

Sophie

Kramborich

Arbeiten 2020-2021

Rotes und
Orangenes

Mäandern

Hori-
zontale

Linol- und Digitaldruck, 21,0 cm X 29,7 cm, 2021

Seit November hatte ich einen bläulich verfärbten Zeh und langsam verfärbte sich auch ein weiterer Zeh blau. Frostbeulen kannte ich aus meiner Jugendzeit. Ich trug einen Winter lang Chucks, die an den Seiten bereits Löcher aufwiesen. Am Ende jenes Winters diagnostizierte mir die Ärztin eine Frostbeule an den Zehen. „Sehr untypisch für diese Breitengrade. Frostbeulen seien unter den Soldaten in Sibirien verbreitet gewesen.“ Diesen Winter über trug ich keine Chucks und wärmte meine Füße auch regelmäßig mit einer Wärmflasche. Daher googelte ich „Blaue Zehen“. Die sogenannten Covid-Zehen sind ein neu entdecktes Symptom, das nach einer Infektion mit SARS-CoV-2 überwiegend bei jungen Menschen auftreten kann. Mit dieser Erkenntnis ging ich nun im Februar zur Ärztin. Sie begutachtete meine Füße ohne Einweghandschuhe und holte eine weitere Ärztin aus dem Nebenraum zur Diagnose hinzu. Sie wussten nicht weiter, und auf meinen Hinweis der Covid-Zeh wurde nicht reagiert. Es folgte eine Blutentnahme. Einige Tage später kam ich für die Besprechung der Blutwerte erneut in die Praxis. Die Blutwerte wurden als gut bekundet. „Weil ich Künstlerin bin, hätte ich durch die aktuelle schwierige Situation kalte Füße bekommen. Ein Kamillenfußbad würde sicherlich helfen.“ Inzwischen ist August und ich habe meine zweite Impfung erhalten. Als Nebenwirkung nur sehr selten zu erwarten, mich aber betreffend: Urtikaria. Ein quaddelförmiger, roter Hautausschlag breitete sich über meinen gesamten Körper aus. Ähnlich der Reaktion auf den Kontakt mit Brennnesseln bildete sich die Nesselsucht unmittelbar nach der Impfung erst an den Beinen und am Bauch, später am Rücken und Hals. Nach dem Abklingen des Ausschlages war ich zur Besprechung bei der Ärztin. Sehr zu meiner Enttäuschung wurde meine selbstdiagnostizierte Impfreaktion nicht sorgfältig notiert und dem RKI gemeldet. Ich solle jetzt nichts **Rotes** und nichts **Oranges** essen.



Mäandern ist eine Haltung zur Welt, die als eine fließende Bewegung verstanden werden kann. In diese Bewegung versetzt, mäandern Körper, Blick und Gedanken. Wird eine Bewegung durch Hindernisse zur Richtungsänderung gezwungen, fließt sie asymmetrisch zu ihren Außenrändern. Von diesen prallt sie ab und fließt diagonal zum gegenüberliegenden Rand. Auf diese Weise wird Groll oder allgemein Boden, abgetragen und stromabwärts abgelagert. Da die Geschwindigkeit an der Außenseite höher als an der Innenseite ist, kommt es zu einem schleifenförmigen Verlauf, dem Mäander. Die menschliche Wirbelsäule biegt sich nach vorne, die Brustwirbelsäule nach hinten, die Lendenwirbelsäule wieder nach vorne und Kreuz- und Steißbein wiederum nach hinten. Dieser Mäander gewährleistet uns Haltung und Nachgiebigkeit gegenüber Druck. Ein mäandrierender Blick hilft uns, die Balance zu halten. Wir lassen den Blick von einem Punkt, zu einem Ähnlichen, einem Anderen, zurück zum Ersten, einer Variation davon, abweichend zu einem ganz anderen, einem aus der Erinnerung, fast einem Bekannten, einem Passenden mäandern. Durch das so entstandene Ornament des Blickes wird die Konzentration wiederkehrend in Variation gehalten. Das Motiv des Mäanderns taucht in unterschiedlichen Erscheinungen auf und beschreibt zugleich ein Reagieren auf das in der Welt-Sein. Bei einem fließendem Gewässer wird von der Kurvenaußenseite abgetragen, wobei lockere Fragmente leichter abzuschleifen sind als beispielsweise solide Felsen und im Inneren gesammelt. In der Abfolge des Abtragens und Ansammlens wird die Biegung größer und es kommt zu einem Durchbruch. Vor diesem Durchbruch kann nur eine grüne Bepflanzung schützen.

