



// Selbstschutz/Self protection

**„Herjólfur“, Fähre/Ferry Þorlákshöfn–Vestmannæyjar/IS//
Offenbach am Main/GER//
Český Krumlov/CZ//**

© 2006 by Verena Lettmayer, Neuauflage 03/2011

Vielen Dank an/Many thanks to

Gisela Kramm, Sabine Rollnik, Myriam Urtz, Maike Häusling

Besonderen Dank an/Special thanks to

Celia Amitsis für das Lektorieren des englischen Textes/

for lecturing the english text

Verena Lettmayer

Selbstschutz

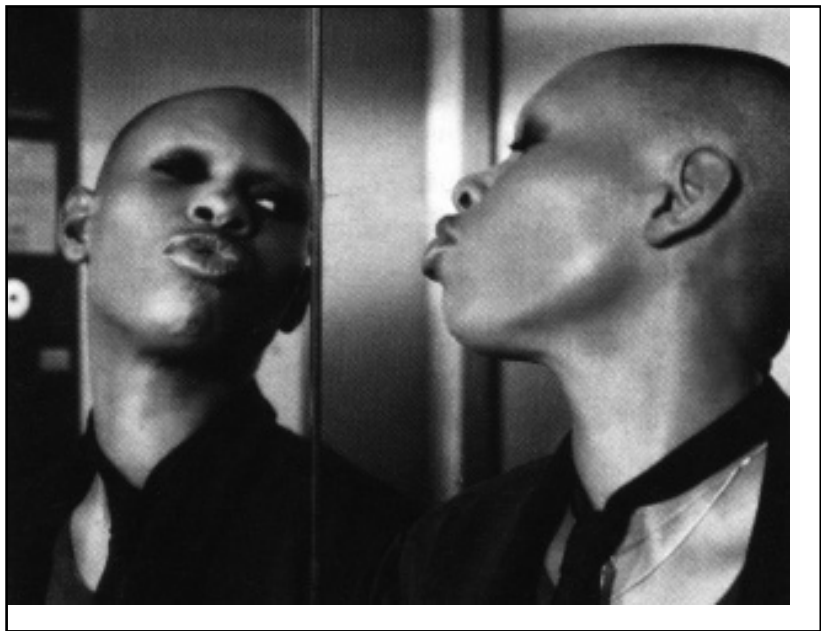
// Self Protection

für KünstlerInnen und andere unsichere Existenzen

// for artists and other insecure beings

**Ein Fragen- und Antwortkatalog mit zahlreichen
nützlichen Textbausteinen**

**// A question- and answer-catalogue including a large
number of useful text modules**



Liebe Leserinnen und Leser,



Sicher kennen Sie folgende Situation: Sie lernen jemanden kennen, man plaudert, und Sie werden gefragt, was Sie denn so machen. Sollten Sie Arzt, Architektin o.ä. sein, so sind Sie fein heraus; eine kurze und prägnante Antwort wird Ihnen nicht schwerfallen. Doch was ist, wenn Sie auf Gebieten tätig sind, die den meisten Normalbürgern nur wenig bekannt sind; was, wenn Sie Musiker sind, oder Künstlerin. Dann fällt eine gut ankommende Antwort schon schwerer.

Noch prekärer wird es, wenn Fragen daherkommen, welche Sie in die unliebsame Lage der Rechtfertigung zu drängen scheinen, da Ihr Tätigkeitsfeld, wenn nicht gar Ihr ganzer **Lebensstil** nicht den herkömmlichen Erwartungen entsprechen. Wie oft gerät man dann ins Schwitzen auf der Suche nach adäquaten Antworten, und fühlt sich dabei

alles andere als Wohl. Nicht selten entstehen in solchen Situationen Selbstzweifel, und ein dumpfes Grübeln darüber, ob das Gegenüber mit seiner fordernden Ansprache nicht vielleicht Recht habe, und die eigene Existenz tatsächlich zweifelhaft sei ...

Lassen Sie es nicht mehr soweit kommen! Schluss mit Rechtfertigung und Selbstzweifeln! Selbstwertgefühl und Vertrauen in den Wert des eigenen Tuns sind gefragt. Dass dies nicht auf Antrieb zu bewerkstelligen ist, steht außer Frage; zu groß ist oftmals der äußere Druck. Lassen Sie sich dennoch nicht entmutigen; die vorliegende Publikation will Ihnen eine Hilfe sein, in prekären Situation schlagfertig zu kontern und auf diese Weise Schritt um Schritt das eigene Selbstwertgefühl zu stärken.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg

Ihre *Verena Lettmayer*



Dear reader,



Certainly you will know the following situation: You get to know someone new, you have a chat, and you're asked, what you are doing: if you happen to be a doctor or an architect or anything similar you'll have no further problems. It won't be difficult for you to give a short and precise answer. But what if you are working in fields, which are hardly known to most average people? What, if you are a musician or an artist ...? Then a well-received answer is more difficult!

