

# RDB NEWS

La newsletter di RETEDONNE BERLINO

Numero 26  
Febbraio 2023



ILLUSTRAZIONE DI GALIA FILIPP

RETE DONNE BERLINO

*"Das Leben ist wundervoll. Es gibt Augenblicke, da möchte man sterben. Aber dann geschieht etwas Neues, und man glaubt, man sei im Himmel."*

Edith Piaf



Foto di Chitara Spaggiari

## REDAZIONE

Edda Biasia  
Cinzia Dellagiacoma  
Valentina Lori  
Chiara Spaggiari  
Silvia Stefanelli  
Eleonora Tagliazucchi

## SEZIONI

- |   |                               |   |  |
|---|-------------------------------|---|--|
| 1 | Editoriale                    | 5 | Questo mese ci interessa...            |
| 2 | Attività di ReteDonne Berlino | 6 | Osservatorio sulle politiche di genere |
| 3 | Scheda profilo                | 7 | Chi siamo                              |
| 4 | I vostri contributi           |   |  |

## 1. Editoriale

Care tutte\*,

questo nuovo anno è iniziato con un bell' incontro, promosso da Artemisia in collaborazione con noi di ReteDonne Berlino, sulla meditazione.

A guidarlo è stata Petra Fantozzi. Ha riscontrato un grande successo e per questo stanno nascendo nuove collaborazioni e nuovi incontri. Noi della redazione, abbiamo pensato allora, di riflettere proprio su tale tema in questo numero: meditare.

Il verbo viene dal latino *meditari*, che significa riflettere, fermare a lungo e con intensa concentrazione spirituale la mente sopra un oggetto del pensiero. Considerare profondamente un problema, un argomento, soprattutto di natura religiosa, morale, filosofica, scientifica, allo scopo di intenderne l'essenza, indagarne la natura, o trarne sviluppi, conseguenze. Il verbo latino *meditari*, sembra essere la forma intensiva del verbo *mederi*, che significa medicare, dunque curare.

La meditazione è, in generale, una pratica che si utilizza per raggiungere una maggiore padronanza delle attività della mente, in modo che questa divenga capace di concentrarsi su un concetto elevato, o un preciso elemento della realtà.

È una pratica che trova spazio in diverse religioni e filosofie, spesso come strumento indispensabile per approfondire la conoscenza sé stesse.

Quindi, ci piace pensarla come mezzo per procedere verso l'auto-realizzazione di noi.

Chi siamo? Cosa vogliamo? Come ci posizioniamo? E dove vogliamo arrivare?

Meditare, ovvero studiare il modo e i mezzi più opportuni per realizzare qualcosa, e in genere preparare nella mente, ma soprattutto dentro di sé.

## 2. Attività di ReteDonne Berlino

Sabato 14 gennaio abbiamo avuto occasione di partecipare ad un bellissimo evento organizzato dall'associazione Artemisia e.V. e Rete Donne Berlino: Meditiamo insieme, curato da Petra Fantozzi.

Di solito uso il sabato per rilassarmi e rassettare casa, pulire la cucina, fare le lavatrici, così da avere la domenica libera per uscire, fare gite, passare tempo con famiglia e amici. Questo sabato è stato diverso, anziché prendermi cura della casa mi son presa cura di me.

Durante la cena di Natale come spesso succede in un ambiente accogliente, ci si racconta. Confrontandoci assieme è saltato fuori il tema Meditazione e Petra visto l'interesse generale ci ha offerto di organizzare una serata di presentazione e pratica che potesse coinvolgere sia i\*le soci\*e che chiunque avesse voglia di partecipare.

All'inizio dopo un'introduzione su quello che sarebbe successo nelle successive due ore, siamo stati invitati a passeggiare per la stanza, ad occhi chiusi, a seguire la musica, concentrarci sul movimento dei nostri corpi.

È poi cominciata la meditazione vera e propria, ad occhi chiusi, mani sul grembo, con la voce di Petra che ci guidava alla consapevolezza delle varie parti del corpo. Abbiamo seguito il respiro dalla testa, al petto, alla pancia, e con esso provato diverse sensazioni ed emozioni per le diverse parti del corpo.

È stato un momento per riscoprirsi, e in seguito confrontarci a coppie su come ci siamo sentite durante questa meditazione.