Aus der horizontalen Sicht eine horizontale Haltung zur Welt einnehmen. Ideen und Gedanken kommen mir nicht in der Vertikalen. Das heißt sie kommen mir nicht im Stehen, nicht beim Spazieren, nicht am Schreibtisch, nicht unter der Dusche. Sie kommen mir im Bett, beim Schlafen, beim Liegen, beim Dösen, beim Fläzen. Weder ich noch meine Ideen sollen wie ein Baum in die Höhe wachsen und sich verästen und eine prächtige Krone bilden. Vielmehr möchte ich eine Wiese sein. Am Teenagersein gefällt mir am besten, dass die Horizontale eine klare Haltung im Tag einnimmt: lange schlafen, im Bett abhängen und von dort die Welt betrachten.



Gänseblümchen

Pappbilderbuch, 14,8cm X 14,8cm, 2021

Wenn das Gänseblümchen
morgens erwacht...
weiß es wo die Sonne
lacht.

Kommt das erste Regentröpfchen,
hängt das
Gänseblümchenköpfchen.
Trittst du ungewollt aufs
Blümchen drauf,
[...]

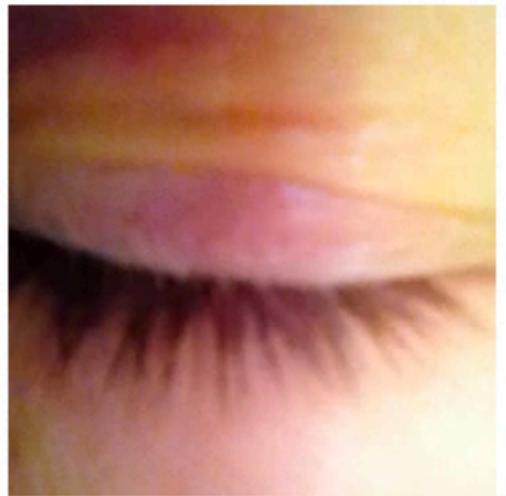
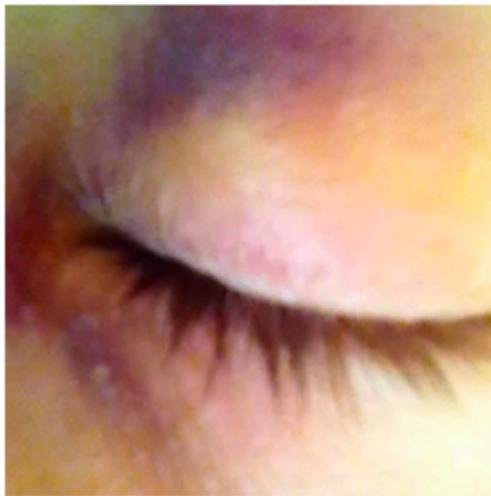
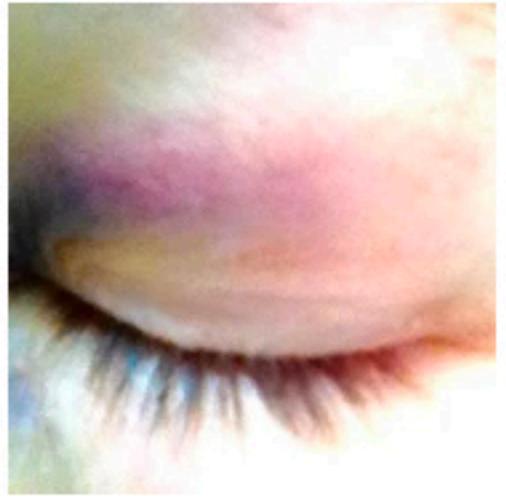
**hängt das
Gänseblümchenköpfchen.**



verschließt es sich ganz schnell.



Black Eye

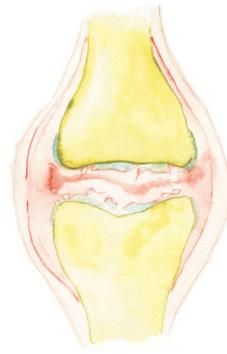


Digitalfotografie, kein Format, 2020

2015 - Heute

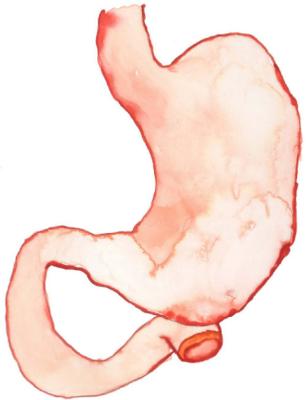
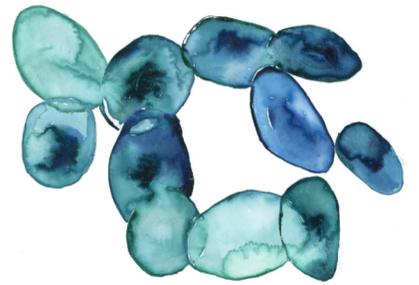
Plakatserie, 84,1cm X 59,4cm