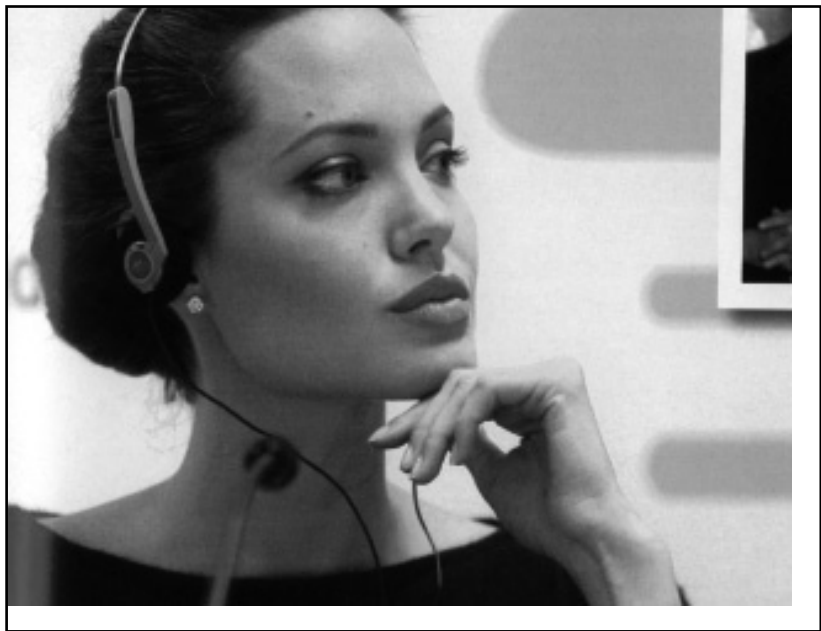
It will be even more precarious, if there are questions which put you right in the disagreeable position of having to justify yourself, since your field of activities, if not your whole life style does not come up to conventional expectations. How often you start to sweat while searching for proper answers, and do not feel comfortable at all! Self doubts and a dumb

brooding about the other person maybe being right with his or her demanding speech, develop often enough! Maybe your own existence is in fact dubious!

Don't let it come this far! Just say 'no!' to justification and self doubts. Self esteem and confidence in the valence of the own business are in demand! It's out of question to manage that at once. Often the outside pressure is too high. Nevertheless, don't let yourself be discouraged. The present publication shall help you to counter ready-witted in precarious situations. In this way you can empower your self esteem step by step.

I wish you lots of joy and success

Yours, *Verena Lettmayer*



Einführung



Björk G.* aus Reykjavík/Island (39, w, Ehemann & zwei Töchter) hat an der Kunsthochschule in Reykjavík studiert und möchte ein Master-Studium machen. Sie hat vor, für einige Zeit nach Göteborg zu gehen. Eine Bekannte: „Ach, aha. Und wie hast du Dir das mit deiner Familie gedacht?!“ Björk: „Ach, ich hab‘ mir gedacht, ich bringe sie einfach um! [du blöde Kuh!]“

***Name geändert**

... Sehr drastisch, diese Antwort, jedoch angemessen ob des vorwurfsvollen Tones der Fragenden, welcher unterstellt, Frau Björk G. hätte sich überhaupt keine Gedanken gemacht, bzw. sei in erster Linie dazu verpflichtet, sich ausschließlich um das Wohl ihrer Familie zu kümmern ... und ihre eigenen Interessen hintanstellen zu lassen.

Wer fragt?