“Meditare vuol dire anche sapersi osservare e accettare quello che c'è nel momento presente. Questa è la consapevolezza, il sapere chi sono, cosa sto vivendo, se mi piace o no, se ho la forza e la volontà di cambiare e, se necessario, trovare la forza per farlo” dice Petra.

Per me è stato un momento necessario di silenzio e introspezione. Fresca dalle vacanze di Natale, dal nuovo lavoro, da un'ora persa per i ritardi dei mezzi pubblici, avevo solo bisogno di pace.

Il momento più intenso e imbarazzante è stato l'ultima attività che ci ha consigliato di fare Petra. Scelto un partner, appena iniziata la musica Petra ha detto semplicemente “abbracciatevi”.

L'imbarazzo alle stelle per avvicinarmi in modo così intimo ad un perfetto sconosciuto, la sproporzione dei nostri corpi – io bassina, lui altissimo- e i leggeri dolori causati dall'iperestensione del braccio si sono sciolti col tempo. Quei minuti che sembravano infiniti- la lunghezza della canzone- hanno fatto sì che ci potessimo concentrare sul calore dell'altro, sul respiro, sul battito del cuore, per poi trovarci in un momento di pace e rilassatezza davvero necessaria.

## **Meditazione e pratiche nel quotidiano di Edda Biasia**

Tutti desideriamo vivere in modo consapevole, e avere un contatto positivo con le persone e il mondo intorno.

La meditazione ci può aiutare molto in questo processo. Se si riesce ad attivare lo spirito meditativo nello stress del quotidiano il risultato sarà un cambiamento nella propria vita. Meditare porta ad avere una maggiore tranquillità, e aiuta anche a confrontarsi con le proprie emozioni e pensieri che spesso ci sopraffanno, e a osservare le reazioni del nostro corpo. Per raggiungere questo è necessaria una meditazione quotidiana, in silenzio.

L'ascolto del respiro (l'ancora della meditazione) quando ci sentiamo confusi o persi, ci può riportare alla chiarezza e a vivere nel presente.

Nella vita quotidiana siamo confrontati con difficoltà varie, per questo dobbiamo esercitarsi a viverla in modo consapevole e positivo. Ci sono esercizi pratici da eseguire, che riguardano temi importanti nella vita, questi esercizi sono validi sia per chi medita, sia per chi non medita.

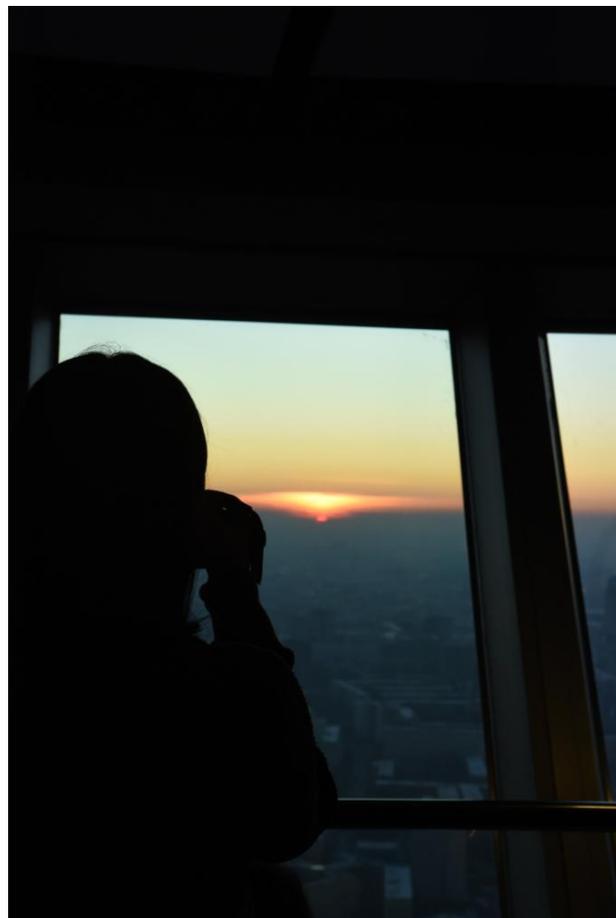


Foto di Chiara Spaggiari

I temi più importanti riguardano: coltivare "il non sapere" "pensieri ripetitivi" "Sensazioni e sentimenti" "I nostri discorsi" ma anche il tema della "fiducia" "del perdonare" e altri ancora.