**Krankheiten,
die ich mit
Google auf
natürliche
Weise heilte**



Krankheiten, die ich 2015 mit Google auf natürliche Weise heile





Krankheiten, die ich 2020 mit Google auf natürliche Weise heilte

Krankheiten, die ich 2015 mit Google auf natürliche Weise heilte

Sicknesses that I healed naturally in 2015 using Google

Arnika	Ermüdungsbruch	mountain arnica	fatigue fracture
Süßholz	Gicht	licorice	gout
Fenchel	Regelschmerzen	fennel	menstrual cramps
Teebaumöl	Nesselsucht	tea tree oil	hives
Knoblauch	Mittelohrentzündung	garlic	inflammation of the middle ear
Ingwer	Übelkeit	ginger	nausea
Amaranth	Migräne	amaranth	migraine
Hirse	Müdigkeit	millet	fatigue
Pfefferminze	Fieber	peppermint	fever

Krankheiten, die ich 2016 mit Google auf natürliche Weise heilte

Sicknesses that I healed naturally in 2016 using Google

Thymian	Halsschmerzen	thyme	sore throat
Weißdorn	Herzstolpern	hawthorn	heart palpitations
Avocado	Rosazea	avocado	rosacea
Honig	Herpes	honey	oral herpes
Sonnenblumenkerne	Augenlidzucken	sunflower seeds	eyelid twitch
X	Hirnhautentzündung	X	meningitis
Beinwell	Rückenschmerzen	comfrey	back pain
Kokosöl	allgemeine Bakterien	coconut oil	general bacteria

Krankheiten, die ich 2017 mit Google auf natürliche Weise heilte

Sicknesses that I healed naturally in 2017 using Google

Grüner Tee	Histaminintoleranz	green tea	histamine intolerance
Eis	Veilchen	ice	black eye
Gelatine	Gelenkschmerzen	gelatin	joint pain
Arnika	Bänderriss	mountain arnica	sprained ankle
Meersalz	Mandelentzündung	sea salt	Tonsillitis
Himbeerblätter	Menstruationsbeschwerden	raspberry leaves	period pain
Kurkuma	Erkältung	turmeric	common cold
Ingwer	Nackenschmerzen	ginger	neck pain

Krankheiten, die ich 2018 mit Google auf natürliche Weise heilte

Sicknesses that I healed naturally in 2018 using Google

Safran	Liebeskummer	saffron	lovesickness
Nelken	Zahnschmerzen	cloves	toothache
Frauenmantel	Progesteronmangel	lady's mantle	progesteron deficiency
Schwarzkümmel	Magen-Darm-Probleme	nigella	gastro-intestinal problems
Zitrone	Kreislaufprobleme	lemon	circulatory system problems

Krankheiten, die ich 2019 mit Google auf natürliche Weise heilte

Sicknesses that I healed naturally in 2019 using Google

Frauenmantel	Gebärmutter stärken	lady's mantle	strengthening of uterus
Arganöl	spannende Haut	argan oil	skin tension
Kamille	Zahnfleischentzündung	chamomile	gingivitis
Arnika	Symphysenlockerung	mountain arnica	symphysis loosening
Weintrauben	Wassereinlagerungen	grape	swelling
Feldsalat	Eisenmangel	lamb's lettuce	iron deficiency
Himbeerblätter	harter Beckenboden	raspberry leaf	tight pelvic floor
Weißkohl	Brustdrüsenentzündung	white cabbage	mastitis

Krankheiten, die ich 2020 mit Google auf natürliche Weise heilte

Sicknesses that I healed naturally in 2020 using Google

Propolis	Halsschmerzen	propolis	sore throat
Bierhefe	Haarausfall	saccharomyces cerevisiae	hair loss
Fenchel	Magen-Darm-Virus	fennel	gastroenteritis
Kamille	Covid-Zeh	chamomile	COVID toe
Meersalz	Schwindel	sea salt	vertigo

Seit 2015 notiert, aquarelliert und zeichnet Sophie Krambrich körperliche Zustände, die sie im Verlauf eines Jahres erfahren hat sowie die Mittel, die sie zur Behandlung verwendet. Die Poster, die sie aus den entstandenen Aquarellen erstellt, machen das über die Jahre gewonnene Wissen über die Wirkung verschiedener natürlicher Heilmittel anschaulich. Bewegt man die Augen von Poster zu Poster wird deutlich, dass die Abbildungen der Körperteile von Jahr zu Jahr plastischer und personifizierter werden und mehr über die Lebenssituation der Künstlerin erzählen. Die Himbeerblätter, die, zu Tee verarbeitet, die Wehen anregen können und der Weißkohl, der, auf die Brust gelegt, eine Entzündung heilen soll, lassen die Schwangerschaft und die Stillzeit im Jahr 2019 sichtbar werden. Die Poster der Serie Krankheiten, die ich mit Google auf natürliche Weise heilte sind eine wachsende Sammlung von Erfahrungen mit dem eigenen Körper und den Möglichkeiten, ihm in Zeiten von Krankheit Gutes zu tun.

