

Gewalterfahrungen erzählt – aber es hilft niemandem weiter, wenn du dich als Folge davon von deiner Fassungslosigkeit beherrschen lässt. Denn die Person, die sich dir anvertraut hat, soll ja nicht auch noch *zusätzlich* die Aufgabe bekommen, deine Emotionen zu verarbeiten. Ich habe das ein paarmal erlebt, wenn Menschen von Erfahrungen mit sexualisierter Gewalt berichtet haben. Besonders cis Männer sind dann oft bestürzt und fassungslos. Anteilnahme ist natürlich erst mal schön und meist auch gut gemeint, es ist aber schlichtweg keine Solidarität, so sehr in Empörung zu versinken, dass sich daraufhin der Fokus verschiebt – und es auf einmal darum geht, diejenigen zu trösten, von denen sich eigentlich Unterstützung gewünscht wurde.

Darum geht es im Übrigen auch, wenn gesagt wird, dass Rassismus das Problem *weißer* Menschen ist – denn genau das ist es! Menschen mit *weißen* Privilegien müssen Verantwortung übernehmen und diese Arbeit erledigen. Es reicht nicht aus, sich über rassistische Polizeigewalt zu empören oder Rechtsextremismus ganz furchtbar zu finden – es gilt, sich mit dem eigenen, verinnerlichten Rassismus auseinanderzusetzen und ihn zu verlernen. Natürlich muss Menschen, die von Rassismus betroffen sind, zugehört werden, aber es kann und darf nicht ihre Aufgabe sein, permanent *weiße* Tränen wegzuwischen – auch dann nicht, wenn es vermeintlich antirassistische Tränen sind, denn »natürlich bin ich auch gegen Nazis!«. Mit dieser Einstellung lässt sich sicherlich arbeiten, aber sie allein genügt einfach nicht, und sie macht noch keine Solidarität. Oder wie es Beth Pickens so treffend formuliert: »Anger isn't action and misery isn't solidarity.«⁴ (»Wut ist keine Handlung, und Elend ist keine Solidarität.«)

Solidarisch ist es zuzuhören, ernst zu nehmen, bereit zu sein, dazuzulernen und an dir selbst zu arbeiten. Nicht nur zu *zeigen*, dass du da bist, sondern tatsächlich *da zu sein*. Zu fragen: »Was brauchst du? Was kann ich tun, um dich zu unterstützen?« Und stell dir vor – solidarisch und für andere da sein kannst du auf die nachhaltigste und beste Art und Weise, wenn du nicht selbst schon am Ende deiner Kräfte angekommen bist. Wenn du zwischendurch innehältst und dir selbst genau diese Fragen stellst: »Was brauche *ich*? Was kann ich tun, um *mich* zu unterstützen?« Und dich hin und wieder daran erinnerst, dass du nicht und niemals *allein* dafür verantwortlich bist, die Welt zu retten.

Wie schlagen wir nun die Brücke – inwiefern ist Selbstfürsorge eine feministische Praxis? Oder wie genau sieht eine feministische Perspektive darauf aus? Natürlich ist es nicht ganz so einfach, dass du bloß möglichst schnell eine bestimmte Anzahl Schaumbäder zu nehmen brauchst, und schon leben wir im goldenen Zeitalter der Gleichberechtigung. Und wie gesagt, auch die wirksamste Gesichtsmaske wird nicht sämtliche Probleme und alles Unrecht dieser Welt abschälen. Nicht alles, was sich als selbstfürsorglich beschreiben lässt, ist per se feministisch oder ganz automatisch politischer Aktivismus. Nicht alles bewirkt sogleich gesellschaftlichen Wandel.

Aber es liegt eben durchaus eine nicht zu verachtende Menge an Macht darin, dich losgelöst von der kapitalistischen Wellness-Industrie mit dir selbst auseinanderzusetzen. Dich mit deinen Bedürfnissen zu befassen. Dich um dich

selbst zu kümmern. Das bedeutet nämlich in erster Linie, dass du dir selbst Raum zugestehst, der dir von der Gesellschaft nicht unbedingt auf dem Silbertablett serviert wird. Schon ihn dir einfach zu nehmen, kann eine Form von Protest sein. Kann feministische Praxis sein. Kann antikapitalistische Praxis sein. Kann eine Routine werden, die dich Kraft tanken, durchatmen und bei dir ankommen lässt; die dir ermöglicht, mehr und mehr Vertrauen zu dir selbst zu fassen. Dir diesen Raum zuzugestehen, kann ein Aufbrechen von Glaubenssätzen und Mustern bewirken, die seit Jahrzehnten, Generation für Generation, weitervererbt worden sind – und die immer dafür gesorgt haben, die Bedürfnisse anderer ganz selbstverständlich über die eigenen zu stellen.