Nun muss man auch unterscheiden nach der Intention des/der Fragenden: manche Menschen wollen tatsächlich ihr ehrlich empfundenes Interesse ausdrücken, manche jedoch fragen aus schierem Unverständnis. Und andere wiederum maßen sich an, aus ihrer eigenen beschränkten Weltsicht über die Lebensstile anderer urteilen zu dürfen, was sich oft in sehr vorwurfsvollem oder herablassendem Ton ausdrückt. Inwieweit Sie eher verständnisvoll oder eher schlagfertig oder gar schnippisch reagieren sollten, müssen Sie der jeweiligen

Situation anpassen. Verlassen Sie sich hierbei auf Ihr Gefühl; seien Sie nicht zu zurückhaltend und unterwürfig, im Gegenteil! Treten Sie selbstbewusst auf und setzen Sie Grenzen, auch wenn Ihre Antwort manches mal schroff erscheint und als unfreundlich wahrgenommen wird. Sie haben es nicht nötig, von ALLEN gemocht zu werden (dies leider Gottes ein allzu bekanntes, leidiges „Frauen-Problem“)

Und hier als Anfang einige allgemeine *Standard-Antworten*
auf besonders vorwurfsvolle und unverschämte Fragen:

- ☞ „Das klingt jetzt fast ein bisschen vorwurfsvoll!“
- ☞ „Das muss ja nun nicht Deine/Ihre Sorge sein!“
- ☞ „Weiß Du, ich glaube nicht, dass Dich/Sie das etwas angeht.“

... Damit machen Sie anderen Menschen erst einmal bewusst, wie anmaßend deren Fragen wirken mögen!

Eine weitere Methode zur allgemeinen Abwehr übergriffiger Fragen oder Unterstellungen, frei nach dem Motto „Angriff ist die beste Verteidigung“, sind *Gegenfragen*:

- ☞ „... und was ist Dir/Ihnen so wichtig?“
- ☞ „... Dir/Ihnen ist Geld* wohl sehr wichtig?!“
- ☞ „... und machst Du/machen Sie eigentlich das, was Du Dir/Sie sich für Dein/Ihr Leben vorgestellt hast/haben?“

* „Geld“ als häufiger Begriff, wenn es um Wertigkeiten geht.

Introduction




Björk G.* from Reykjavík/Iceland (39, f, husband and two daughters) has studied at Reyjavík Art school and wants to do her masters. She plans to go to Goteborg for some time. A friend: “Ah, aha ... And what are you going to do with your family?” Björk: “Well, I think, I gonna kill ‘em! [you stupid cow!]”

*Name changed

... **Very drastic, this answer**, but appropriate according to the reproachful tone of the questioner, who implies, that Mrs. Björk G. hadn't had any thoughts at all, respectively was supposed to take exclusively care of her family, at first place ... and to put her own interests last.

Who Is Asking?

Now you have to distinguish the asker's intention: Some people really want to express their honestly felt interest; some however ask from pure non-understanding. And others again presume to judge about the life style of others, just from their own limited world outlook, which often expresses itself in a very condescending or reproachful tone. How to react best – understanding or ready-witted or even snappish ... you have to adapt to the respective situation. With this you should rely on your feelings; Don't be too reserved and servile, on the contrary! Appear selfconfidently, and draw lines, even if your

answers sometimes might seem harsh, and are considered unfriendly. It's not necessary for you to be loved by **EVERYBODY** (This, unfortunately, is a too-well-known, unpleasant "women's problem") 

And here is to begin with some general *Standard Answers* to be used for particular reproachful and impertinent questions.

☞ "This sounds a little reproachful, doesn't it?"

☞ "This doesn't have to be your sorrow!"

☞ "You know, I don't think that this is your business!"

In this way you bring it to other peoples minds, how presuming their questions might seem!

A further method for general defense of encroaching questions, according to the motto “Offense is the best defense”, are *Counter Questions*.

☞ “... and what is important for you?”

☞ “... so, money seems to be very important for you?”

☞ “... and do you do the things you’ve imagined for your life?”

* “Money” as a frequently used expression in connection with valence.

Hauptteil Main Part



Lassen Sie uns nun mit dem Hauptteil beginnen, in dem eine ganze Reihe häufiger Fragen zusammengetragen wurden, natürlich mit einer Auswahl von jeweils einer oder mehreren passenden Antworten.

Let's start with the main part, which provides a whole bunch of frequently asked questions, of course with a selection of one or more proper answers.



01// „... und was machst Du/machen Sie so [> Beruf]?“

“... and what do you do [> profession]?”

a) „Ich arbeite¹ [als KünstlerIn/FilmmacherIn/MusikerIn/etc.] und außerdem [als freiberufliche/r GraphikerIn/FahrradkurierIn/ in der Gastronomie/ etc.]“ “... I work¹ [as an artist/film maker/musician and so on] and besides [as freelance graphic designer/bike courier/in gastronomy/ and so on]”

b) „Ich bin [KünstlerIn/FilmmacherIn/MusikerIn/etc.]“²
“I am [an artist/a film maker/a musician/ and so on]”²

1 Beachten Sie: Der Begriff „Arbeit“ hat stets einen wertsteigernden Effekt und erhöht die Seriösität! Notice: the expression “work” always has a value enhancing effect and increases the seriosity!

