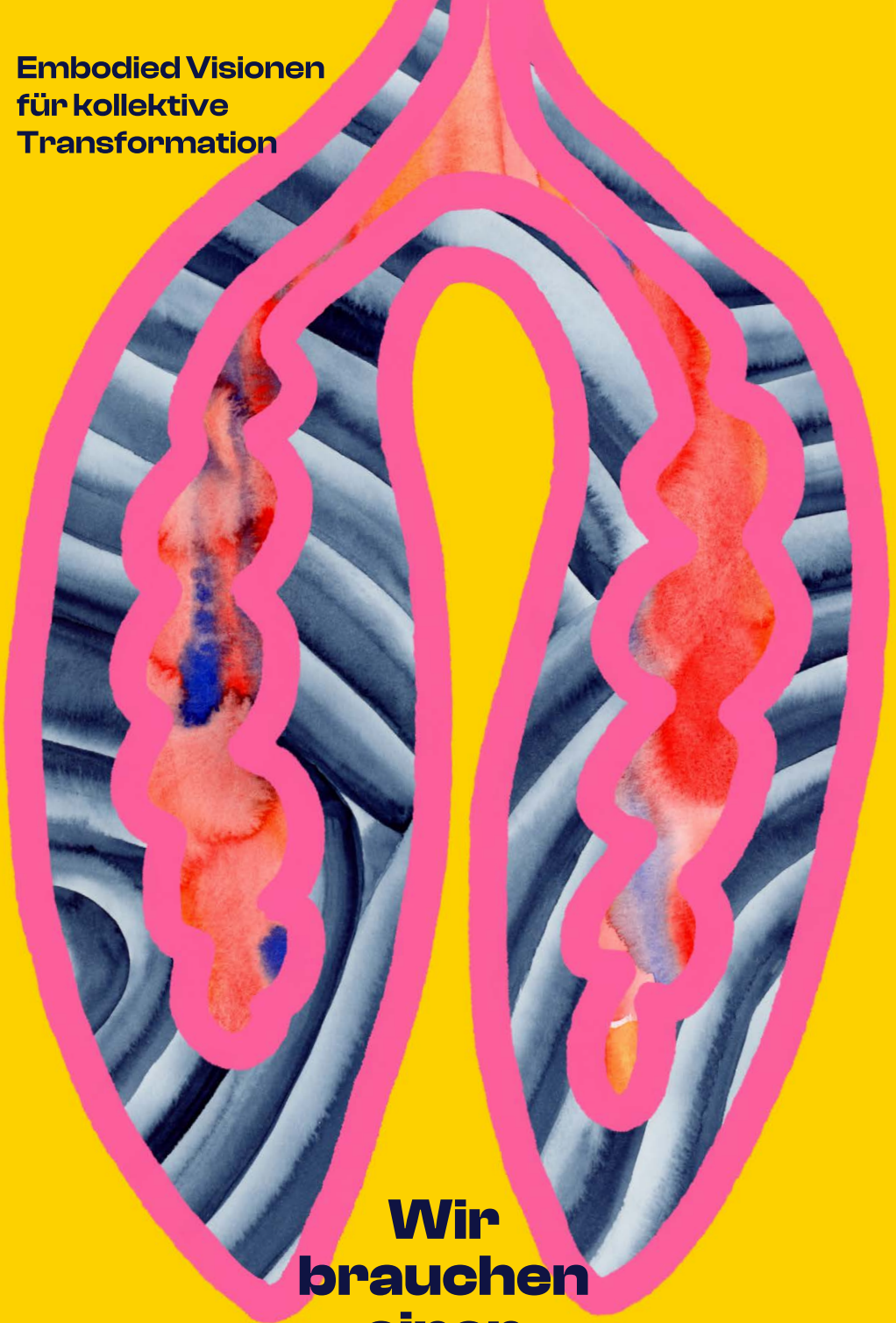


**Embodied Visionen
für kollektive
Transformation**



**Wir
brauchen
einen
langen
Atem**



zedela wurde 2023 in Berlin gegründet und ist eine BPoC-geführte, menschenrechtsbasierte und communitys-orientierte Forschungs- und Beratungsorganisation. zedela arbeitet an der Schnittstelle von rassistis- mus- und diskriminierungskritischer Forschung und communitys-ba- siertem Leadership, wobei quantitative und qualitative Analysen genutzt werden, um evidenzbasierte Handlungsempfehlungen zu entwickeln.

