CLUB:PLAN

TILL ANTEUERS

NUSIK IN HANTEUERS

BAR ITALIA BEAT BOUTIQUE BERMUDA BIRDLAND

CASCADAS COTTON CLUB DOCKS FRAU HEDI

FREUNDLICH + KOMPETENT FUNDBUREAU

GRUENSPAN GRÜNER JÄGER

HAFFNRAHNHOF HAFENKLANG

HÄKKEN HONIGFABRIK

KUNSTKATE VOLKSDORF KIR

KNUST LOGO LOLA MS STUBNITZ

MOLOTOW RESONANZRAUM SCHRØDINGERS

STAGE CLUB SOMMERSALON IM KLUBHAUS

UEBEL UND GEFÄHRLICH WHITECUBE BERGEDORF



ALLE TERMINE & CLUBS: CLUBPLAN APP

LIVE MUSIK



FEB 2021

STAYTUR





Die Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien

OHNE KUNST & KULTUR WIRD'S STILL

Bar Italia, Eppendorfer Landstr. 61, 20249 Hamburg Tel.: 040-42916590 Eml.: <u>Info@bar-Italia.hamburg</u>

BEATBOUTIQUE



WIR VERMISSEN EUCH! #BLEIBTGESUND



HAMBURGER BERG



IM CLUB MIT ... ANNE LÖHR

ZUR PERSON

Dipl.-Psych. Anne Löhr ist systemische Therapeutin, Supervisorin und Coach.

Nach Abschluss ihres Studiums widmete sie sich zunächst der klinisch-therapeutischen Arbeit bis sie sich 2015 als psychologische Beraterin und Coach selbständig machte. In ihrer Berliner Praxis berät sie seither KünstlerInnen. Bands, Einzelpersonen und Teams der Musik-und Kreativbranche zur psychischen Gesundheit. Konfliktund Krisenmanagement, Stress und Burnoutprävention, Persönlichkeits- und Teamentwicklung, sowie Kommunikation. Sie ist außerdem. als Speakerin und Dozentin aktiv (u.a. für das INSA Berlin, RBF, bmc. Music Pool Berlin, Verein zur Förderung der Popkultur).

2020 gründete sie gemeinsam mit ihren Kolleginnen Franziska Koletzki-Lauter und Michael Wecker den MiM-Mental Health in Music- einen Verband, der sich zur Sichtbarmachung, Aufklärung und Verbesserung der psychischen Gesundheit in der Musikbranche einsetzt. Als Musikerin ist sie außerdem Mitglied diverser femalein-music Netzwerke (Raketerei, V-Breakfast, MusicCoWomen).

www.anneloehr.de

Jeden Monat sprechen wir mit einer Hamburger Band oder einem/einer KünstlerIn über die hiesige Clublandschaft. Diesen Monat ist es etwas anders. Wir sprechen diesmal mit der Dipl. Psychologin Anne Löhr vom MiM-Verband (Mental Health in Music).

DU ARBEITEST ALS PSYCHOLOGIN IM MIM VERBAND. WIE ERLEBST DU DORT DIE DERZEITIGE SITUATION WÄHREND DER CORONA-PANDEMIE?

Anne: Wir hahen viel zu tun Und ohwohl wir uns schon vor der Pandemie gegründet haben, um für das Thema "mental health" in der Musikhranche zu sensihilisieren sind wir natürlich total froh. dass wir gerade jetzt mit unserer Expertise so hilfreich sein können. Wir bekommen viele Anfragen vom Rundfunk, wo wir durch unsere Beiträge eine weite Reichweite hahen und sensihilisieren können. Außerdem nehmen immer mehr Vereine, Firmen, Musikhochschulen, und Festivals unser Workshop-Angebot zum besseren psychischen Umgang mit der derzeitigen Krisensituation in Anspruch. Das ist sehr wirksam, weil es ein niedrigschwelliges und nachhaltiges Angebot ist, was auch dazu beiträgt,

Vernetzung und Awareness zu fördern. Wir bekommen mit, dass es allgemein viel Interesse am Thema gibt und konkrete Bemühungen, sich dem Thema ernsthaft zu widmen. Nicht nur für sich selbst als Privatperson, sondern auch strukturell.