2 Beachten Sie die prägnante Kürze dieser Antwort! Notice the terse shortness of this answer!

03// „... und wie hast Du Dir/haben Sie sich das so mit dem Geldverdienen vorgestellt?!“ “And how do you plan to earn money?!”

- a) **„Ach, das wird schon irgendwie. [Und ich habe ja eine Berufsausbildung.]“ “Well, it will be okay somehow. [And besides I have a qualified job.]”**
- b) **„Bis jetzt hat es noch immer gereicht. Außerdem habe ich keine besonders hohen materiellen Ansprüche. Das ist ja auch nicht so besonders interessant.“ “So far it has always been enough. Besides my material demands aren't that high. This isn't very interesting, anyway.”**
- c) **„Ach, ich heirate einfach jemand Reichen. Dann bin ich versorgt.“ “Well, I think I just marry somebody rich. Then I will be well looked after.”**
- d) **„Hab' ich noch gar nicht d'rüber nachgedacht. Sie wissen/ Du weißt ja, wir Künstler verstehen nichts von Geld“ “Well, so far I just didn't think about it. As you know, we artist don't know how to deal with money.”**

04// „Du hast/Sie haben ja viel Zeit! So ein Luxus!“

“You have so much time! What a luxury!”

- a) „Dafür habe ich kein gesichertes Einkommen. Wollen wir tauschen?“ **“But I have no steady income. Shall we swap places?”**
- b) „Du kannst/Sie können doch auch Künstler/in werden!“
“But you can become an artist, too!”
- c) „Aber nein, ich hab’ gar keine Zeit, ich bin die ganze Zeit so mit der Kunst beschäftigt, sogar im Schlaf!“¹
“No, not at all, I’m busy with art all the time, even while I’m sleeping“¹
- d) „Stimmt genau! Bist Du/sind Sie etwa neidisch“
“Exactly! So, are you perhaps envious?“

¹ Antwort von/answer by Maïke Häusling, Künstlerin/artist, Offenbach/Darmstadt, GER

05// „... und wie hast Du Dir/haben Sie sich das vorgestellt als [Künstler/in u.ä.] zu leben? ... and what's your idea of living as an [artist]?

- a) „Da gibt es keinen vorgefügten Weg. Es ist mehr so eine Art Prozess, bei dem man sich immer neuen Herausforderungen stellen muss.“ “There is no determined way. It's more like a kind of process, in which you always have to face new challenges.”
- b) „Ich möchte berühmt werden und in großen Museen ausstellen.“ “I want to be famous and to exhibit in big museums.”
- c) „Karriere interessiert mich nicht. Ich möchte einfach die Möglichkeit haben, meine Kunst zu machen, und sie mit anderen zu teilen.“ “I'm not interested in carreer. I just want to have the possibility to make my art and share it with others.”
- d) „Ich halte universale Pläne für eine Illusion. Es ändert sich ja soviel im Leben und in der Welt, gerade heutzutage.“ “I think that universal plans are an illusion. There are so many changes in life and in the world, especially today.”

- e) „Ich plane nur konkrete zukünftige Dinge, aber doch nicht mein ganzes Leben!“ “I prefer to plan only special single things in the future, but surely not my whole life!”
- e) „Ich mache einfach immer, was mir gerade in den Sinn kommt!“ “I just always do, what comes to mind!”

„Luxus heißt, sich leicht und erfüllt zu fühlen und nicht unter Angst zu leiden. Sich nicht um Geld sorgen zu müssen und keine Panik zu haben, dass es nicht ausreicht – denn es reicht niemals.“

“Luxury means to feel easy and fulfilled, and not to suffer from fear. Not to have to worry about money, and not to feel panic, that it's not enough – since it's never enough.”



