

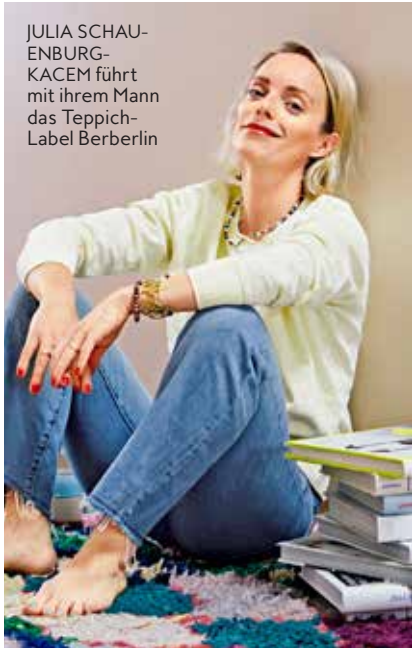


Sängerin
und Song-
write-
rin SOPHIE
AUSTER

Kraft tanken, Akku auf laden – *Selfcare* ist in der jetzigen Zeit so wichtig wie nie! Jeden Monat verraten uns inspirierende Frauen, wie sie am liebsten entspannen



SARA NAGGAR,
Gründerin
des Labels LIA



JULIA SCHAU-
ENBURG-
KACEM führt
mit ihrem Mann
das Teppich-
Label Berberlin

Sharing is CARING

FOTOS: ELENI BOGATINI, SPENCER OSTRANDER, BILLIE CLARKEN (2), STILLIS, PR



In ihrem Haus sammelt Julia Schauenburg-Kacem ERINNERUNGSSTÜCKE, die sie auf ihren Reisen gefunden hat

ALLEINE REISEN

JULIA SCHAUENBURG-KACEM

... war schon immer in der Welt zu Hause. Auf ihren Reisen mit Gatte Walid kam sie auf die Idee, ein Label für handgefertigte Teppiche zu gründen: Berberlin. Um zu entspannen, zieht die Dreifach-Mama am liebsten los – alleine.

Me Time hat Julia schon als Teenie eingefordert: „Mit 16 bin ich erstmals alleine für ein langes Wochenende nach London gereist. Ab dann war ich rund zweimal pro Jahr unterwegs, bis ich mit 21 für 13 Jahre nach Australien ausgewandert bin“, erzählt die heute in Berlin lebende Teppichhändlerin. Bei ihren Reisen entdeckte sie ihre Liebe zum Kunsthandwerk, die sie schließlich zum Beruf machte: Ihre fair gehandelten Berberlin-Teppiche werden von marokkanischen und tunesischen Familien handgeknüpft. **Auch ihre liebste Selfcare-Routine** besteht aus dem Erkunden fremder Gegenden: „Wenn ich erschöpft bin und neuen Input brauche, fahre ich mit dem Auto los“, erzählt die Mama von drei Kleinkindern. „Ich lande dann in Stadtteilen oder Dörfern, die ich noch nicht kenne – und finde überall kleine Kunsthandwerksläden, in denen ich stöbere. Ideal, um meine Kreativ-Akkus wieder aufzuladen.“ **Gegen ungestilltes Fernweh in Coronazeiten** hat sie einen Trick: „Wenn die Kinder schlafen, lege ich mich zu Hause auf einen unserer Teppiche und sehe mir Bildbände aus aller Welt an. So erlebe ich mein Reisegefühl immer wieder neu.“



1

DAMIT
ENTSPANNT
JULIA



2

1 BILDBAND Gerade taucht Julia gern ins Buch „Mittelmeer Moderne“ ein: Gestalten, 39,90 €; über [thalia.de](https://www.thalia.de) **2 TEPPICH** In ihrem Haus liegen insgesamt elf Berberteppiche, deren oftmals bunte Muster typisch sind für die jeweilige Region, in der sie geknüpft werden. „Medousa“ von Berberlin, ca. 1100 € **3 SWEATSHIRT** Die Gründerin trägt beim Relaxen gern bequeme, nachhaltige und bunte Mode: Colorful Standard, ca. 60 €; über [zalando.de](https://www.zalando.de) **4 KAFFEE** Unterwegs holt sich die Wahlberlinerin am liebsten Latte macchiato mit Hafermilch. Zu Hause setzt sie auf die Bohnen einer Berliner Kaffeerösterei: „Consacá Espresso“ von Five Elephant, 250 g, ca. 11 € **5 TASSE** Julia ist Fan von schöner Handwerkskunst wie dieser Keramiktasse aus Portugal: „Cordoama“ von Motel a Mllo, ca. 16 €



3



4



5



Mit nur 23 Jahren gründete Sara Nagggar ihr Label, mit dem sie vor allem auch MUSLIMISCHE FRAUEN ansprechen möchte

Seit rund ZWEI JAHREN gehört Blumenbinden zu Sara Nagggars Alltag

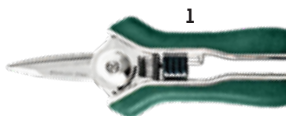


BLUMEN BINDEN

SARA NAGGAR

... erholt sich beim Blumenbinden vom Alltag. Und der ist stressig, denn sie hat viel zu tun mit ihrem Label LIA, das Fashion, Accessoires und auch vegane Nagellacke für modebewusste muslimische Frauen bietet.

