

die Selbstfürsorge, um die es mir geht, etwas Exklusives für Menschen mit bestimmten Privilegien sei – so ist es nämlich ganz und gar nicht. Es geht mir um eine radikale, ermächtigende Art der Selbstfürsorge, die so zugänglich wie möglich ist und von der nicht bloß du und ich als Individuen profitieren, sondern letztlich wir alle als Kollektiv.



**WOZU
SELBSTFÜRSORGE?**

Der Begriff »Selbstfürsorge« ruft in der Regel ein riesiges Spektrum an Reaktionen hervor: Von entnervtem Augenrollen über wutschnaubendes Kopfschütteln bis hin zu verklärtem Lächeln ist alles dabei. Selbstfürsorge gilt, genauso wie Selbstliebe – ein weiteres Buzzword –, als egoistisch, narzisstisch, als realitätsfernes Erste-Welt-Problem, als überflüssiger Quatsch oder esoterischer Humbug. Auch ich habe lange Zeit bei dem Wort entnervt die Augen verdreht – denn ganz ehrlich, es mag ja vieles geben, das ich noch lernen kann und muss, aber ich werd's ja wohl gerade noch so hinkriegen, mich um mich selbst zu kümmern. Schaut doch her, ich bin immerhin sehr lebendig, offensichtlich kann ich atmen, also hört mir auf mit diesem Achtsamkeits-Blabla.

Ich hielt Self-Care für unpolitisch, unsolidarisch, antifeministisch und obendrein für ziemlich gefährlich. Ich meine: Es gibt Dinge, die lassen sich nicht mal eben wegatmen oder durch die richtige Meditationstechnik in etwas Positives transformieren. Und mit einer Gesichtsmaske, egal wie klärend sie sein mag, werde ich auch nicht das Patriarchat abwaschen.

Wenn ich mir selbst etwas Gutes tun wollte, *gönnte* ich mir eine riesige Pizza, ganze Tafeln Schokolade, Zigaretten in rauen Mengen und Alkohol. Mich nach einer stressigen Woche, einer ätzenden Onlinediskussion oder schlechten Nachrichten mit meinen Freund*innen zu betrinken, war meine favorisierte Bewältigungsstrategie, meine sichere Bank, und außerdem machten es alle anderen doch genauso. Ich nahm hin und