about those three portions of hummus.
Now, I am actually kinda happy, cause this is in fact the best packaged hummus I have ever head.
Well, at least I can now blame my breakdowns on the curfew. I swear, usually, in my day to day life I am completely different! Yeah, I promise.
I wish you could try the hummus.

IN TIMES OF SOCIAL DISTANCING
WE DON‘T EAT TOGETHER
WE SEND US PICTURES OF OUR
FOOD AND DRINKS

#3

MOVE YOUR BODY

ERROR 404

move_your_body_jaquidresen.mp4
NO FOUND

kla❤️ 15:24
wir haben uns 15:24
!! 15:24
Muy bien 15:24
Ja 15:24
Immer 15:24
immer 15:24

F I N