

Stitch Your Brain van Monika Auch

Handwerken zoals breien, haken, borduren en weven beïnvloedt op positieve wijze het functioneren van onze hersenen en het geestelijke welzijn. Wie het onlangs uitgekomen boek 'Stitch Your Brain' van Monika Auch leest ziet dat bevestigd door de resultaten van het project, waar ze tien jaar aan werkte. Het project loopt nog door. Het mooi vormgegeven boek met een met textiel beklede cover, prachtige foto's, persoonlijke verhalen van deelnemers en heldere artikelen door deskundigen bevestigt haar aannames over de positieve werking tussen hand en brein. Ze is geboren ten zuiden van Frankfurt, volgde de artsenopleiding aan de Universiteit van Amsterdam en werkte als arts. Al tijdens haar studie volgde ze weeflessen onder andere bij Bauhaus weefster Margot Rolf. In 1996 begon aan de opleiding van de Gerrit Rietveld Academie en studeerde in 2000 af met een serie van drie dimensionale, geplooides stoffen die in het Textiel Museum Tilburg en op een computergestuurd handweefgetouw waren vervaardigd. Toen was echter nog weinig belangstelling voor de ambachtelijke en technisch-innovatieve kant van het weven, het onontgonnen terrein waarvoor Auch juist een bijzondere interesse heeft. Ze volgde haar eigen weg en ontwikkelde met het computergestuurde weefgetouw een eigen 3D constructie- techniek. Sindsdien zou je haar een beeldend kunstenaar op weefgebied kunnen noemen. Wat ze doet is onvergelijkbaar met wat wij gewoonlijk aan weefobjecten onder ogen krijgen. Steeds opnieuw verlegt ze grenzen en haar geweven werken zijn moeilijk van een label te voorzien. Het zijn objecten en installaties waarin kunst, weven en ruimte samenvloeien. (zie foto 7)

Weeflab Amsterdam

In 2016 richtte ze in Amsterdam het Weeflab op om. Daar loopt nu een onderzoek over weven en kleur beleving, ontstaan nieuwe wandkleden en ruimtelijke objecten. De voor haar werk kenmerkende kruisbestuiving tussen kunst en wetenschap leidde al in 2013 tot het 'Stitch Your Brain' project. Dit op wetenschappelijk model geïnspireerd onderzoek brengt de samenhang tussen de hand, het brein en creativiteit in kaart. Ze had vastgesteld, dat sinds het begin van de digitalisatie veel handmatige vaardigheden zijn overgenomen door swipen, scrollen en tikken op beeldschermen. Wat is de invloed van deze verarming op de intelligentie van onze handen en op ons welbevinden? Hoe werkt de hand-brein-creativiteit eigenlijk?

Op het Herseninstituut werd haar brein activiteit tijdens het breien gemeten met EEG registraties. (zie foto 1) In een identiek onderzoek op een Canadese universiteit werd bij drie personen de hersenactiviteit tijdens breien geregistreerd met een MRI-scan. De actieve gebieden in de hersenen zijn te zien, maar het zegt niets over een gemoedstoestand of

zelfs over creativiteit. Om antwoord op haar vragen te vinden zette Auch een internationaal, grootschalig onderzoek op.

Internationaal opgezet

Op het Stitch-Your-Brain project reageerden sinds 2013 wereldwijd meer dan 300 personen. Ruim 100 deelnemers, waaronder 40 kunstenaars stuurden hun werken zelfs op. De deelnemers kregen een pakket met een stuk stramien met erop de print van een brein, naald en garens. De bedoeling was om de interpretatie van hun eigen brein in een passende handwerktechniek in te vullen. De garens in verschillende kleuren en diktes werden verrassenderwijs maar door enkele van de deelnemers gebruikt. Hoofdzakelijk gebruikten ze eigen, vaak opvallend materiaal en technieken, zoals in het werk van Christina Hallström. (zie foto 2) met heel ruw linnen garen, los zwevend als zeewier.

Omdat er geen foto van is zou ik deze zin weglaten? ...of zelfs stof in één volledig genaaide versie. Het stramien was bij dit werk vervangen door een stoffen ondergrond met in het midden een uitsparing waarin het driedimensionaal uitgevoerde brein paste.