www.zedela.org

Impressum

© 2026 | Lizenz: CC BY-NC-SA 4.0

zedela

Zentrum für Data-driven Empowerment, Leadership und Advocacy

(zedela) gUG (haftungsbeschränkt)

Pohlstr. 39, 10785 Berlin

hello@zedela.org | www.zedela.org

V.i.s.d.P.: Daniel Gyamerah

Projektkonzeption: Dr. Aki Krishnamurthy

Assistenz inhaltliche Redaktion: Jaya Chakravarti

Lektorat: Jeannine Kantara

Übersetzung Englisch ins Deutsche: Jeannine Kantara

Übersetzung Spanisch ins Deutsche: Nana Heidhues

Satz, Layout und Illustrationen: Hélène Baum-Owoyele

Zitiervorschlag: Krishnamurthy, A. (Hrsg.). (2026): Wir brauchen einen langen Atem. Embodied Visions für kollektive Transformation. Zentrum für Data-driven Empowerment, Leadership und Advocacy (zedela).

<https://zedela.org/publikationen/somatic-social-justice>

Lizenz

Sofern nicht anders angegeben, steht der Sammelband unter der CC BY-NC-SA 4.0 Creative Commons Lizenz. Die Illustrationen sind nicht in der CC-Lizenz inbegriffen: ©Hélène Baum-Owoyele

Als Herausgeberinnen dieses Werks möchten wir (zedela) die Verbreitung unserer Arbeit so weit wie möglich fördern und gleichzeitig das Urheberrecht behalten. Jede*r kann dieses Werk in jedem Format, einschließlich Übersetzungen, ohne schriftliche Genehmigung herunterladen, speichern, aufführen oder verbreiten. Dies unterliegt den Bedingungen der Creative Commons By Share Alike-Lizenz. Die wichtigsten Bedingungen sind:

Impressum

- zedela gUG, und die Autor*innen werden unter Angabe der Webadresse <https://zedela.org/publikationen/somatic-social-justice> genannt und
- wenn Sie unser Werk verwenden, geben Sie die Ergebnisse unter einer ähnlichen Lizenz weiter.

Eine vollständige Kopie der Lizenz finden Sie unter:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode.de>

Sie können gerne um Erlaubnis bitten, dieses Werk für andere als die in der Lizenz genannten Zwecke zu verwenden.

Gefördert vom



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

Für inhaltliche Aussagen und Meinungsäußerungen tragen die Publizierenden dieser Veröffentlichung die Verantwortung.

Inhaltsverzeichnis

Wieso fühlen in Zeiten wie diesen?	9
— Aki Krishnamurthy	
Re-membering the body	25
<i>Becoming dangerously alive</i>	
— Aïsha Konaté	
Den Körper erinnern	42
<i>Gefährlich lebendig werden</i>	
— Aïsha Konaté Übersetzung: Jeannine Kantara	
Rhythmus als kollektive Praxis	61
— amaeze	
Der Körper ist wie eine Frequenz, die mich neugierig macht...	71
— Kuem & Jaya Chakravarti	
Vom Spüren und Sein	87
<i>Ein Küchentischgespräch über Körper, Gefühl und Schwarze Männlichkeiten*</i>	
— Jarred Kennedy-Loving & Sebastian Fleary	
verkörpern, verbinden, verändern	107
<i>Gelebtes Wissen als Praxis der Zugehörigkeit in Bildungs- und Communityarbeit</i>	
— Katja Kinder	
Vertrauen bauen	123
— Natascha Nassir-Shahnian & Niuscha Ramzani	
DE VUELTA AL CUERPO	147
— Yili Rojas	