WELCHE AUSWIRKUNGEN KANN DIE PANDEMIE AUF DIE PSYCHE HABEN?

Im Rahmen unserer Arheit schauen wir eher auf die Begleitumstände zur Eindämmung der Pandemie, die Auswirkungen auf unsere psychische Balance haben können. Dadurch. dass es für die Veränderung der Lebensumstände, die wir gerade erleben, keine Erfahrungswerte gibt. erleben viele Menschen Kontrollverlust, Destabilisierung, Wegfall von Strukturen Die schlechten hzw wenig vorhersagbaren berufsbezogenen Aussichten bei Musikschaffenden und Veranstaltern führen zu gesteigertem Stress, der durchaus ein Dauerzustand wird. Und das macht sich psychisch u.a. durch Gereiztheit, Niedergeschlagen-heit, Motivationsverlust, Ängste, Stimmungsschwankungen, Schlafprobleme und auch



Konzentrationsschwierigkeiten bemerkbar. Reaktionen, die manche vielleicht auch in ähnlicher Form von bestimmten Zeiten vor der Pandemie kennen. Die finanziell prekäre Situation oder Stress durch Überforderung bei der Arbeit sind vielen ja nicht unbekannt. Nur dass die derzeitigen Umstände viele Bereiche unseres Lebens gleichzeitig und stärker betreffen und wir wenig Ausgleich finden, beispielsweise durch soziales Miteinander und Unternehmungen, die uns Spaß machen

WO SIEHST DU FÜR DEINE KLIENT*INNEN, DIE MEHRHEIT-LICH IN DER MUSIK- UND VERAN-STALTUNGSBRANCHE TÄTIG SIND, IM ALLTAG DIE STÄRKSTEN HERAUSFORDERUNGEN?

Die größte Herausforderung zurzeit ist

glaube ich die Ungewissheit auszuhalten und damit einhergehend nicht wirklich in die Zukunft planen zu können. Und mit der Enttäuschung umzugehen, dass man mit dem, wofür man lebt, und wofür man mitunter jahrelang widrige berufliche Umstände in Kauf genommen hat, gerade völlig überflüssig scheint. Die Identifikation mit dem Musikmachen hzw. allen beruflichen Zweigen, die damit zusammenhängen, ist in der Branche unglaublich hoch. Dementsprechend brechen gerade nicht nur berufliche Perspektiven weg, sondern ganze Lebensentwürfe in sich zusammen. Es führt bei vielen zu einer ganz neuen Auseinandersetzung mit den eigenen Zielen, was natürlich auch sehr sinnvoll. sein kann bzw. können daraus gute Dinge und Entscheidungen hervorgehen.

WIE VERSUCHST DU ZU HELFEN?

Neben der Einzelberatung und Supervision, die ich in meiner Praxis in Berlin anbiete - mittlerweile deutschlandweit auch remote - habe ich mit meinen Kolleg*innen vom MiM-Verband Workshops konzipiert, die thematisch direkt auf die psychischen Probleme der Musikschaffenden und Branchenangehörigen in der derzeitigen Situation eingehen. Wir klären zudem auf, was gerade psychisch bei den Menschen passiert und liefern zusätzlich Anregungen, wie man mehr Psychohygiene bzw. Selbstfürsorge betreiben kann, bzw. die eigene psychische Balance wiederherstellt. Was passiert in meinem Gehirn, wenn ich in einer Krise bin? Welche Stufen durchlaufe ich da psychisch? Was ist genau unter Stress und Belastung zu verstehen und an welcher Stelle spielen hier meine Gedanken eine wichtige Rolle? Wie kann ich Stressreaktionen Stimmungstiefs und Ängstlichkeit entgegenwirken - kurzfristig wie auch langfristig? Das sind Informationen, die zurzeit jede/r gut gebrauchen kann und die einem ermöglichen, unabhängig von der Situation für mehr Entlastung zu sorgen.

HAST DU TIPPS, WIE MAN SICH IN DIESER ZEIT, IN DER MAN KAUM ANALOG SOZIALE KONTAKTE PFLEGEN KANN, MENTAL STÄRKEN KANN?

