

Ash Reshteh

Stimmen aus der Gruppe

آش رشته
نظریهای گروه زنان

Ash Reshteh

Voices from the group

Für mich ist Ash Reshteh nicht nur ein Gericht. Die „Reshteh“, die Fäden, erinnern mich daran, dass Beziehungen geknüpft und gehalten werden müssen. Die Wärme dieses Essens ist wie die Wärme einer Familie, meiner eigenen, aber auch der größeren Gemeinschaft, die wir hier miteinander bilden.

برای من، آش رشته چیزی فراتر از یک غذاست. رشته‌ها پیونددهنده روابط هستند. گرمای این غذا مانند گرمای یک خانواده است، خانواده خودم اما همچنین خانواده مشترک ما که جامعه است و ما با هم آن را تشکیل می‌دهیم.

To me ash reshteh is more than just a meal. The “reshteh”, the threads, remind me that relationships must be spun and nurtured. The warmth of this food is like the warmth of a family, my own, but also the wider community that we build together here.

Ash Reshteh ist Erinnerung in einem Topf. Es ist das Gericht meiner Mutter, das Geräusch von Frauenstimmen in der Küche. Es ist Frauenwissen, das weitergegeben wird, eine Erinnerung, die man essen kann. Gleichzeitig denkt jede ihre Mutter kann das beste Ash-e Reshteh kochen.

آش رشته مانند خاطراتی تهنشین شده در یک قابلمه است. یادآوردستپخت مادرم است، همه زنان در آشپزخانه. این دانش زنان است که از نسلی به نسل دیگر منتقل شده، خاطراتی که می توان آن را خورد. در عین حال، هر کسی فکر می کند مادرش بهترین آش رشته را می پزد.

Ash reshteh is memory in a pot. It is the meal my mother made, the sound of women's voices in the kitchen. It is women passing on their knowledge, a memory we can eat. Of course, everyone thinks their own mother makes the best ash-e reshteh.

Ash Reshteh ist ein Gericht, das man nicht allein kocht und isst.

Es ist Gemeinschaft, die langsam kocht und gemeinsam isst.

Es ist mehr als Essen, es ist Zusammenleben.

آش رشته غذایی است که به تنهایی پخته و خورده نمی‌شود، پخت این غذا یک امر جمعی است، جمعی گرد هم می‌آیند و غذا به آهستگی می‌پزد و با همدیگر خورده می‌شود. این چیزی فراتر از فقط یک غذاست، این گونه‌ای از زیست مشترک است.

Ash reshteh is a meal that you don't cook and eat on your own. It is community: cooked slowly and eaten together. It is more than food. It is living with each other.

Ash Reshteh ist Heimat, auch wenn ich keine mehr habe. Es ist Trost, wenn Worte fehlen. Ich bin auf der Suche nach einer Heimat, in der es den Duft von Koriander, Petersilie und Schnittlauch sowie gebratenen Zwiebeln gibt verbunden mit der Intensität der Mischung von Kichererbsen, Linsen und Bohnen.

اش رشته وطن است، هر چند هم اگر وطنی نداشته باشم
و آرامش می‌بخشد آنگاه که کلماتم تمام می‌شود. من در
جستجوی وطن در عطر گشنیز و جعفری و تره و پیاز داغ و
در ترکیب طعم‌های نخود، عدس و لوبیا هستم.

Ash reshteh is home, even if I no longer have one. It is solace when words fail. I search for a home with the fragrance of coriander, parsley, chives and fried onions blending with the intense mix of chick peas, lentils and beans.

Ash Reshteh ist Teilen, auch wenn wir selbst wenig haben. Es ist Fürsorge und darin liegt Solidarität. Es besteht aus einfachen Zutaten, nichts daran ist exklusiv.

Jede kann es kochen. Jede kann davon essen. Es ist etwas, das uns zusammenhält, wenn alles andere auseinanderfällt.

آش رشته در باب اشتراک گذاشتن است ، حتی وقتی خودمان دارا نیستیم.
امر توجه به یکدیگر در آن نهفته است، و در همین نقطه که همبستگی آن نهفته است.
شود؛ هیچ چیز خاصی ای درست می‌آش رشته از مواد ساده که در دسترس همگان نباشد در آن وجود ندارد.
تواند آن را بخورد.تواند آن را بپزد. هر کسی می‌هر کسی می دهد، حتی اگر پیوندهای دیگر پاشیده‌ما را به هم پیوند می شده باشند.