Qui indico un esempio su come affrontare questi temi che ci coinvolgono.

TEMA: COMPASSIONE/COMPRESIONE (MITGEFÜHL - trovo che la parola in tedesco esprima al meglio).

Esercizio da svolgere: (ogni punto indicato deve essere svolto per un giorno intero).

1) Fare attenzione in che disposizione ci poniamo di fronte alle persone che incontriamo: indifferenza, in modo negativo, critico, oppure con attenzione e compassione (Mitgefühl).

2) Mostrare affetto e comprensione per se: fare un sorriso a se stessi davanti allo specchio.

3) Compassione (Mitgefühl) per se stessi quando qualcosa non ci riesce, o falliamo in qualcosa.

4) Rapportarsi alle persone che incontriamo con compassione: in che situazione è difficile? Quando invece mi riesce facilmente?

5) Se ti riesce difficile avere compassione (Mitgefühl) per alcune persone, non giudicarti, ma cerca di avere compassione per te stesso.

6) Se la comprensione/compassione (Mitgefühl) con determinate persone ti riesce difficile chiediti con quale dolore/sofferenza personale ti senti confrontata.



Foto di Chiara Spaggiari

## Scheda profilo ReteDonneBerlino e.V.

**Nome:** Alessandra Pantani

**Da quanto sei in Germania e da quanto a Berlino?**

Sono arrivata in Germania e direttamente a Berlino nel 1997.

**Da quanto sei iscritta a ReteDonne? E cosa rappresenta per te?**

Conosco Rete Donne dal 2015 quando Lisa mi ha chiesto di partecipare come referente al Convegno di quell'anno che trattava il tema delle famiglie binazionali. ReteDonne é per me l'occasione di vivere la mia identità di donna e di migrante insieme ad altre donne.



Foto di Alessandra Pantani

**Di che cosa ti occupi?**

Di diritto di famiglia e diritti dei minori. Ho lavorato per i tribunali di famiglia di Berlino, ora mi occupo di assegni di mantenimento presso lo Jugendamt di Potsdam.

**Quali sono i tuoi interessi?**

Mi piace leggere libri di pedagogia e psicologia. Ascolto la musica multikulti di Radio Cosmo.

**Quali sono le donne che piú ti hanno ispirato?**

Il mio primo pensiero va alle donne forti che hanno accompagnato la mia infanzia. Una è la mia maestra delle elementari: ci parlava di femminismo, giustizia sociale e aveva scelto un libro di testo che aveva sulla copertina "Lode dell'imparare" di Brecht. L'altra è la sorella di mia nonna che mi raccontava come lei e altre donne del paese portavano i messaggi dei partigiani.

**Cosa vuol dire per te essere femminista nel tuo quotidiano?**

Essere cosciente dei miei pensieri e delle miei azioni per cercare di uscire dai condizionamenti di genere.

## 4. I vostri contributi

- Amelia Massetti informa sull'evento "Prevenzione del cancro ereditario della mammella e dell'ovaio attraverso l'indagine dei geni BRCA 1 e BRCA 2

ARTEMISIA e.V. organizza, con patrocinio del COMITES Berlino, l'evento "Dialogo a tema: Prevenzione del cancro ereditario della mammella e dell'ovaio attraverso l'indagine dei geni BRCA 1 e BRCA 2", che si terrà sabato 11 marzo dalle 15:30 alle 18:30 presso AWO Begegnungszentrum (Adalbertstraße 23 a, 10997 Berlino) Kreuzberg- 2° piano a sinistra. L'accesso è privo di barriere architettoniche. L'evento si terrà in Italiano e in tedesco, la partecipazione è gratuita e aperta a tutti\*.