Zunächst ist wichtig zu akzeptieren,



dass wir bestimmte Dinge gerade nicht ändern können. Ich hoffe es ist den meisten von uns mittlerweile möglich, die Frustration über die allgemeine Lage zu begrenzen. Damit meine ich ihr nicht mehr Raum und negativen Einfluss auf unser Empfinden zu geben, als unbedingt notwendig. Diese Stufe der Krisenverarbeitung nennt sich entsprechend auch "Akzeptanz". Wir sollten differenzieren, anstatt. was krisentypisch ist, zu generalisieren und beispielsweise zu denken "ALLES ist schlimm". "es wird NIE WIEDER gut". Gebt der Frustration und auch der Sorge einen Platz. Ein paar Minuten. wenige Stunden, aber nicht den ganzen Tag. Unsere Gedanken sind die Haupt-Stress-Auslöser in dieser Zeit. Und unsere Gedanken können wir steuern. Überlegt Euch, was Euch gut tut, kleine wie große Dinge, Setzt den Belastungen, die ihr erlebt, Entlastungen entgegen. Wie bei einer Waage. Fragt Euch, was ihr genau heute tun könnt, damit es ein wenig besser wird. Und bleibt aktiv. So langweilig spazieren gehen auf die Dauer auch sein mag, körperliche Aktivität beeinflusst unsere Stimmung positiv, ohne dass wir drüber nachdenken. Und: Macht Musik, Ohne Ziel, Ohne

ZUM MIM-VERBAND

Der MiM " Mental Health in Music" -Verband zur Förderung der mentalen Gesundheit in der Musikbranche - ist die zentrale Anlaufstelle für alle Personen aus der Musikbranche und Kreativwirtschaft mit einem Interesse am Thema Mental Health. Er wurde Anfang 2020 von den Psychologinnen und Musikerinnen Anne Löhr, Michael Wecker und Franziska Koletzki-Lauter gegründet.

Ziel des Verbandes ist es, zu informieren, zu sensibilisieren und alle Akteurlnnen der Branche in Deutschland bestmöglich und zentral zu beraten. Neben psychologischer Einzel- und Teamberatung und dem Engagement als Speakerlnnen, umfasst das Angebot des Verbandes Workshops und Seminare rund um das Thema mentale Gesundheit, wie beispielsweise zum derzeitigen Krisenmanagement, sowie Angst- und Stressbewältigung.

Alle Infos unter: www.mim-verband.de

Bewertung. Nur um ihrer selbst willen. Das ist heilsam. Das ist Eure Wunderwaffe.

die krise



unterstützt das cascadas und kleidet euch ein mit unserem merch #coronaclubrettungHH



Bestellung unter www.cascadas.shop zzgl. Versandkosten







Fast täglich und seit über 60 Jahren Oldtime-, Hot- & Happy Jazz Dixieland, Boogie Woogie, Skiffle, Swing, Blues und vieles mehr!

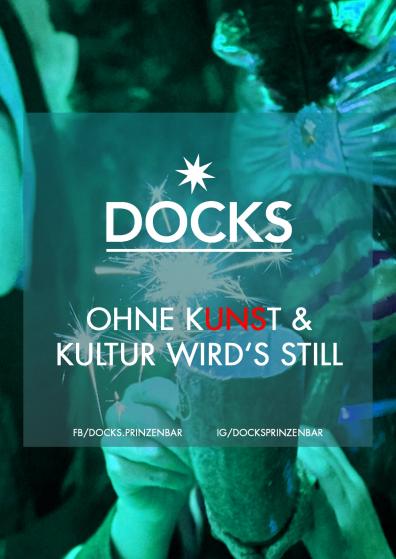


Hamburgs großartige Musik-Location mit der einzigartigen Atmosphäre.



Derzeit bleibt der Club leider geschlossen!









OUT NOW

COLLABO COLLECTION





AVAILABLE AT AIGHT-EVO.DE

HAMBURG

WAS GEHT APP?



Designed by D3Images / Freep











: CLUBK(



FISCHHALLE HARBURG - KULTURCAFÉ KON KULTURWERKSTATT HARBURG - OLD DUBLINER - SAUERKRAUTF.