RÜCKKEHR ZUM KÖRPER	162
— Yili Rojas Übersetzung: Nana Heidhues	
Moving Together:	
How we Practice Somatics In a Collective	177
— Clementine Ewokolo Burnley & Jaya Chakravarti	
Zusammen Bewegen:	
Somatische Praxis im Kollektiv	196
— Clementine Ewokolo Burnley & Jaya Chakravarti	
„If I can feel it, I am living it“	219
<i>Warum es Sinn macht, Empowerment, Hip-Hop und Embodied Social Justice-Praktiken zusammenzudenken</i>	
— Miki Welde	
We Carry the Land in Our Bones	227
<i>Somatic Pathways Through Racism, Memory, and Belonging</i>	
— Rafia Shahnaz	
Wir tragen das Land in unseren Knochen	236
<i>Somatische Wege durch Rassismus, Erinnerung und Zugehörigkeit</i>	
— Rafia Shahnaz	
Autor*innen	247
Quellen	252



Wieso fühlen in Zeiten wie diesen?

*“We envision a world where we use power
to heal rather than destroy.”*

Prentis Hemphill

Diese Seiten sind eine Einladung zu fühlen. Freude, Aufregung, Berührtsein — das sind meine ersten Empfindungen, wenn ich sie vor mir liegen sehe. Endlich gibt es im deutschen Kontext eine Publikation zu *somatic* und *social justice* mit Beiträgen von Autor*innen, die von Rassismus betroffen sind!

Wie fühlt sich diese Einladung zu fühlen für Dich an? Vielleicht fragst Du Dich: Wieso fühlen? Wieso heilen? Sind das überhaupt die richtigen Fragen in Zeiten wie diesen? Oft mutet leider bereits die Einladung, zu fühlen und/oder den eigenen Körper zu spüren, befremdlich bzw. sogar bedrohlich an. Ehrlich gesagt ringe ich gerade damit, der permanenten Versuchung zu widerstehen, angesichts all der Gewalt, Verrohung und Dehumanisierung, der Klimakrise und der Zuspitzung sozialer Ungleichheitsverhältnisse nicht zu fühlen. Manchmal gelingt mir das besser und mal schlechter, denn oft ist das alles schlicht überwältigend. Gleichzeitig hilft es mir, in Verbindung mit meinem Körper und Gefühlen zu bleiben, mich zu erden und meine Hoffnung und Vision für eine gerechte Gesellschaft nicht zu verlieren. Dafür brauche ich Community und Verbindungen mit anderen Menschen.

Ich bin der festen Überzeugung, dass wirkliches Fühlen vieles von der aktuellen Gewalt verunmöglichen würde. Wenn ich mein Gegenüber wirklich spüre und wahrnehme, dass wir alle in Beziehung miteinander stehen, ist es fast unmöglich, andere Menschen zu dehumanisieren oder ihnen Gewalt anzutun. Auch die Zerstörung unserer Lebensgrundlagen ist nur möglich durch eine weitgehende Dissoziierung des eigenen Lebens und seiner Interdependenz von all dem, was um uns herum existiert.

Bei meiner anhaltenden Suche nach Wegen, die derzeitigen gesellschaftlichen Machtverhältnisse zu überwinden, haben mich Methoden, die den Körper als Ausgangspunkt nehmen, bislang am tiefsten berührt und sich für mich als am kraftvollsten erwiesen. In meiner jahrelangen Arbeit, Empowerment-Räume für Menschen mit Rassismus- und/oder Sexismuserfahrungen zu halten, durfte ich die Macht des Spürens erfahren, aber auch bezeugen, wie sehr Machtverhältnisse in unsere Körper eingeschrieben sind: in unsere muskuläre Struktur, unser Nervensystem, in unsere alltäglichen (emotionalen, non-verbalen) verkörperten Praktiken. Mit der Zeit bin ich, wie schon viele Menschen vor mir, zu dem Schluss gekommen, dass strukturelle gesellschaftliche Transformation nur im Zusammenspiel mit tiefgreifender individueller Transformation möglich ist. Der Weg zu nachhaltiger Veränderung ist immer ein ganzheitlicher: Er verbindet unser Denken, Fühlen, Spüren und Handeln. Dieser Weg schließt Heilung auch immer mit ein: Heilung von sich überlappenden gewaltvollen Systemen, die krank machen, nicht nur unsere Körper, sondern auch die Art, wie wir in Beziehung miteinander treten. *“Empathy, mutuality and connection are dangerous to injustice.”* (Hemphill 2024, S. 75).