Um dir diesen Raum zu nehmen, musst du nicht warten, bis die Welt eine bessere ist. Genauso wenig musst du warten, bis sich dein womöglich eher negatives Selbstbild in pure Liebe und Dankbarkeit verwandelt hat. Du musst nicht schon vorher an einem gewissen Punkt angekommen sein, dich nicht erst selbst heiraten oder so was – es reicht schon, wenn du einfach erfahren möchtest, wie es sich anfühlt, dir diesen Raum zu nehmen. Es reicht, wenn du bereit bist auszuprobieren, dir selbst und auch deinem Körper mit etwas Offenheit und Freundlichkeit zu begegnen. Wenn du dich wahrzunehmen versuchst, ohne sofort zu bewerten. Allein dadurch schaffst du einen selbstbestimmten Gegenentwurf zu äußeren Bewertungen, machst einen ersten Schritt in Richtung all dessen, was dir die Gesellschaft mit ihren festgesetzten Regeln und Normen womöglich nicht zuzugestehen bereit ist. Auf diese Weise übst du, dir selbst Wertschätzung entgegenzubringen, die an keinerlei Bedingungen geknüpft ist – und das allein ist inhärent feministisch.

Klar, *das allein* schützt leider nicht vor Diskriminierung, und es befreit auch nicht von bereits gemachten Erfahrungen – aber es ermöglicht dir zu üben, dich für wichtig genug zu halten, um Zeit in dich und dein Wohlergehen zu investieren – und zwar unabhängig davon, wie »produktiv« du gemessen an den absurden Standards der Leistungsgesellschaft gerade sein magst. Es bedeutet, dich mit dir selbst auseinanderzusetzen – und dich dadurch auch besser kennenzulernen. Und wenn du dich selbst und damit deine Kräfte besser einzuschätzen weißt, dann kannst du dich auch einfacher abgrenzen. Es fällt dir leichter, »Nein« zu sagen. Du ermächtigst dich selbst mehr und mehr dazu, mit deiner Energie hauszuhalten, eigene Entscheidungen zu treffen und die berühmten Zügel selbst in der Hand zu halten. Und das nicht etwa im Sinne von Kontrolle, indem du alle »negativen« Gefühle ausschaltest, nein, es geht vielmehr darum, dass du nicht von deinen Gefühlen beherrscht wirst, ihnen nicht ausgeliefert bist. Dass du herausfindest, wie du dich selbst in sämtlichen Lagen am besten unterstützen kannst. Selbstverständlich nicht zu dem Zweck, dass du möglichst schnell wieder »funktionierst« und »einsatzbereit« bist, nicht im Sinne einer »Optimierung« oder um dein altes, vermeintlich fehlerhaftes Ich hinter dir zu lassen. Und eben auch nicht, um dich nie wieder schlecht zu fühlen, um nie wieder müde zu sein und fortan nur noch voller *good vibes* aus dem Bett zu springen – es geht zunächst einmal darum, einfach müde sein zu dürfen, ohne dich selbst dafür zu verurteilen oder zu hassen. Aber eben auch

darum, dass es dir besser geht und gehen darf – was wiederum eine Voraussetzung dafür ist, auf nachhaltige Weise für dich und andere einzustehen und dich längerfristig für etwas einzusetzen.