REEPERBAHN

ALTE LIEBE KLUBHAUS - BAALSAAL - BAHNHOF PAULI - BARBARABAR - BERMUDA - COWBOY & INDIANER - DOCKS - GALERIA 36 - GOLDEN PUDEL CLUB - GROSSE FREIHEIT 36 - GRUENSPAN - HÄKKEN - HEADCRASH - HÖRSAAL - INDRA - KAISERKELLER - KOMET - LEHMITZ - MOLOTOW - MOONDOO - NACHTHAFEN - NOCHTSPEICHER - NOCHTWACHE - POOCA - PRINZENBAR - ROSCHINSKY'S SEMTEX - SOMMERSAALON - UNTERM STRICH - LWE - WASHINGTON BAR

VERANSTALTER OHNE FESTE SPIELSTA

38 BRETTER - ABC MEDIA SERVICE & DX BROKEN FORMS - CITINAUT - CLUB ONE EVO.ONE - FAT JAZZ - URBAN EXCHANGK KONZERTE - HOCH 10 - KD PALME - KONS LIQUID CONCRETE - MÄT PROJECTS MKI MOSAIK ENTERTAINMENT - NØRDEN FE RODEOSTAR - SPIELTRIEB - SPNYRD STA

OMBINAT



MOX - ACOUTICS LIVE - BOOZE CRUISE FESTIVAL - BRIDDE GIGS -CLUBKINDER - ELBRAUSCH - ELECTRONIC RED LIGHT - FEW JOHANNSEN -E- GRENZEN SIND RELATIV - FLUGMODUS - HAFENSCHWESTER - HAMBURG PIRRATIVES KULTUR KOLLESTIV - KULTURBEDARF - KULTURETLUT SKANDALØS -GB (MOBILE KUNST - & KULTURBÜHNE HARBURG) - MORGENWELT -STIVAL - OHAM MUSIC - PHILIPP GEBETT - POPUP- RECORDS - RAP FOR REFUGEES DITKAL - OHAM MUSIC - SUN"DAY ENTERTAINMENT - TINGEL TOURS

WIR SIND MITGLIEDER IN DER









club-tueren.clubkombinat.de



EUER KÖNNEN, UNSERE RÄUME:

200M² FÜR KUNST, KULTUR UND GEMEINSCHAFT.

Wir planen mit Zuversicht und ab Mai 2021 wieder reguläre Veranstaltungen.

IHR SUCHT RÄUME FÜR EUREN LIVE-STREAM, MÖCHTET EIN KONZERT PLANEN ODER EURE KUNST ZEIGEN?

Schreibt uns eine E-Mail an jagd@gruener-jaeger-stpauli.de. Wir freuen uns. Aktuelle Infos unter gruener-jaeger-stpauli.de / 105viertel.de









Café · Bar · LiveClub Grosse Elbstrasse 276 · 22767 HH www.Hafe

Miss you...

Tu nous manques...

Sentimos a sua falta...

Te extrañamos...

Мы скучаем по тебе...

Wir vermissen Euch.

Ci manchi..

Samstags kann der Hafenbahnhof von privat gemietet werden (nicht!)

www. Hafenbahnhof.com



Liebe Freund*innen, hier findet ihr verschiedene Angebote, uns und andere bedrohte Clubs zu unterstützen:

HAFENKLANG SUPPORTER-SHIRTS AB 15 €.

UNSERE BEIDEN LOKALEN DRUCKER

UND GRAFIKER GEHÖREN SCHON LANGE ZUR

HAFENKLANG-FAMILIE, SIE PROFITIEREN DURCH

DIE SHIRTS EBENFALLS.

HTTPS://WWW.HAFENKLANG.COM/SOLI.HTML

DER HAFENKLANG SOLI-SAMPLER
BESTÜCKT VON VIELEN FREUND*INNEN

DES HAUSES HTTPS://HAFENKLANG.BANDCAMP.COM

PUNKSTOP / KÄPTN ROCK - HAFENKLANG SOLI SINGLE VIDEO: HTTPS://YOUTU.BE/DH5JR9ZX_1U HAFENKLANG@HAFENKLANG.COM - BETREFF " SOLI SINGLE" HAFENKLANG VERSION. SCHWARZES VINYL - 10 €

DANKE FÜR EUREN SUPPORT!