Die Verknüpfung von *social justice* mit Heilungsprozessen bedeutet nicht, dass wir nicht mehr auf die Straße gehen oder andere aktivistische Strategien verwerfen. Im Gegenteil, um tiefe solidarische Verbindungen aufzubauen, die die Grundlage für kraftvollen Widerstand schaffen, braucht es Räume zum gemeinsamen Spüren und Heilen. Gemeinsam lässt sich die gegenwärtige Realität besser aushalten, begreifen und analysieren und wirkt zugleich dem Versuch entgegen, uns voneinander zu trennen. Die Einladung, den Körper und das eigene Wohlbefinden im Kampf gegen Gerechtigkeit einzubeziehen, darf hier keineswegs mit der um sich greifenden individualistischen Wellness- und Achtsamkeitsindustrie verwechselt werden. Diese zielt darauf ab, die Auswirkungen eines kapitalistischen, krankmachenden Systems abzufedern, damit wir weiter funktionieren, anstatt das System selbst infrage zu stellen. Heilung ist daher nicht das Ergebnis, sondern vielmehr die Orientierung hin zum Leben (Hemphill 2024, S. 42).

Es geht darum, heilsame Veränderung in unseren Körpern anzustoßen, welche kollektiv Wirkung entfalten. Wenn uns gesellschaftliche Ver-

hältnisse krank machen, können wir nur in Verbindung miteinander heilen. Die Frage, in was für einer Welt wir leben wollen, kann nicht allein mit abstrakten systemischen Theorien beantwortet werden. Inspiriert von abolitionistischen Bewegungen geht es vielmehr darum, uns konkret vorzustellen, wie wir miteinander umgehen wollen. In welchen zwischenmenschlichen und kollektiven Beziehungen wollen wir leben? Welche Rolle spielt Care darin? Wie gehen wir mit Verletzung und Gewalt um?

Gerade in Zeiten multipler Krisen — Klimakrise, Faschisierung, Kriege, Genozide — und angesichts rassistischer, ableistischer, anti-queerer, anti-feministischer Backlashes lohnt es sich, bisherige widerständige Strategien zu hinterfragen und zu erweitern. Es ist ein Plädoyer, mehr von den Visionen des Zusammenlebens, die wir oft in die Zukunft verlagern, jetzt im Kleinen selbst und miteinander zu praktizieren. *“Transformation from a somatic view means that the way we are, relate and act become aligned with our visions and values — even under pressure.”* (Haines 2019, S. 17).

Und der Körper? Er steht im Zentrum zentraler Machtverhältnisse wie Rassismus, Sexismus, Klassismus, Ableismus oder Kastendiskriminierung, in denen Menschen anhand konstruierter körperlicher Merkmale hierarchisiert werden. Die Trennung von Geist und Körper und die damit verbundene Abwertung des Körpers sind grundlegende Denkweisen westlicher Philosophie. Durch Kolonialismus wurden sie global verbreitet und sind bis heute wirksam. „Daraus entstanden ist eine Verknüpfung von Körpern/Körperlichkeit mit marginalisierten Gruppen, die nicht der cis-männlichen, weißen, heterosexuellen, bürgerlichen *able-bodied* Norm entsprechen. Ausdruck hierfür ist die „Abwertung des Körpers und seine Konnotation mit ›primitiv‹ ›weiblich‹ rassifizierte ›Andere‹ /Arbeiterklasse/lower-caste in Abgrenzung zum Geist gelesen als ›maskulin‹ ›weiß‹ ›westlich‹ Oberschicht/ *upper-caste*“ (Krishnamurthy 2017, S. 73 f.).