L.Koldehoff

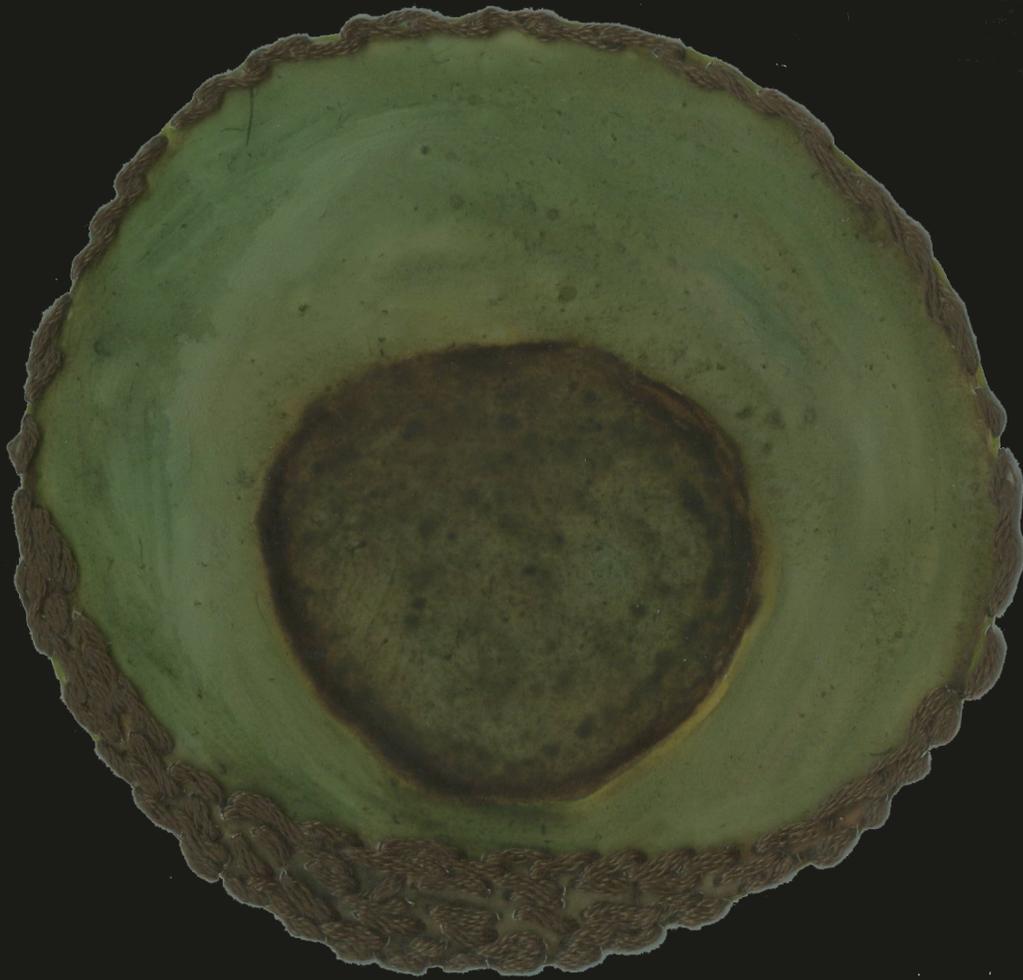
sophiekräm@gmail.com



www.sophiekrämbrich.de

Sophie Krambrich (*1991) schloss 2017 ihr Studium an der Hochschule für Bildende Künste Hamburg ab. Ihre Arbeiten zeigte sie u. a. Im Frauenmuseum Bonn, im Kunstverein Hildesheim, bei Veto Film in Hamburg, bei Galerie Folkwang in Essen und bei Wiensowksi & Harbord in Berlin. Neben der Kunst sind Kampfsport und Yoga weitere wichtige Kontexte für Sophie Krambrichs Interesse am menschlichen Körper: Seit über elf Jahren trainiert sie Brazilian Jiu Jitsu und seit 2018 arbeitet sie als Yogalehrerin. Sophie Krambrich lebt und arbeitet in Köln.

Eichel



Aquarell auf Steinpapier mit Baumwollfaden,
21,0cm X 29,7 cm, 2020