STAY TUNED! STAY SAFE!

#LEAVENOONEREHIND







WIR WERDEN SINGEN, TANZEN, WEINEN, LACHEN | ZUSAMMEN BLÖDE FAXEN MACHEN | WIR WOLL'N UNS IN DEN ARMEN LIEGEN | SOBALD WIR DÜRFEN, WEIL WIR LIEBEN.



EINEN GUTEN, GESUNDEN UND OPTIMISTISCHEN START INS NEUE JAHR WÜNSCHT DIE HONIGFABRIK!



KNUSI

WERDE JETZT KNUST-PATE/PATIN!

DEIN BEITRAG HILFT, UNSEREN CLUB ZU RETTEN.





ESEEP COOL& ROCK ON AFTER! EGEP COOL& ROCK ON AFTER!

KNUST-MERCH-SHOP »

WWW.KNUST.WIZARD.GMBH



WWW.KNUSTHAMBURG.DE ★ 👩 KNUSTHAMBURG

www.KunstKate-Volksdorf.de



Keine Session im Januar, auch die Konzerte mit Biber Herrmann, Tom Shaka und Helmut Debus müssen verschoben werden. Vermutlich betrifft es auch den für den 11.3. geplanten Auftritt mit BERLIN21. Trotz alledem: anstelle von Tristesse ist Optimismus angesagt, statt Abgrenzung ein solidarisches Miteinander. Wir hoffen, der Spuk ist bald vorüber.

Danke für die Unterstützung. Auf bald und auf ein gutes Jahr 2021. Bleibt gesund!



Eulenkrugstr. 60-64 22359 Hamburg

mobil 0172 4049762

Veranstalter: KulturKreis dieKate e.V



Unsere Livestreams im Februar 2021

Fr 05.2. UNSOUND METHODS

Cold Wave / Post Punk / Synth...

Fr 12.2. DARK ELECTRO SPECIAL

A Tribute To Skinny Puppy & Frontline Assembly

Fr 19.2. WHERE IS MY MIND?

Indie / Alternative / New Wave...

Fr 26.2. CREATURES OF THE NIGHT

EBM / Gothic / Dark Wave...

Plus

Jeden Montag: FREQUENCY ARCHITECT'S

PsyTrance

Die Livestreams beginnen um 21 Uhr und sind unter www.twitch.tv/studioKIR zu finden

KIR, Langenfelder Damm 94, 22525 Hamburg

www.kir-hamburg.de



Vielen Dank für Eure Hilfe!

Das LOGO ist dank Eurer Spenden erstmal safe!

Über folgende Links könnt Ihr uns weiterhin unterstützen:

ROGERS SOLI SHOW

https://www.reservix.de/ tickets-rogers/t13835

LOGO MERCHANDISE

https://shop.logohamburg.de/

Mehr Informationen unter www.logohamburg.de





www.lola-hh.de

LOLA Kulturzentrum Lohbrügger Landstr. 8 21031 Hamburg 040/7247735 Info@lola-hh.de www.lola-hh.de

Solange wir Corona bedingt schließen müssen, gibt es Livestreams, Playlists, Soundtracks u.v.m. auf







Stay tough and healthy!



PLATTENFROSTER TV

Herzlich willkommen zu unserem neuen Format Plattenfroster TV produziert von der Stubnitz Media Crew, präsentiert von klub forward. Eine zweiwöchentliche, moderierte Live-Sendung mit Musiker*innen, Künstler*innen, Kulturschaffenden und Gesprächsgästen.

Dazu gibt es schiffbauliche Einblicke ins Industriedenkmal, abgerundet wird das Ganze mit Records aus dem seit den 1990er Jahren geführten Medienarchiv

Live, immer um 20:15 Uhr via Klub Forward, Twitch, YouTube und Facebook

Sendung verpasst? YouTube Plattenfroster TV

SUPPORT?