Ash reshteh is sharing, even if we don't have much for ourselves. It is caring and there is solidarity in that. The ingredients are simple, nothing about it is exclusive. Everyone can make it. Everyone can eat from it. It is something that keeps us together when everything else is falling apart.

**Für mich ist Ash Reshteh grenzelos.
Zwischen Zwiebeln, Knoblauch und Lauch
entsteht ein Kreis: Wir kochen, wir erzählen,
wir feiern den Moment. Die Kräuter tragen ihre
Heimat überall mit hin.**

برای من، آش رشته بی‌مرز است. در میان پیازها، سیرها و
ترها، دایره‌ای شکل می‌گیرد: ما آشپزی می‌کنیم، داستان‌ها را
روایت می‌کنیم و با هم در میان می‌گذاریم، لحظه را غنیمت
می‌شماریم.

این سبزی‌ها هر جا که بروند، وطنشان را با خود همراه دارند.

**For me ash reshteh has no boundaries.
Between the onions, garlic and chives a circle
forms: we cook, we talk, we celebrate the
moment. The herbs carry their home with
them wherever they go.**

Gespräch mit Fouzieh

Fouzieh trägt den Verlust ihres Sohnes bis heute in sich. Die Erinnerung an ihn ist Teil ihres Alltags, leise und zugleich allgegenwärtig. In der Begegnung mit aktuellen Bildern aus den Protesten im Iran kehrt diese Erfahrung mit neuer Intensität zurück. Videos von Gewalt, von trauernden Familien und suchenden Eltern berühren sie tief. Besonders die Szene eines Vaters, der zwischen den Körpern getöteter Demonstrierender nach seinem Sohn ruft, lässt das Erlebte für Fouzieh wieder gegenwärtig werden.

Der Film folgt Fouziehs Worten, ihren Blicken und Momenten des Innehaltens. „Wo bist du, mein Sepehr?“ – ein Satz, der immer wiederkehrt. Sie beschreibt, wie sie die Bilder von den Protesten anschaut, trotz des Schmerzes, den sie auslösen. Es ist ein Bedürfnis, zu verstehen, zu fühlen, sich den

anderen Müttern nahe zu wissen. In dieser Nähe entsteht ein stilles Band zwischen persönlichem Verlust und kollektiver Trauer.

Dieses Gespräch macht spürbar, dass es für diesen Schmerz keine abschließenden Worte gibt. Erinnerung bleibt lebendig, bricht immer wieder auf und verbindet sich mit den Erfahrungen anderer. In diesem Akt des Mitfühlens wird Trauer zu einer Form von Zeug*innenschaft – und zu einer leisen, beharrlichen Verbindung über Grenzen hinweg.

Ein Film von Fouzieh

گفتگو با فوزیه

فوزیه تا به امروز همچنان داغ از دست دادن پسرش را در دل دارد. خاطره او بخشی از زندگی روزمره فوزیه است؛ آرام اما همواره حاضر. وقتی با تصاویر اخیر از اعتراضات در ایران روبرو می‌شود، این تجربه با شدت تازه‌ای باز می‌گردد. ویدیوهای خشونت، خانواده‌های داغدار و والدینی که به دنبال فرزندشان می‌گردند، عمیقاً او را تحت تأثیر قرار می‌دهند. به ویژه، صدنهای که در آن پدری در میان اجساد تظاهرکنندگان کشته‌شده، پسرش را صدا می‌زند، تجربه شخصی او را دوباره زنده میکند.

فیلم، سخنان فوزیه، نگاه او و لحظات مکثش را دنبال می‌کند. «سپهر بابا کجایی؟» عبارتی حک شده در خاطراتش که مدام تکرار می‌شود. او توصیف می‌کند که چگونه با وجود دردی که این تصاویر برمی‌انگیزند، به آن‌ها نگاه می‌کند. برای اینکه نیاز به درک کردن، به احساس کردن، به دانستن درد مادران دیگر دارد. در این نزدیکی، پیوندی خاموش میان فقدان فردی و اندوه جمعی شکل می‌گیرد.