Wir verkörpern gesellschaftliche Machtverhältnisse. Das heißt: Wenn wir Abwertung und Diskriminierung erfahren, hinterlässt dies Spuren in unserem Körper — in unseren Muskeln, unserer Physiologie, in der Art, wie wir fühlen, in dem, was wir tun, und wie wir miteinander umgehen.

Auch unser Verhältnis zu unserem Körper ist eng mit Machtverhältnissen verknüpft. Wenn wir es gewöhnt sind, den eigenen Körper ständig zu disziplinieren (keine Pausen machen, nicht genügend trinken oder schlafen), stellt Prentis Hemphill fest, dann erhöht dies unsere Toleranz oder Bereitschaft, über andere Körper zu bestimmen. Dies gilt vor allem in Gesellschaften, in denen die Vorstellung vorherrscht, dass unser Geist die Kontrolle über den Körper hat. Die gute Nachricht ist: Wenn Systeme von Unterdrückung und Privilegierung uns und unsere Körper formen, haben wir zugleich auch die Möglichkeit, diese gewaltvollen Systeme mithilfe unserer Körper zu verändern, sozusagen „zurückzuformen“ (*shape back*).

Der Körper ist der zentrale Ort, an dem praktische Veränderung geschieht. *“Everything we feel, say, think, risk, every connection we ever have is experienced there. Our bodies are the expression and container of our lives.”* (Hemphill 2024: 55). Unsere Überzeugungen, unsere Resilienz, unsere Überlebensstrategien, Gewohnheiten und Handlungen sind verkörpert. *Social Justice Somatics* ist die Theorie und Methode, wie Veränderung in unseren Körpern stattfindet und kollektiv Wirkung entfaltet.

Der *Social Justice Somatics*-Ansatz verbindet eine Vielzahl somatischer Praktiken und Analysen¹ von Machtverhältnissen und wurde in dieser Form vor allem in den USA systematisiert. Eine der prominenten Vertreterinnen, Staci K. Haines, betont, dass dieser Ansatz im Kontext von weißer Vorherrschaft, Patriarchat, Kolonisierung, Migration und Versklavung verortet ist.² Gleichzeitig ist viel von diesem Wissen nicht neu: Heilende Berührung gibt es, seit es Menschen gibt. In vielen Kontexten werden entsprechende Praktiken nicht so genannt, sondern einfach gelebt. Gerade im westlichen Kontext geht es darum, sich an lang marginalisiertes oder vergessenes Wissen, welches in unseren Körpern schlummert, zu erinnern.



¹ Unter anderem Körperarbeit nach Elsa Gindler, Wilhelm Reich, Ida Rolfe und anderen europäischen Körperpraktikern; Aikido, Mediationspraktiken aus Indien und Tibet, Lomi School, Gestalt Therapie und weitere.

² <https://www.stacihaines.com/lineage>

Wieso fühlen in Zeiten wie diesen?

Die Menschen, die mich auf meinem Lernweg besonders inspiriert haben, sind Prentis Hemphill, Kai Cheng Thom, Staci K. Haines und Leah Lakshmi Piepzna-Samarasinha. Ihre Arbeit ist in unterschiedlichen Bewegungen verortet, in Schwarzen Bewegungen, Transbewegungen, Sexarbeiter*innenbewegungen, Bewegungen gegen sexuelle Gewalt, der Abolitionismusbewegung sowie der *Disability-Justice-Bewegung*.³ Durch ihre Praxis und die vieler anderer in diesen Kontexten ist dieses Wissen gewachsen, wächst weiter und entwickelt sich fortlaufend. Der heutige *Social Justice Somatics*-Ansatz ist somit kein abgeschlossenes Konzept, sondern ein sich ständig erweiternder Wissensfundus, ein Ergebnis kollektiver Bewegungen und Anstrengungen, mit Gewaltverhältnissen umzugehen und Heilung zu ermöglichen, ohne sie zu reproduzieren.⁴