De meest uiteenlopende manieren van borduren zijn toegepast, van onbeholpen kruissteken en vrije technieken tot professioneel uitgevoerde kleinodiën. Deze verscheidenheid heeft één gemeenschappelijke factor: het zijn allemaal zelfportretten! Wij projecteren immers onze identiteit op ons brein. Ruim honderd deelnemers gaven feedback via een vragenlijst: de ervaringen waren meestal prettig, stemden tot nadenken, leidden soms tot verwarring of zelfs irritatie omdat de hand niet deed wat het brein wilde, zoals bij het werk van de Noorse Nanna Melland (zie foto 3). In tegenstelling daarmee ontdekten enkele deelnemers de kracht van handwerken.

Zo ontstond door de jaren heen een unieke verzameling van 105 werken, de 'Amsterdam Brain Collection', die in 2018 als monumentale installatie bij WG Kunst in Amsterdam werd getoond. Alle

werken zijn in het boek weergegeven. Zorgvuldig bewaart en gedocumenteerd, zijn ze bedoeld om als reizende collectie met het boek als catalogus op andere locaties te worden getoond.

Gawthorpe Textiles Collection

In 2015 nam de Britse 'Gawthorpe Textiles Collection' in Lancashire met veel enthousiasme deel aan het 'Stitch Your Brain' project. Deze stichting, opgericht in 1886 bezit meer dan 30.000 textiele werken uit de nalatenschap van Rachel Kay-Shuttleworth en is een kenniscentrum voor textiel en textielonderwijs. In 2016 werden 32 breintjes geborduurd door de leden van de staf en de plaatselijke bevolking geëxposeerd in Gawthorpe Hall. Auch was uitgenodigd als hoofdspreker van het

symposium 'Slow Textiles and Wellbeing'. Zowel de reacties van de bevolking als die van de plaatselijke gezondheidszorg waren dermate positief dat Gawthorpe Textiles gesterkt doorgaat met het ontwikkelen van 'community' projecten. Het project 'Textiles in Lockdown' was daar een voorbeeld van.

Samenstelling

Zoals te verwachten namen vooral vrouwen deel aan het project - en drie mannen. De grootste groep deelnemers is tussen de vijftig en zeventig jaar oud, dat is de bevolkingsgroep die hormonale en ingrijpende veranderingen in hun carrière of familie meemaken. Veel vrouwen vertellen hoe handwerken in belastende situaties rust creëerde en als eenvoudig stressmanagement werkte. Het brein van Klara van Langevelde (zie foto) laat met een bewerkte voor- en achterzijde de onmacht en de harde werkelijkheid van de ziekte van Parkinson zien. De Amerikaanse Mary Risseeuw (zie foto) toont met warrige draden haar benarde situatie na het verlies van haar baan. Ze schrijft, dat het borduren haar rust gaf in een zeer stressvolle situatie.

Handwerk-kunst

Onze hersenen waarderen kunst en handwerk, dat bleek ook uit een Fins onderzoek aan de Aalto Universiteit. De uitkomsten kwamen overeen met die van Auch's studie. In het boek vormen de resultaten en de statements van de deelnemers een krachtig, met cijfers en data onderbouwd pleidooi voor de positieve invloed van handwerken op gezondheid, lange- en korte termijn leren, handvaardigheid en mentale stabiliteit. Uiteindelijk is het met plezier creëren een menselijke behoefte en leven we niet in een virtuele maar materiële wereld, waar swipen en scrollen niet voldoende zijn om goed te leven. Deze wetenschap wordt reeds ingezet bij therapeutische behandelingen en in de preventieve gezondheidszorg. Zou het ook de beeldschermverslaving en de eindeloze stroom informatie die binnenkomt via social media en de daaruit soms voortkomende depressiviteit bij jongeren tegen kunnen gaan? Borduren en andere vormen van handwerken zijn wereldwijd als eenvoudige en toegankelijke methodes geschikt om vooral in groepsverband een heilzaam effect te hebben. Zou het mogelijk zijn om jongeren te interesseren voor een soortgelijk op handwerktechniek geënt onderzoek en wat zou het resultaat dan zijn?

www.monikaauch.com

www.cargocollective.com/stitchyourbrain www.weeflab.com