Per informazioni:

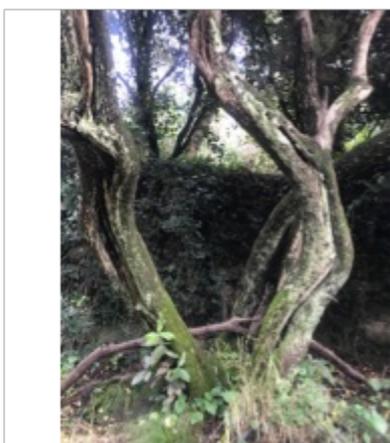
<https://www.facebook.com/events/563519965688077?ref=newsfeed>

- Annalisa Maggiani segnala il suo workshop di danza "Radici e Ali"

"Radici e Ali" - Gruppo aperto di danza Movimento Terapia- una volta al mese-

Prossimo appuntamento: 15. Marzo, 18.30 - 21.00

"Rinforzare la forza rigenerativa della Creatività, contattare l'energia del femminile". Tenuto da Annalisa Maggiani, Danza Movimento terapeuta (Art Therapy Italiana- A.P.I.D.) performer, psicologa, Art Psychoterapist, Master avanzato in Movimento Autentico, dr. Filosofia



**Dove:** [SUSI Interkulturelles Frauenzentrum](#) Bayerischer Platz 9, 10779 Berlin (Eingang Innsbrucker Str. 58)

Nel workshop attraverso il movimento, la danza, il corpo, l'immaginazione, l'arte attiveremo e contatteremo le nostre risorse e forza rigenerativa, la forza vitale ed empatica.

Desidera essere un momento di incontro e di sostegno reciproco attraverso l'esperienza della creatività, del corpo e del movimento un'esperienza preziosa da poter integrare nella nostra vita quotidiana.

La Natura ci mostra la ciclicità della Vita, l'autunno il momento dell'andare in contatto con le radici che affondano nel riposo per prendere nuova forza, con il lasciare andare per rigenerare. Possiamo contattare questa energia dentro di noi e trovare forza rigenerativa.

Attraverso il respiro, il movimento, la danza e l'immaginazione possiamo rinforzare e contattare le nostre Risorse per ritrovarci rinnovate.

Entreremo nel processo creativo, sentiremo il nostro Potenziale e il nostro slancio vitale. Così possiamo nutrire la nostra Resilienza.

**Costo: 10 € / offerta**

Obbligatorio iscriversi: per Email [maggiani@danzaterapia.eu](mailto:maggiani@danzaterapia.eu) - o tel. 0176-63304564

### Meldestelle Antifeminismus

La fondazione Antonio Amadeu ha aperto una piattaforma sulla quale raccoglie casi di antifemmenismo: tutte\* sono invitate ad utilizzare questa piattaforma per informare su casi di antifemminismo di cui si è state vittime.

Qui si accede al sito: <https://antifeminismus-melden.de>



Foto di Chiara Spaggiari

## 5. Questo mese ci interessa...

### Cinema e streaming

Questo mese ci interessano in modo particolare lungometraggi legati a storie vere:

Dopo la presentazione alla Berlinale 2023 esce al cinema **WANN WIRD ES WIEDER SO, WIE ES NIE WAR**. Il film della regista Sonja Heiss, prodotto dal team di produttrici di Komplizen Film (tra gli altri, TONI ERDMANN e CORSAGE) è basato sul libro omonimo di Joachim Meyerhoff. La storia tragicomica racconta della sua infanzia come figlio del direttore di una clinica psichiatrica negli anni '70/'80.

<https://www.youtube.com/watch?v=xqQJBbHYx7E>

Le donne e il rock? Non solo groupies, anzi. Grandi e brave musiciste ci sono sempre state ma il mondo e le rock star maschili non le hanno volute vedere e non hanno voluto riconoscere la loro presenza e il loro talento esplosivo. Il documentario **ROCK CHICKS- I AM NOT FEMALE TO YOU** di Marita Stocker ricostruisce la storia femminile della musica rock partendo dalle origini, il blues di Sister Rosetta, e attraverso immagini di repertorio e interviste a grandi protagoniste (Suzi Quatro etc.) restituisce alle donne il loro ruolo essenziale nel mondo della musica rock.