Ihr **Selfcare-Ritual** fand Sara nur durch Zufall: „Für ein Event brauchte ich verschiedene Sträuße. Weil mir die herkömmlichen aber oft zu eng gebunden sind und mir detaillierte Beschreibungen zu kompliziert waren, habe ich es einfach selbst ausprobiert“, erinnert sie sich. „Ich hatte dabei so viel Spaß, dass die Stunden nur so verflogen sind. Ich wollte es unbedingt wieder machen.“ **Donnerstag abends** nimmt sie sich Zeit für sich: „Ich kaufe verschiedene, einzelne Blumen, breite sie in meiner Küche aus, schneide sie schräg an und fange dann an, sie in meiner Hand zu arrangieren.“ Bis zu drei Sträuße entstehen so an einem Abend – für sie der perfekte Weg, Alltagsgedanken loszulassen: „Es ist wie Urlaub für meinen Kopf und gibt mir dasselbe Gefühl, das ich habe, wenn ich an das Meer denke.“ **Was dabei nie fehlen darf:** „Sobald alle Blumen gebunden sind, putze ich die Wohnung und dekoriere so um, dass die Sträuße im Vordergrund stehen. Dann gönne ich mir eine lange Dusche, zünde mir sämtliche Duftkerzen an, genieße die vielen Düfte und lackiere meine Nägel frisch. Erst dann kann ich schlafen gehen.“



1 BLUMENSCHERE Ideal, um Blumenstiele zu kürzen und anzuschneiden: Flourou, ca. 19 € **2 NAGELLACK** Einmal pro Woche bindet sie zur Entspannung Blumensträuße, nach dem Putzen der Wohnung werden die Nägel lackiert. Dafür verwendet Sara Halal-zertifizierte Lacke ihrer eigenen Marke ohne tierische Bestandteile: Lia, ca. 15 € **3 VASE** Sara hat vier Schubladen voller Vasen in allen Größen und Formen, in denen sie ihre Sträuße arrangiert: H&M Home, ca. 25 € **4 STRICK-CARDIGAN** Sobald Feierabend ist, schlüpft Sara in ein bequemes Outfit. Das wird meist getoppt von einem kuscheligen Cardigan: Mango, ca. 80 €; über zalando.de **5 DUFTKERZE** Blumige Düfte hat die Gründerin am liebsten, wie „The Ritual of Jing“ mit Lotus: Rituals, ca. 20 €

SARAS
SELFCARE-
ESSEN-
TIALS



Die Musikerin beim SONGWRITING zu Hause in New York



AUTORINNEN: SOPHIE GRÜTZNER, NINA HABRES

Kreatives Paar: Sophie wurde von ihrem Mann, Fotograf SPENCER OSTRANDER, fotografiert

SONGWRITING/SINGEN
SOPHIE AUSTER

... „verkörpert den Sound New Yorks“, schreibt die New York Times. Man könnte konkretisieren: Die 33-jährige Sängerin und Songschreiberin klingt wie ihre Heimat Brooklyn: authentisch, unverwechselbar, hip. Nur beim Songwriting kann sie total abschalten.

Als die Pandemie die Welt auf den Kopf stellte, war für die Musikerin schnell klar: „Egal, wie lange dieser Zustand andauern und wie wenig Geld ich verdienen würde, ich wollte so kreativ wie möglich sein. Sonst werde ich unruhig.“ Und so launchte sie das IG-Live „Fridays with Sophie“, wo sie aus ihrem Apartment singt (freitags um 23 Uhr auf @sophieauster). **Homeoffice = Homestudio.** Ihre Songs schreibt sie meist am Esstisch und nutzt den begehbaren Kleiderschrank als Aufnahmestudio. „Hier kann ich mich ganz der Musik hingeben. Beim Singen und Schreiben verliere ich mich komplett, hinterher bin ich voller Energie und innerlich erfüllt.“ **Ihr Tag beginnt mit** Kaffee und Nachrichtenlesen, dann „greife ich mir Gitarre, Laptop und Notizbuch und beginne zu schreiben.“ **Ihre Tipps für Anfänger:** Sophie begann mit acht Jahren zu singen, ihr erstes Album nahm sie mit 16 Jahren auf. Aber dafür sei es nie zu spät. „Jetzt ist die perfekte Zeit, um Singen oder ein Instrument wie Gitarre zu lernen! Ich selbst nehme einmal die Woche Unterricht via Zoom.“ Ihre EP „History Happens At Night“ ist gerade erschienen.

SOPHIES SONGWRITING-MUST-HAVES



1



2



3



4



5

- 1 **DIFFUSER** für ätherische Öle: Sophie liebt den entspannenden Duft von Lavendel, wenn sie Songs komponiert. Von Aura Cacia, ca. 40 €
- 2 **CARDIGAN** aus weichem Kaschmir: „Wenn man zu Hause arbeitet, fühlt sich etwas Gemütliches, das gleichzeitig schick ist, wunderbar an.“ Modell „Danni“ von Lisa Yang, ca. 521 €; über modaoperandi.com
- 3 **USB-AUDIOINTERFACE** für Mac oder PC: „Scarlett 8i6 3rd Gen“ von Focusrite, ca. 255 €; über amazon.de
- 4 **MIKROFON** Sophie zieht gerade um: Im neuen Apartment wird sie in einem Heimstudio singen. „AT2020“ von Audio-Technica, ca. 89 €; über thomann.de
- 5 **TASSE** Ihren Kaffee trinkt Sophie aus der Tasse der Organisation „Writers Against Trump“, zu denen sie und ihre Eltern Siri Hustvedt und Paul Auster gehören. Design wurde sie von Cousine Juliette Kessler, ca. 13 €; über writersagainstrump.org

FOTOS: SPENCER OSTRANDER; STILLS: PR