Warum Soma und nicht Körper? Staci K. Haines versteht Soma als den lebendigen Organismus, der wir als Ganzes sind: unsere Wahrnehmungen, Empfindungen, Emotionen; unsere inneren Erzählungen, Ausdrucksmöglichkeiten, Haltungen in Beziehungen (wie wir in Verbindung gehen oder auch nicht), unser Handeln oder auch Nicht-Handeln; und natürlich auch unser physiologisches System — Nervensystem, Muskeln und Organe —, einschließlich der Billionen von Mikroorganismen, die wir beherbergen. Staci K. Haines spricht dabei von verschiedenen Körperzentren: dem denkenden, fühlenden und empfindenden Körper.

Der *Social Justice Somatics*-Ansatz geht zudem davon aus, dass wir als Menschen drei Grundbedürfnisse haben: Sicherheit, Zugehörigkeit und Würde. Sicherheit bedeutet das Gefühl, frei von Bedrohung zu sein. Zugehörigkeit ist die Empfindung, dass wir Teil einer Gemeinschaft sind, während Würde die Erkenntnis beinhaltet, dass unsere



3 Warum wir Zugang zu Wissen von bestimmten Menschen, vor allem im Globalen Norden, haben und nicht zu anderen, ist durch Kapitalismus, Rassismus, Ableismus, Kastendiskriminierung und der damit verbundenen Verteilung und dem Zugang zu Ressourcen geprägt. Gleichzeitig bin ich dankbar, dass ich Zugang zu diesem Wissen über diese Menschen gefunden habe.

4 Um nur einige kollektive Zusammenhänge zu nennen, die für die (Weiter)Entwicklung dieses Ansatzes zentral waren: generative somatics, National Domestic Worker Alliance, Chicago Torture Justice Center

Existenz an sich wertvoll ist, ein Ort von *agency* und *choice* (Hemphill 2024, S. 32). Diese drei Grundbedürfnisse sind nicht nur innerlich gefühlte Zustände, sondern stehen explizit im Zusammenhang mit gesellschaftlichen Verhältnissen, da der Zugang zur Befriedigung dieser Grundbedürfnisse strukturell ungleich verteilt ist. Ohne Zugang zu Nahrung, Wohnraum, Bildung, Gesundheitsversorgung lassen sich die drei genannten Bedürfnisse nicht befriedigen. Auch Diskriminierung aufgrund von Machtverhältnissen verhindert meist die Erfüllung eines oder mehrerer dieser drei Bedürfnisse. Diese systematische Nicht-Erfüllung kann Trauma verursachen, sowohl individuell als auch kollektiv. Trauma wiederum führt dazu, dass wir Sicherheit, Zugehörigkeit und Würde nicht mehr empfinden können, selbst dann nicht, wenn sich die äußeren Bedingungen verbessern.

Physiologisch betrachtet sind Diskriminierungssituationen zunächst Stresssituationen. Wir entwickeln unterschiedliche Weisen, mit solchen Stresssituationen umzugehen, insbesondere wenn diese wiederholt und anhaltend auftreten, etwa durch strukturellen Rassismus, Queerfeindlichkeit etc. Der *Social Justice Somatics*-Ansatz lädt uns ein, liebevoll auf die eigenen Stressreaktionen zu schauen: Viele dieser Reaktionen haben uns über Generationen hinweg geschützt und unser emotionales oder physisches Überleben gesichert. Unsere Reaktionen auf alltagsrassistische, sexistische, ableistische Situationen sind biografisch gewachsen und gleichzeitig durch intersektionale Erfahrungen geprägt. Wie ich auf eine bedrohende, verletzende Situation reagiere, hängt von meiner geschlechtsspezifischen, rassifizierten, ökonomischen, *able-bodied* etc. Positionierung ab: Wie sehr bin ich es gewöhnt, Raum zu haben, gehört zu werden? Wann fühle ich mich sicher und wann nicht? Wenn wir uns unsere eigenen gewohnten Muster in diskriminierenden Situationen bewusst und spürbar machen, können wir uns fragen: Wie reagiere ich? Tendiere ich dazu, sofort verbal zu kontern? Versuche ich lieber, der Situation möglichst schnell zu entfliehen? Tue ich so, als sei nichts passiert, und lächle? All dies ermöglicht uns, bewusster zu entscheiden, wie wir mit einer solchen Situation umgehen möchten und was wir in dem Moment tatsächlich brauchen.