<https://www.youtube.com/watch?v=woeVK9YFOuE>

Sara Mardini e sua sorella minore Yusra provengono da una famiglia di atleti di alto livello in Siria. A causa della guerra civile le due sorelle scappano e sopravvivono a malapena alla traversata del Mediterraneo su un gommone sovraffollato, salvando la vita agli rifugiati con loro. In seguito, le sorelle prendono strade diverse: Yusra nuota alle Olimpiadi, mentre Sara torna a Lesbo per fare volontariato e aiutare altri rifugiati. Nel 2018, tuttavia, viene arrestata e accusata di una serie di gravi reati, tra cui favoreggiamento dell'ingresso illegale (contrabbando), riciclaggio di denaro, frode e appartenenza a un'organizzazione criminale. Dopo oltre tre mesi di detenzione in un carcere di massima sicurezza in Grecia, Sara viene rilasciata su cauzione e da allora è in attesa di giudizio: rischia 20 anni di carcere. La regista e autrice Charly Wai Feldman ha seguito per oltre quattro anni la lotta di Sara per ottenere giustizia e costruirsi un nuovo futuro a Berlino. **SARA MARDINI- GEGEN DEN STROM**

<https://www.youtube.com/watch?v=C-lj5lNsCdA>

Invece, chi non ne può più della pesantezza del grigio inverno teutonico può rifarsi gli occhi e allargarsi il cuore con le immagini piene di sole dell'italianissima serie **LE INDAGINI DI LOLITA LOBOSCO**. Ambientata a Bari, molto leggera, su Raiplay e chissà quali altre piattaforme 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=9ihwu1dcqU>

## Teatro / Danza / Musica

Un invito a interventi e dialoghi artistici diversi: Il Radialsystem presenta il 17-18 marzo il culmine della settima edizione del festival "**Forecast**", con un programma di mentoring che promuove lo scambio transdisciplinare di idee artistiche a livello internazionale. Il festival presenterà sei nuovi progetti sviluppati da artisti cinematografici, performer, musicisti e pensatori creativi in collaborazione con i loro *mentors* di fama internazionale nel corso degli ultimi dieci mesi. Performance, installazioni e opere cinematografiche saranno presentate in tutto l'edificio, con inviti a discussioni e workshop.

<https://www.radialsystem.de/de/veranstaltungen/forecast-festival-2023/?date=1679148000>

Si svolge dall'8 al 12 marzo la quinta edizione del festival **Radar Ost** al Deutsches Theater. Focus tematico è l'Ucraina. Cinque giorni intensi di teatro, incontri, immagini, concerti, performance e tavole rotonde di e con artisti dell'Europa orientale. La vicinanza del fronte diventa palpabile in sei coproduzioni, prime mondiali e spettacoli ospiti provenienti da Ucraina, Bielorussia, Georgia e Slovenia. Tutti gli spettacoli hanno debuttato subito dopo lo scoppio della guerra nei festival, nei rifugi di Kiev, in esilio a Londra e Parigi o sono stati presentati in anteprima a Berlino. Come sorpresa speciale, si svolgerà una lunga notte di lettura [*Alp*]Traum Europa dal 10 marzo fino all'alba.

<https://www.deutschestheater.de/programm/a-z/radar-ost-2023>

## Arte e fotografia

Fino al 24 aprile 2023 è ancora possibile visitare la mostra di **MONICA BONVICINI** alla Neue Nationalgalerie. Con il titolo "**I do You**", vengono esposte installazioni architettoniche sviluppate appositamente dall'artista per l'edificio di Mies van der Rohe, che aprono prospettive insolite per i visitatori.

<https://www.smb.museum/ausstellungen/detail/monica-bonvicini/>

**ANASTASIA SAMOYLOVA**, nata nell'Unione Sovietica, esplora in un *Road Trip* la Florida e scava con le sue fotografie sotto la superficie patinata di un mondo apparentemente sfavillante. "**Floridas**" alla galleria c/o Berlin fino al 4 maggio 2023.

<https://co-berlin.org/de/programm/ausstellungen/anastasia-samoylova>

Glamour hollywoodiano alla galleria Camera Work a Charlottenburg: La mostra collettiva "**Walk of Fame**" comprende circa 60 opere fotografiche provenienti da oltre 100 anni di storia della fotografia e si concentra sulla grazia estetica e sul glamour di Hollywood. Un'raccolta di ritratti storici e di fama mondiale, ma anche di ritratti inediti di personalità che hanno segnato la storia di Hollywood e collaborato con i principali artisti fotografici del loro tempo. Fino al 22 aprile.

<https://camerawork.de/walk-of-fame>

La fotografa **NAN GOLDIN** ha ricevuto il Premio Käthe Kollwitz 2022. Per l'occasione l'Akademie der Künste espone fino al 19 marzo fotografie di Nan Goldin comprendenti un periodo di attività di cinque decenni. L'artista statunitense occupa una posizione centrale nella fotografia contemporanea mondiale; la sua attenzione è rivolta ai temi dell'amore, della sessualità e della violenza.