این گفتگو روشن می‌کند که برای این درد، کلامی نهایی وجود ندارد. خاطره زنده می‌ماند، بارها و بارها سر برمی‌آورد و با تجربیات دیگران پیوند می‌خورد. در این عمل همدلی، اندوه به شکلی از شهادت بدل می‌شود و پیوندی آرام و پایدار فراتر از مرزها ایجاد می‌کند.

A conversation with Fouzieh

Fouzieh carries the loss of her son within her still. The memory of him is part of her everyday life, soft-toned yet all around. As she encounters the recent images of protests in Iran, this experience comes back to her with fresh intensity. Videos of violence, of grieving families, of parents searching for their children all touch her deeply. The scene where a father is calling for his son amid the bodies of people killed during a demonstration, in particular, revives feelings of what Fouzieh herself went through. The film follows Fouzieh's words, her eyes and her pauses. "Where are you, my Sepehr?" – a sentence that recurs again and again. She describes how she looks at the pictures of the protest despite the pain they cause her. She needs to understand, to feel the emotion, to know that the other mothers are close around. In this intimacy

a silent bond forms between personal loss and collective mourning.

This conversation makes it palpably clear that there are no words of closure for this pain. Memory remains alive, breaks out again and again and mingles with the experiences of others. In feeling for the suffering of others, mourning becomes a way to bear witness – and to forge silent, tenacious links that do not stop at borders.

A film by Fouzieh

Eine Stimme, die wieder mit der Welt verbunden ist

Ich singe seit meiner Kindheit im Norden Irans zusammen mit einer Freundin, die heute eine bekannte Sängerin ist.

Wir haben zusammen im Wald gesungen, und unsere Stimmen wirbelten frei mit dem Wind.

Meine Familie ermutigte mich, Sängerin zu werden, aber in unserer kleinen Stadt gab es kaum Möglichkeiten für mich.

Meine Freundin ging früh nach Teheran und wurde berühmt. Ich aber heiratete, und viele Jahre lang blieb meine Stimme in meinem Hals gefangen.

Nach der Revolution war es Frauen verboten zu singen, und mein Mann erlaubte es mir nicht.

Jahrelang blieben die Melodien, die über meinen Lippen fließen wollten, in Stille und Einschränkung gefangen, lebendig nur in Erinnerungen und Träumen.

Jahre später, nach meiner Migration und Tren-

nung, fand ich meine gefangene Stimme wieder.

Jetzt singe ich wieder. Für mich bedeutet Singen Freiheit, die Freiheit einer Stimme, die sich entfaltet und durch das Leben fließt. Eine Stimme, die wieder mit der Welt verbunden ist, die mit dem Wind, den Bäumen und den Menschen tanzt.

Ein Film von Iran Amani

صدایی که دوباره به جهان پیوسته است

از بچگی آواز میخواندم، در شمال ایران با دوستی که امروز خواننده مشهوری است

در جنگل با هم آواز میخواندیم و صدایمان رها در باد می‌چرخید

خانواده‌ام مرا به خواننده شدن تشویق می‌کردند. اما در شهر کوچک ما امکاناتی برای من وجود نداشت

دوستم در جوانی به تهران رفت و توانست خواننده شود. من اما ازدواج کردم و سالها صدایم در گلو حبس شد

صدای زن بعد از انقلاب ممنوع بود و همسر من هم مخالف خواندن من بود

سالها هر نغمه‌ای که میخواست از لب‌هایم جاری شود، در سکوت و محدودیت ماند و تنها در خاطرات و رویاها زنده بود

سالها بعد، پس از مهاجرت و جدایی توانستم صدایم محبوسم را دوباره پیدا کنم

حالا میخوانم، خواندن برای من حس آزادی است. آزادی صدایی که رها می‌شود و زندگی در آن جریان

می‌یابد. صدایی که دوباره به جهان پیوسته و با باد، با درختان و با مردم می‌رقصد

فیلمی از ایران امینی

A voice reconnects with the world

Even when I was a child in Northern Iran, I would sing with a friend who is now a well-known singer.

We used to sing together in the forest and our voices swirled free in the wind.

My family encouraged me to become a singer but there were few opportunities for me in our little town.

