



Die Nürnberger Kulturhäuser\*  
Gemeinschaftshaus Langwasser

KUf: Amt für Kultur und Freizeit

sein  
laut und leise,  
roh und zart

# FRAU sein

6.3.2026 – 12.6.2026

Vernissage: 6.3.2026, 18:30 Uhr im Kleinen Saal und Galerie im Lichthof

Ausstellungsrundgang mit den Künstlerinnen: 9.4.2026, um 18 Uhr

laut und leise, roh und zart ist eine Ausstellung über das Frau\* Sein als gelebte Realität: vielschichtig, widersprüchlich und gestaltend. Sie zeigt Momente von Stärke, Solidarität und gegenseitiger Unterstützung – Situationen, in denen Verantwortung geteilt, Wissen weitergegeben und Alltag gemeinsam getragen wird. SISTERHOOD erscheint hier als Praxis des Miteinanders, als etwas, das wächst, hält und handlungsfähig macht.

Von hier aus öffnet die Ausstellung den Blick auf das, was ebenso dazugehört: Zweifel, Ängste und innere Spannungen, die nicht individuell bleiben, sondern in Beziehung zu gesellschaftlichen Erwartungen stehen. Muttersein, Care-Arbeit, emotionale Präsenz und mentale Verantwortung werden nicht als Randthemen verhandelt, sondern als zentrale Erfahrungsräume des Frau\* Seins.

Die Künstler\*innen nehmen Raum ein und setzen eigene Schwerpunkte. Ihre Arbeiten eröffnen Perspektiven, die bestehende Ordnungen befragen und Ungleichgewichte sichtbar machen – zwischen Sichtbarkeit und Übersehen werden, zwischen normativen Rollenbildern und gelebter Vielfalt. Dabei geht es nicht um Zuschreibung, sondern um Selbstpositionierung und Deutungshoheit.

Interaktive Elemente laden dazu ein, sich zu verorten, Resonanz zuzulassen und Verantwortung als etwas Gemeinsames zu denken.

## Fem Slam

11.6.2026 um 19:30 Uhr im Garten

Der Open Air Fem Slam bringt starke Frauenstimmen auf die Bühne, denn es werden ausschließlich Frauen mit ihren Poetry-Texten im Mittelpunkt stehen, während das Publikum ausdrücklich für alle offen ist. Der Abend lebt von der Vielfalt der Texte: persönlich oder politisch, laut oder leise, humorvoll oder unbequem. Ohne thematische Vorgaben oder stilistische Grenzen zeigt der Fem Slam unterschiedliche weibliche Perspektiven – getragen von der Kraft der Worte und der aktiven Mitwirkung des Publikums, das wie beim Poetry Slam üblich über den Abend mitentscheidet. Yasmin Harms moderiert durch den Abend.

Eintritt: 5 € - 15 € nach Selbsteinschätzung  
Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung im Innenraum statt.

Anmeldung: mara.wengel@stadt.nuernberg.de  
Preis auf Spendenbasis

## Poetry Slam Schreibworkshop - exklusiv für FLINTA\* only

11.6.2026 von 15:00 bis 18:00 Uhr

In diesem Poetry-Slam-Workshop entwickeln die Teilnehmerinnen mit der Unterstützung von Yasmin Harms eigene Texte - vielleicht sogar bühnenreif. Mit kreativen Übungen, praktischen Tipps und viel Raum zum Ausprobieren wird an Sprache, Ausdruck und Haltung gearbeitet. Wer sich bereit fühlt kann dann auch den eigenen Text am Abend beim Fem Slam präsentieren - außerhalb der Wertung und als geschützte Gelegenheit für erste Bühnenerfahrungen. Vorkenntnisse sind nicht nötig, Neugier und Lust am Schreiben genügen.



copyright: Anna Lisa Azur



## RAHMENPROGRAMM

Programmänderungen sind vorbehalten. Über Frageaktuelle Abweichungen informieren wir dich auf unserer Website sowie auf dem Instagram-Kanal des Gemeinschaftshauses Langwasser.

Neben einem vielfältigen Rahmenprogramm wird die Ausstellung FRAU\* sein von zwei thematisch ergänzende Ausstellungen begleitet:

(Un)hört - eine Fotoreihe mit Britta W. betroffene häuslicher Gewalt

Vom 6.3. bis zum 25.4.2026 im Lichthof  
Eine Ausstellung die von den Fotograf\*innen Anna Clara Schrenker und Peter Müller in Zusammenarbeit mit der frauenberatung Nürnberg entstanden wurde und umgesetzt wurde.

(Über)Lebenswelten - Fotoausstellung von Liith e.V. - Drogenhilfe für Frauen\*, Mädchen\* und Kinder -

Vom 4.5. bis zum 13.6.2026 im Lichthof  
Eine Ausstellung, die in Zusammenarbeit zwischen dem Liith e.V. und der Fotografin Jennifer Schäßlein entstanden ist. Im Fokus stehen die Frauen\* und Mädchen\*, die zu Liith kommen, mit ihren vielfältigen Lebensrealitäten, Erfahrungen, Wünschen und Bedürfnissen.