[https://www.adk.de/de/programm/?we\\_objectID=64767](https://www.adk.de/de/programm/?we_objectID=64767)

## Podcast

(sulle principali piattaforme o sui singoli siti dei podcast)

L'ultimo episodio, nr. 273, della serie di podcast **STORIES** è una conversazione / intervista tra la Cecilia Sala e **Anna Politkovskaya**, la figlia della giornalista e scrittrice Anna Politkovskaya. Giornalista a sua volta, Anna racconta di come sia rimasta a Mosca fino all'anno scorso. Con l'inizio della guerra contro l'Ucraina però tutto è cambiato, così ha dovuto prendere la decisione di lasciare la Russia precipitosamente insieme alla figlia adolescente.

<https://open.spotify.com/episode/6a3Y9TNODQp68F4v7RKoeZ>

"*Mater semper certa est..*" ma in realtà quando si tratta di politica e di istituzioni in genere si narra solo dei padri o dei protagonisti maschili. **MADRI D'EUROPA** si

propone invece di mettere in luce quali siano state le donne che hanno contribuito alla nascita e crescita dell'Europa e dell'Unione Europea, come le conosciamo oggi.

<https://open.spotify.com/show/5TDvDG4CcyXHSCdKQr7XX8>

Nei 6 episodi di **GIORNALISTE**, giornaliste di oggi raccontano delle figure di grandi giornaliste, autrici e scrittrici del passato, che le hanno ispirate e che hanno contribuito in modo decisivo a cambiare e definire il mestiere oggi. Tra le protagoniste, Dorothy Parker, Matilde Serao e (episodio tra i personalmente preferiti) Oriana Fallaci.

<https://open.spotify.com/show/7LdjfwJwnkHD55bLkvLcDx>

## 6. Osservatorio sulle politiche di genere

- La corte federale tedesca per il lavoro impugna una decisione che imputa come discriminazione il gap salariale tra donne\* e uomini\*. In seguito ad una causa presentata da una dipendente di una ditta tedesca che ha scoperto di aver guadagnato meno di un collega con pari compiti e responsabilità perché il collega avrebbe negoziato un salario più alto, la corte federale per il lavoro ha dichiarato non legittima una tale giustificazione al gap salariale, rendendolo quindi illegale. Per più informazioni: <https://www.tagesschau.de/wirtschaft/unternehmen/arbeitsgericht-diskriminierung-gehalt-101.html>
- A febbraio il parlamento spagnolo ha approvato due leggi promosse con lunghe battaglie civili femministe: la norma per "l'uguaglianza reale ed effettiva delle persone trans", per favorire l'autodeterminazione di genere, e una riforma con leggi d'avanguardia in ambito di salute sessuale e riproduttiva, legalizzando congedi mestruali pagati e l'aborto "libero e sicuro" a partire dai 16 anni. Per più informazioni: <https://www.rainews.it/articoli/2023/02/spagna-via-libera-a-legge-trans-riforma-dellaborto-e-congedo-mestruale-08d29689-5543-4b89-b769-73d80441406e.html>

## 7. Chi siamo

### **ReteDonne Berlino e.V. è un'associazione di donne\* italiane residenti a Berlino.**

Ne fanno parte creative, artiste, insegnanti, ma anche libere professioniste, ricercatrici accademiche, studentesse in varie discipline. Tutte hanno un denominatore comune, cioè la coscienza di genere e la consapevolezza del loro importante ruolo di donne nel contesto tedesco per una migliore integrazione.

RDB è stata fondata nel 2013 da Lisa Mazzi che ne è anche la presidente onoraria.

RDB si incontra un lunedì al mese per discutere su temi e proposte del gruppo, ma anche per conoscersi, scambiarsi informazioni e supportare le iniziative culturali e lavorative delle singole. Il gruppo infatti favorisce il networking sia fra le partecipanti, che con le istituzioni cittadine tedesche o altre organizzazioni italiane attive in città, in modo da rendere questa "nuova" immigrazione italiana e femminile a Berlino, un'immigrazione consapevole e ben informata dei propri diritti.



Foto di Chiara Spaggiari