Deepah Chopra
Spirituelle Lifestyle-Guru &
Verfasser von Lebenshilfe-Büchern
Spiritual life style guru &
and writer of life aid books

06// „... und was machst Du/machen Sie so im Moment?“

“... and what are you doing at the moment?”

a) **„Ich denke gerade über neue Projekte nach. Das ist ja die künstlerische Hauptarbeit, da ist man eigentlich immer am arbeiten.“** **“At the moment I think about new projects. This is actually the main work of an artist, you work all the time.**

b) **„Ich arbeite gerade an [diesem und jenem]“**¹
“At the moment I'm busy with [this and that]”¹

¹ **Halten Sie Ihre Antwort kurz und knapp, z.B: „Ich bin gerade am malen“, oder „Ich bewerbe mich gerade für ein Stipendium“** **Keep your answer short and precise, as for example: “I'm just busy with painting” oder “I'm just busy with applying for a scholarship”**

07// „... und wieviel [Geld] hast/verdienst Du so im Monat?“

“... and how much money do you have/earn each month?”

a) „Das kann man nicht monatlich berechnen, da ich ja nicht angestellt bin und ein unregelmäßiges Einkommen habe. Ein Überschuss im einen Jahr kann einem Verlust im folgenden Jahr gegenüberstehen.“

„You can't calculate that per month, because I'm not employed and have an unregular income. One year's surplus can face next year's loss.

b) „Und Sie/und Du? “And you?”

c) „Ich dachte, es gehört sich nicht, über Geld zu reden.“

“I thought it is not proper to talk about money?”

d) „Och, ich kann nicht klagen!“ “Well, I can't complain!”

08// „Willst Du/Wollen Sie nicht nochmal ins Ausland?“

“Don't you think it would be good to go abroad again?”

- a) **„Ich denke darüber nach, und habe auch einige Ideen. So etwas braucht jedoch Zeit.“ “I think about it, and have some ideas actually. Such things indeed take time.”**
- b) **„Nee, keine Lust“ “No, i don't feel like it”**
- c) **„Ach, ich wüsste gar nicht wohin, erstmal. Tja, wenn man schon soviel gereist ist ...“ “Well, I actually wouldn't know where to go. You know, if one has made so many travels before ... ”**
- d) **„Nein, ich hasse Reisen. Daheim ist es doch am schönsten!“ “No, I hate to travel. It's best at home!”**

09// „Und wieso hast Du/haben Sie keine Kinder?“

“... and why don't you have children?”

a) „Grundsätzlich kann ich mir das schon vorstellen. Solange ich nicht den/die richtige/n Partner/in habe, aber nicht.“

“Basically I could imagine that, but not since I haven't found the right partner.”

b) „Weil ich zu meiner Selbstbestätigung keine Kinder benötige.“ **“Because I don't need children to prove myself.”**

c) „Tja, Nach dem Krebs musste meine Gebärmutter entfernt werden.“ **“Well, after having cancer my womb had to be removed.”**

d) „Deutschland ist mir zu kinder- und mütterfeindlich.“ **“Germany is too hostile towards children and mothers.”**

e) „Und weshalb haben Sie/hast Du Kinder?“

“And why do you have children?”

10// „Willst Du Dich/Wollen Sie sich nicht mal für ein Stipendium bewerben?“

“.. Don't you think about applying for a scholarship?”

a) „Ja, mache ich bald.“ **“Yes, I'll do that, soon.”**

b) „Ja. Das ist jedoch viel Arbeit, und ich möchte den Aufwand wegen der geringen Chancen möglichst gering halten.“

“Yes. But since it's a lot of work, and due to the limited chances I want to keep the expense low.”

c) „Nein, das ist mir zu anstrengend. Ich bin ziemlich faul.“

“No, this is too exhausting for me. I'm pretty lazy.”

d) „Für sowas hab ich keine Zeit. Ich muss Kunst machen.“

“I don't have time for something like that. I have to make art.”

11// „... und hast du/haben Sie öfter Ausstellungen?“

“... and do you often have exhibitions?”

- a) **„Hin und wieder, ja. und das werde Ich natürlich weiterverfolgen.“** **“Yes, from time to time, and of course I'll pursue that.”**
- b) **„Ja. Hin und wieder werde ich gefragt, ob ich an Ausstellungen teilnehmen will. Ansonsten organisiere ich auch selber Ausstellungen, gerne mit anderen gemeinsam.“**
“Yes. From time to time I'm asked to take part at exhibitions. Otherwise I organize exhibitions myself, or together with others”
- b) **„... Puh, ja, also, für dieses Jahr reicht's mir!“¹**
“... Pooh, well, yeah, for this year I've enough!”¹
- c) **„Nein, ich brauche kein Publikum. Ich arbeite nur für mich selber.“** **“No, I don't need an audience. I work only for myself”**

¹ **Antwort von/answer by Sabine Rollnik, Künstlerin/artist, Berlin/GER.**


12// „... und was machst Du/machen Sie eigentlich so den ganzen Tag? Wie ist den so Dein/Ihr Tagesablauf?“
“... and what do you do all day long? What's your daily schedule?”