Jede Spende auf dem Konto geht voll und steuerfrei an uns, da wir ein gemeinnütziger Verein sind, für steuerlich absetzbare Spendenbescheinigungen meldet euch unter stubnitz@stubnitz.com. veah!

Motorschiff Stubnitz e.V. Rostocker Volks- und Raiffeisenbank IBAN: DE28 1309 0000 0001 0046 54

Ihr könnt uns auch supporten, indem ihr Tickets kauft, die dann, eines Tages als eure Eintrittskarte für ein Konzert eurer Wahl an Bord gilt:

Das besondere dabei: Ihr bekommt Hard-Tickets im Stubnitz-Design per Post zugesendet: https://www.tixforgigs.com/de-DE/Event/34805

Support-Ticket für 15€:

Einmal freier Eintritt für ein Konzert eurer Wahl.

Silber-Support-Ticket für 25€:

Einmal freier Eintritt für ein Konzert eurer Wahl und Überraschung an Bord.

Gold-Support-Ticket für 50€:

Einmal freier Eintritt für ein Konzert eurer Wahl und Überraschung DELUXE an Bord.







WIR TREFFEN UNS IM NETZ, SCHATZ

SAMSTAG 06/02 (20)

WE LOVE SOMMERSALON LOCKDOWN **WOHNZIMMER PARTY DELUXE**

stream-hopping | dj livestreams | for free | für alle | mit liebe

MONTAG 15/02 🔁 🚮



WOHNZIMMERGESCHICHTEN MIT DER ROSA KLEIDERFEE UND HERR RICHARD

live talk show | die guten mit den guten verbinden | tolle projekte | live musik



SOMMERSALON IM KLUBHAUS // SPIELBUDENPLATZ 22 // ST.PAULI



Sommersalon im Klubhaus

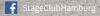


(a) asommersalonhamburg



Für News und Updates zu unserem Programm besucht uns auf www.stageclub.de

#STAYTUNED #WEMISSYOU

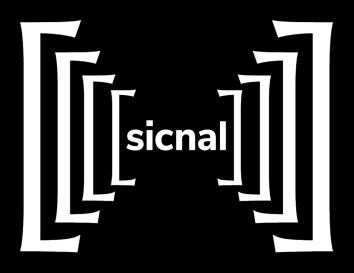






Stage Club | Stresemannstraße 163 | 22769 Hamburg | Haltestelle Holstenstraße





JEDEN MITTWOCH + FREITAG AB 18.00 UHR

www.sicnal.de





LEER GUT. VOLL BESSER.

Kurt-A.-Körber-Chaussee 73 | 21033 Hamburg www.whitecube-bergedorf.de





SICHERHEIT GEHT VOR.





Astra. Was dagegen?

TIXFORGIGS TV IST ONLINE

PAY-PER-VIEW LOESUNG FUER KULTUR, SPORT UND FREIZEIT.

- * LIVE STREAMING/VIDEO ON DEMAND
- * ECHTZEIT-ANBINDUNG AN TICKETPORTAL
- * ONLINE- UND HYBRID-EVENTS
- * EINZELTICKETS UND BUNDLES
- * MONATSTICKETS
- * CHATFUNKTION & APPLAUS-EMOJIS
- * SONDERKONDITIONEN FUER MITGLIEDER DES CLUBKOMBINAT HAMBURG

STREAM ON!

VIDEO@TIXFORGIGS.COM



IMPRESSUM

: CLUBKOMBINAT

Herausgeber Clubplan

Clubkombinat Hamburg e.V. Kastanienallee 9 20359 Hamburg

Inhaltlich verantwortlich gemäß Paragraph 6 MDStV: Thore Debor Telefon: 040.235 18 357 Telefax: 040.235 18 885

kontakt@clubkombinat.de www.clubkombinat.de Ust-Id Nr.: DE258339427

Projektkoordination & Marketing

Marcel Riesenweber clubplan@clubkombinat.de

Auflage Clubplan

Online Ausgabe FEBRUAR 2021

Vertrieb

Clubkombinat Hamburg e.V.



WE MISS TO RAVE WITH YOU



gegen frühjahrsmüdigkeit.



vielviel koffein