Kino - Die Schule des Mutes - Rule Breakers Deutsche Fassung

20.3.2026 um 19:00 Uhr im Großen Saal Dauer: 120 Min

In einem Land, in dem die Ausbildung von Mädchen als rebellisch angesehen wird, wagt es eine visionäre Frau, jungen Menschen das Träumen zu lehren. Roya gründet eine IT-Schule, um Mädchen Zugang zu Bildung, Technologie und einer freien Zukunft zu ermöglichen. Als ihre Methode weltweit Aufmerksamkeit erregt, weckt ihr Erfolg Hoffnung - und Widerstand. Während Drohungen laut werden und Menschen um ihr Leben fürchten müssen, enttachen ihr Mut und Entschlossenheit eine neue Bewegung.  
Eintritt: 8,50 €, Ermäßigt: 6 €



Anmeldung: mara.wengel@stadt.nuernberg.de  
Preis auf Spendenbasis

## Flinta\* Tanzworkshop

26.6.26 von 17:00 bis 20:00 Uhr im Kleinen Saal

In einem gemeinsamen, geschützten Raum erkunden wir Bewegung und du kannst deinen Körper spüren und Neues ausprobieren. Finde Verbindung zu dir selbst und entdecke die Freiheit dich zu bewegen. Ganz ohne Druck - nur Spaß, Ausdruck und dein ganz eigener Flow.

Eintritt: 5€ - 15 € nach Selbsteinschätzung



copyright: Joy Schoeller

Lesung - Elli Kolb liest aus 9 Grad

8.5.2026 um 19:00 im Kleinen Saal

Heute lebt sie in Fürth, nicht weit von einem Fluss entfernt. Wenn sie nicht dort, am Flussufer, anzutreffen ist, schreibt sie Bücher und bloggt sie auf ihrer Webseite unterstandingly.de über Mind-Body-Connections und mentale Gesundheit. Ihr erster Roman „9 Grad“ erschien 2024, ein Jahr später folgte „Das Leuchten des Himmels an dunklen Tagen“.



copyright: Vana Maria Hope

## Konzert - Die Arschlöcherinnen

9.4.2026

Einlass: 19:00 Uhr, Beginn: 19:30 Uhr im Großen Saal

Die Arschlöcherinnen machen fatherfucking Hip Hop mit fetten selbst produzierten Beats. Die provokanten Texte handeln von feministischen Themen. Ihre Bühnenshows sind mit kleinen Chores verfeinert. Langfristiges Ziel: Patriarchat hops nehmen.  
Eintritt: 5 € - 15 € nach Selbsteinschätzung

Anmeldung: mara.wengel@stadt.nuernberg.de  
Maximal 8 Teilnehmerinnen

Preis: 15 €

In Raum 11



copyright: Fierce Flow

## Flinta\* DJ Workshop mit dem Fierce Flow Collective

1.4.2026 von 17:00 bis 21:00 Uhr

Den Workshop leiten DJ Poffi und ANYA - sie repräsentieren das Fierce Flow Collective. Ein FLINTA\*-DJ-Kollektiv aus Nürnberg, das gegründet wurde, um Sichtbarkeit und Safe Spaces in der Kulturszene zu schaffen. Mit regelmäßigen Open Decks bietet das Kollektiv unter anderem FLINTA\*-Artists eine Bühne zum Ausprobieren und Vernetzen.



copyright: Anna Clara Schrenker

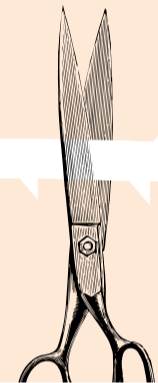
## Lesung - (Un)hört

28.3.2026 um 19:00 Uhr im Kleinen Saal

In Kooperation mit der frauenberatung Nürnberg. Als Sonderausstellung der Ausstellung „FRAU\* sein“ wird die Fotoserie „(Un)hört“ gezeigt. Sie porträtiert das Model Britta W., die geschlechtsspezifische Gewalt erfahren hat. Aus dem Fotoprojekt entstand das Buch, in dem gewaltbetroffene Frauen ihr Gesicht zeigen, ihre Geschichte erzählen und ihre Stärke vermitteln. Die Lesung gibt Einblicke in Erfahrungen und Perspektiven der porträtierten Frauen. Anschließend wird es noch eine Gesprächsrunde geben und die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Preis nach Selbsteinschätzung  
Soli-Preis: 30 €  
Fairantwortung: 20 €  
Freund\*innen: 12 €  
Ermäßigt: 5 €  
Ermäßigungen gelten für

Schüler\*innen, Student\*innen, FSJler\*innen, Schwerbehinderte, Senior\*innen, Arbeitslose, AIG II - Empfänger\*innen, Nürnberg-Pass-Inhaber\*innen, Inhaber\*innen der Bayerischen Ehrenamtskarte



## Vernissage FRAU\* sein

Am 6.3.2026

18:30 im Kleinen Saal, Galerie im Lichthof

Ein Teil des Fierce Flow Collectives - Terem, eventuell und TENKIE - wird für die musikalische Unterernaltung an den Decks sorgen.