My friend left early for Tehran and became famous. But I married and for many years my voice was trapped in my throat.

After the revolution, singing was forbidden for women and my husband did not allow it.

For years, the melodies that wanted to flow between my lips were imprisoned by silence and constraint, alive only in memories and dreams.

Years later, after my migration and separation, I found my imprisoned voice again.

Now I am singing once more. To me singing means freedom, the freedom of a voice that

can unfold and flow through life. A voice that is in touch with the world again, that dances with the wind, the trees and people.

A film by Iran Amani

Ich entfalte mich wie eine Knospe

In „Ich entfalte mich wie eine Knospe“ stellt Urjahan Bilder der Frauenkämpfe in Afghanistan zusammen, die von Mut, Solidarität und dem Streben nach Freiheit erzählen. Die Fotografien und Filmaufnahmen aus privaten Archiven und found footage verbinden sich zu einer Geschichte von Widerstand, die über Grenzen und Generationen hinaus wirkt.

Zwischen die historischen Aufnahmen ist die Animation einer sich öffnenden Knospe geschnitten. Sie ist ein Zeichen für Hoffnung, Aufblühen und die Kraft weiblicher Bewegung. Urjahan und ihre Mutter erscheinen im Film und machen durch Gesten und Präsenz die Kontinuität von Widerstand sichtbar. Der Film spannt eine Brücke zwischen den Kämpfen kurdischer Frauen und jenen in Afghanistan. Körper, Bewegung und Blick werden zu Mitteln, die Mut und Verbundenheit spürbar machen.

Ein Film von Urjahan

شکفتم همچون غنچه‌ای

اورجهان تصاویر آرشیوی شخصی از مبارزات زنان در افغانستان را در هم می‌آمیزد که از شجاعت، همبستگی و جستجوی آزادی حکایت می‌کنند. این تصاویر در هم آمیخته و داستانی از مقاومت را شکل می‌دهند که از مرزها و نسل‌ها فراتر می‌رود.

در میان این لحظات تاریخی، انیمیشنی از یک غنچه در حال شکفتن است که به نمادی از امید، شکوفایی و قدرت جنبش زنان تبدیل می‌شود. خود اورجهان و مادرش در این فیلم حضور دارند؛ حرکات و حضورشان تداوم مقاومت را ملموس می‌کند. این فیلم پلی میان مبارزات زنان کرد و زنان افغانستان می‌زند. بدن، حرکت و نگاه به ابزاری برای درک شجاعت و همبستگی تبدیل می‌شوند.

فیلمی از اورجهان

I am unfurling like a bud

In “I am unfurling like a bud” Urjahan assembles images of women’s struggles in Afghanistan which tell of courage, solidarity and a quest for liberty. The photographs and film sequences from private archives combine with found footage to create a story of resistance with implications across borders and generations.

The animation of a bud unfurling is interspersed between the historical footage. It symbolises hope, blossoming and the power of a women’s movement. Urjahan and her mother appear in the film and through their gestures and presence they make the continuity of resistance visible. The film builds a bridge between the struggles of Kurdish women and those in Afghanistan. Body, movement and gaze serve as devices to make the courage and sisterhood palpable.

A film by Urjahan

Lori Tracht

Tahereh nähert sich der traditionellen Tracht aus Lorestan im Westen Irans, einer Landschaft aus Bergen, Farben und Erinnerungen. Die Stoffe haben intensive Farben und feine Details, die sich von Region zu Region unterscheiden. Sie tanzt den Lori-Tanz, den sie als kollektive Praxis versteht.

Der Film verbindet diese kulturellen Formen mit persönlichen Erinnerungen. Im gemeinsamen Tanz, jenseits von Unterschieden – wird Zusammenhalt sichtbar. Körper, Bewegung und Rhythmus werden zu einem Ausdruck von Zugehörigkeit und Gleichberechtigung.

Ein Film von Tahereh Khadem hojjati

لباس لری

طاهره لباس لری در غرب ایران را معرفی می‌کند، لباس که سرزمینی از کوه‌ها، رنگ‌ها و خاطرات را کاوش می‌کند. پارچه‌ها دارای رنگ‌های زنده و جزئیات پیچیده‌ای هستند که از منطقه‌ای به منطقه دیگر متفاوت است. او از طریق حرکت بدنش، رقص لری را اجرا می‌کند، رقصی که آن را یک عمل جمعی می‌داند.