Das ist im Übrigen keine neue Idee: In den 1960er-Jahren begannen Wissenschaftler*innen, denjenigen eine selbstfürsorgliche Praxis zu empfehlen, die beruflich immer wieder mit Schmerz und traumatischen Ereignissen konfrontiert sind, beispielsweise Ersthelfer*innen, Feuerwehrleute oder Sozialarbeiter*innen. Zur selben Zeit betonten Schwarze Aktivist*innen des afroamerikanischen *Civil Rights Movement* das politische Potenzial von radikaler Self-Care – etwa im Hinblick darauf, dass von Rassismus sowie Armut betroffene Menschen einen wesentlich schlechteren Zugang zu medizinischer Versorgung hatten (und noch immer haben). Anhaltende Unterdrückung und Diskriminierung wirken sich direkt auf die mentale wie physische Gesundheit aus – weshalb es bereits eine Form von Widerstand darstellt, sich um genau diese zu kümmern. So betrachteten es auch führende Aktivist*innen der *Black Panther Party* wie etwa Ericka Huggins, die in den 1970ern mit Meditation und Yoga begonnen hat. Auch die Bürgerrechtlerin Angela Davis, selbst eine Zeit lang *Black Panther*-Mitglied, berichtet in einem *AFROPUNK*-Interview von 2018, dass sie während der Zeit ihrer Inhaftierung anfang, Yoga zu praktizieren.⁵

Für Menschen, die von Diskriminierung und struktureller Gewalt betroffen sind, geht es also darum, die eigene Widerstandsfähigkeit zu bewahren und zu stärken – und letztlich auch ums Überleben. Beziehungsweise um die Selbsterhaltung, wie es die Schwarze lesbische Feministin Audre Lorde im Epilog zu ihrem erstmals 1988 veröffentlichten Essay »A Burst of Light« geschrieben hat: »Caring for myself is not self-indulgence, it is self-preservation, and that is an act of political warfare.«⁶ (»Mich um mich selbst zu kümmern, ist kein Luxus, es ist Selbsterhaltung, und das ist ein politischer Kampfsakt.«)

Die Art der Selbstfürsorge, um die es mir geht, lässt sich als progressiv beschreiben. Als subversiv im Sinne von: revolutionär. Als radikal im Sinne von: von Grund auf, umfassend, ganzheitlich. Und gemeint ist damit in erster Linie wahrscheinlich kaum etwas von all dem, was uns üblicherweise so als Self-Care oder Wellness verkauft wird. Nicht falsch verstehen – wenn du möchtest, kannst du natürlich all diese Schaumbäder nehmen, Peelingmasken auftragen, Räucherstäbchen anzünden und dazu noch autogenes Training machen. Nur: Es ist möglich, dass du all das tust – und dich immer noch selbst hasst dabei. Du kannst sogar für mehrere Wochen in ein Retreat fahren – und währenddessen die ganze Zeit über unglücklich sein. Selbstfürsorge ist nicht automatisch Selbstliebe – jedoch kann sie ein Ausgangspunkt auf dem Weg hin zu *mehr* Selbstliebe sein. Viele der gängigen Self-Care-Praktiken lassen sich als Werkzeuge begreifen, als eine Einladung: Es ist nicht das Schaumbad, der Spaziergang, die Tasse Tee *an sich*, die dafür sorgt, dass du dich besser fühlst – aber all das kann durchaus eine Übung darin sein, dir eine Pause zuzugestehen. Dich gut zu behandeln. Freundlich mit dir umzugehen. Und Zeit mit dir selbst zu verbringen. Mehr als um die Handlung selbst geht es also um ein Versprechen, eine Verpflichtung dir selbst und deinen Bedürfnissen gegenüber –

sogar wenn du noch nicht ganz sicher bist, was deine Bedürfnisse denn konkret sind.

In jedem Fall soll radikale Selbstfürsorge nicht bloß ein Pflaster sein, nicht bloß für oberflächliche und kurzzeitige Verbesserung sorgen. Es geht hierbei um mehr als reine Symptombekämpfung – und das ist zugleich der größte Vorteil als auch das größte Problem. Es ist das, was uns die meiste Angst einjagen kann, denn wenn wir nicht bloß Symptome bekämpfen und oberflächlich agieren, dann müssen wir an die Ursachen ran. An die Wurzel. An unser Innerstes, möglicherweise. Das ist nicht immer angenehm, nicht unbedingt ein Spaziergang, im Gegenteil. Es kann kräftezehrend, furchteinflößend und schmerzhaft sein, es birgt gewisse Risiken – und es *dauert*. Es dauert ewig, im wahrsten Sinne des Wortes: Es ist ein nicht linearer und niemals endender Prozess. Aber einer, der sich trotzdem oder vielleicht sogar genau deswegen lohnt. Versprochen.