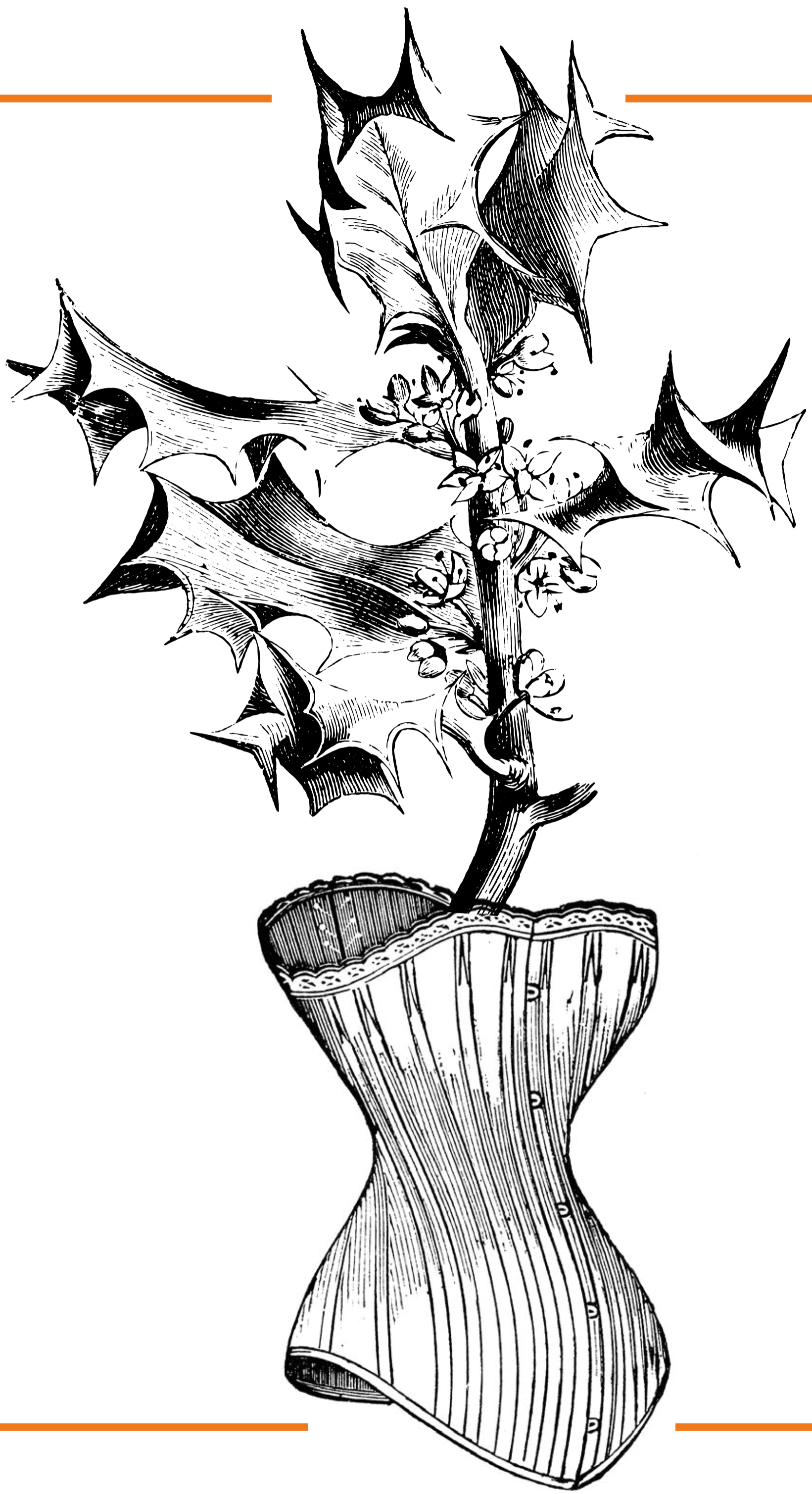
Kostenlos

## Künstlerinnen

- |                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| Christiane Weber         | Anna Knitl        |
| Mareta Langguth-Reinzuch | Marie Bader       |
| Marie Neumann            | Sabine Braun      |
| Sandra Nicol Ziech       | Susanne Schatmann |
| Elisaweta Smuschkevich   | Joana Weiler      |



f  
**R**  
**A**  
**U**\*  
sein



sein  
\*  
**U**  
**A**  
**R**  
**F**