- a) **„Es gibt keinen typischen Tagesablauf. Es ist eine große Herausforderung, sich ständig selber zu organisieren.“** **“There's no typical daily schedule. It's a big challenge to organize your daily life on your own every day.”**
- b) **„Ein Großteil ist Organisation: Emails schreiben, telefonieren, Formalitäten erledigen.“** **“Organization is a big part: writing emails, phoning, dealing with formalities.”**
- c) **„Bei selbständiger Arbeit lassen sich Arbeit und Freizeit nicht voneinander trennen.“** **“In self-employed work you can't divide work from leisure.”**
- c) **„Ich sitze in der Sonne, trinke Kaffee und lese.“¹**
“I sit in the sun, drink coffee, and read.”¹
- d) **„Ich stehe um 3 Uhr nachmittags auf und gucke dann Fernsehen.“** **“I get up at 3:00 p.m. and then watch TV.”**

¹ **Antwort von/answer by Myriam Urtz, Künstlerin/artist, Hörmans/A**



13// „... und was machst Du/machen Sie so für Kunst?“
“... and what kind of art do you do?”

 **... Hier sind die Antworten natürlich ganz individuell.**
Versuchen Sie, sich kurz und knapp zu halten, etwa:
„Ich male und arbeite konzeptuell mit Sprache“
oder
„Ich zeichne und mache Performance“

 **... Here the answers are of course completely individual.**
Try to respond shortly and precisely, like:
“I paint and work conceptually with language”
or
“I draw and do performance”

14// „[über irgendwelche Kunstwerke von irgendwem] ... ja, und was soll denn daran jetzt Kunst sein?“ “[about any pieces of art by anybody] ... so, what makes this art?”

- a) „Keine Ahnung. Ich habe es nicht gemacht.“
“No idea. I didn't make it.”
- b) „Sollte man nicht erst einmal Respekt haben vor etwas, von dem man nichts versteht ...?“ “Shouldn't you at first pay some respect to something you completely don't understand?”
- c) „Kunst ist kein fester Begriff, sondern in stetem Wandel begriffen.“ “Art has no fixed definition, but is subject to constant change.”
- d) „Was verstehen Sie denn unter KUNST?“
“What do you mean with ART?”
- e) „Sie kennen sich offenbar gut aus mit KUNST, was?“
“So you know a lot about ART, do you?”
- f) „Lustig, ich musste gerade an dieses Sprichwort denken: ‚Was der Bauer net kennt, frisst er net.‘“ “Funny, there just was this saying coming to my mind: ‘Stuff, which the farmer doesn't know, he doesn't eat.’”

15// „... Kunstmachen ist ja schon Luxus!“

“... making art is such a luxury!”

- a) **„Kunst ist kein Luxus, sondern eine gesellschaftliche Notwendigkeit. Ohne Kunst und Kultur verroht eine Gesellschaft“** **“Art isn't luxury but a social necessity. Without art and culture a society becomes brutalized.”**
- b) **„Es steht Dir/Ihnen frei, das auch zu machen!“**
„You are free to do the same!
- c) **„Der Luxus „Kunst“ ist jedenfalls sinnvoller als jeglicher materieller Luxus.“** **“At least the luxury of ‘Art’ makes more sense than any material luxury.”**
- d) **„Stimmt. Ich habe eben einen Hang zum Luxus“**
“Right. I just habe this affection towards luxury.”
- e) **„Genau richtig. Apropos, was verdienen Sie/verdient Du noch mal jeden Monat?“** **“Absolutely right. By the way, how much do you earn each month?”**

**16// „Willst Du/Wollen Sie nicht mal eine größere Wohnung?“
“Wouldn't you like to have a bigger flat?”**

- a) „Da mein Einkommen im Augenblick ziemlich gering ist, kann ich mir keine größere Wohnung leisten. Aber das nehme ich [gerne] in Kauf.“ “... Since my income is quite low at the moment, I can't afford a bigger flat. But I accept that [willingly].”
- b) „Gerne! Schenkst Du mir/schenken Sie mir Geld?“
“Of course! Will you give me money?”
- c) „Aber nein, dann müsste ich ja mehr putzen!“¹
“Oh no, then I would have even more to clean!”¹
- d) „Ja, vielen Dank! Das wär doch nicht nötig gewesen!“
“Yes, thank you so much! But this wasn't necessary!”

¹ Antwort von/answer by Maïke Häusling, Künstlerin/artist, Offenbach/Darmstadt, GER