این فیلم این المان‌های فرهنگی را با خاطرات شخصی در هم می‌آمیزد. در رقص دست‌جمعی که فراتر از تفاوت‌هاست حس وحدتی پدیدار می‌شود. بدن، حرکت و ریتم به بیانیه‌ای از تعلق و برابری بدل می‌شوند.

فیلمی از طاهره خادم هجتی

Lori Costume

Tahereh explores traditional costumes from Lorestan in Western Iran, a landscape of mountains, colours and memories. The bright textiles are worked through in fine detail that varies from region to region. She performs the Luri Dance, which she sees as a collective practice.

The film combines these cultural forms with personal memories. When people dance together, their solidarity is visible regardless of differences. Bodies, movement and rhythm express their belonging as equals.

A film by Tahereh Khadem hojjati

Spuren auf der Haut

Spuren auf der Haut erzählt von einem Moment in der Berliner U-Bahn: Eine Ohrfeige, unerwartet, grundlos, und doch nicht ohne Bedeutung. Auch ohne die Worte vollständig zu verstehen, wird ihr klar, dass der Angriff mit ihrem Kopftuch zusammenhängt.

Seitdem trägt sie es nicht mehr. Nicht, weil sie möchte, sondern weil der öffentliche Raum nicht mehr sicher erscheint. Zwischen dem Wunsch, sich selbst treu zu bleiben, und der Erfahrung von Gewalt entsteht ein Spannungsfeld, das den Alltag prägt.

Der Film nähert sich dieser Erfahrung über Körper, Gewalt und Erinnerung. Er zeigt, wie sich äußere Eingriffe in das eigene Leben einschreiben, und wie Entscheidungen sichtbar werden, die nicht frei getroffen wurden. Zwischen Sichtbarkeit und Schutz, Zugehörigkeit und Ausgrenzung entsteht ein stiller Raum, in dem Fragen nach Identität, Geschlecht und Selbstbestimmung weiterwirken.

Ein Film von Nafasgol und Fereshteh, mit dramaturgischer Beratung von Vahideh.

اثرها بر روی پوست

فیلم اثرها بر روی پوست لحظه‌ای را که در متروی برلین تجربه شده بازگو می‌کند: سیلی‌ای بر صورت، غیرمنتظره، بی‌دلیل، و با این حال نه بی‌اهمیت. حتی بدون درک کامل کلمات، او متوجه می‌شود که این حمله به حجابش مرتبط است.

از آن زمان، او دیگر حجاب خود را رعایت نمی‌کند. نه به این دلیل که نمی‌خواهد، بلکه به این دلیل که فضاهای عمومی دیگر امن به نظر نمی‌رسند. تنش‌های بین‌تمایل به وفادار ماندن به خود و تجربه خشونت، زندگی روزمره را شکل می‌دهد.

این فیلم این تجربه را از دریچه بدن، خشونت و حافظه کاوش می‌کند. این فیلم نشان می‌دهد که چگونه مداخلات بیرونی در زندگی فرد حک می‌شوند و چگونه تصمیماتی که آزادانه گرفته نشده‌اند، آشکار می‌شوند. در میان دیده‌شدن و محافظت، تعلق و طرد، فضای آرامی پدید می‌آید که در آن پرسش‌های هویت، جنسیت و خودتعیینی همچنان طنین‌انداز هستند.

فیلمی از نفس‌گل، فرشته و با مشاوره داستان از وحیده

Traces on the skin

Traces on the skin describes a moment on the Berlin underground: a slap in the face, unexpected, baseless, and yet not without significance. Although she does not fully understand the words, she realises that the attack has something to do with her headscarf. Since then she has no longer worn it. Not because she does not want to, but because now the public space does not seem safe. The tension between her desire to be true to herself and her encounter with violence permeates her daily life.

Through the body, violence and memory this film explores that experience. It shows how acts by other people leave their trace on our lives and how we are affected by decisions not taken freely. Between visibility and protection, belonging and exclusion, a reflective space emerges where questions of identity, gender and self-definition continue to play out.

A film by Nafasgol and Fereshteh, with editorial advice from Vahideh