Im *Social Justice Somatics*-Ansatz bezieht sich Heilung darauf, die Fähigkeit zurückzugewinnen, Sicherheit, Zugehörigkeit und Würde zu

empfinden. Dies ist ein lebenslanger Prozess (Hemphill 2024, S. 40). Damit geht einher, wieder mehr Raum für Wahlfreiheit (choice) jenseits von automatisierten oft angstgetriebenen verkörperten Reaktionen zu schaffen. Konkret bedeutet das, dass wir in einer bestimmten Situation bewusst entlang unserer eigenen Bedürfnisse handeln können und nicht reflexhaft in Muster verfallen, die einer früheren (traumatischen) Situation entsprechen. Das bedeutet zum Beispiel, auf eine Einladung zu Verbindung, nicht (mehr) automatisch mit einer Abwehrhaltung zu reagieren. Es geht nicht darum, uns selbst und unsere erlernten Reaktionsweisen zu pathologisieren. Im Gegenteil: Wir wollen uns besser verstehen und von dort ausgehend Reaktionsweisen entwickeln, die weniger Anstrengung und Energie kosten und zugleich mehr von dem einladen, was wir brauchen und möchten. Je nach Situation kann dies zum Beispiel auch bedeuten, einfach nur 30 Sekunden lang zu ruhen oder eine Umarmung zuzulassen.

Staci K. Haines (Haines 2019: 36) stellt eine Frage, die in mir tief resoniert: *„Haben wir die gewünschten verkörperten Möglichkeiten für Liebe, klare Grenzen, einen lebensbejahenden Umgang mit Konflikten, Gerechtigkeit und mehr?“* Wie können wir in uns und miteinander Räume schaffen, um neue, oft ungewohnte Möglichkeiten zu entdecken, auszuprobieren, wachsen zu lassen, auch wenn oder gerade weil wir von so viel Gewalt umgeben sind? Wie können wir Sanftheit und Verletzlichkeit in unsere Kämpfe einfließen lassen, ohne dass diese unsere berechnete Wut schmälern oder delegitimieren? Wie Prentis Hemphill so schön formuliert: *„Healing (...) helps us fight in the places we need to, but love in the places we long to.“* (Hemphill 2024, S. 41). Oft ist es geteilter Schmerz, der uns zusammenbringt, um für eine bessere Welt zu streiten. Wie wäre es, wenn es auch gemeinsame Visionen sind, die uns verbinden? Wenn der Wunsch, in all unseren Facetten authentisch sein zu können — zentriert in unserem Soma und unseren Träumen — zu dem wird, was uns verbindet, wenn wir unsere Zukunft zusammen gestalten?

Viele der genannten Aspekte können vor allem in diasporischen Kontexten in *global minority*- Ländern sinnvoll übertragen werden. Ausgehend von situiertem Wissen ist es jedoch sinnvoll und notwendig, die spezifischen Kontextmerkmale bei der Umsetzung und Weiterentwicklung dieses Ansatzes mitzudenken. Viel von dem Wissen, das vor allem in

**Stell dir eine Playlist zusammen,
die es dir erleichtert,
bestimmte Emotionen zu spüren,
die du dir oft nicht erlaubst zu fühlen.
Es gibt z. B. bestimmte Lieder,
die mir helfen,
zurückgehaltene Tränen
fließen zu lassen.**

Wieso fühlen in Zeiten wie diesen?

Nordamerika systematisiert wurde, ist situiert in einem *settler-colonial*-Kontext und der Geschichte der Versklavung. Damit sind spezifische gesellschaftliche Traumata verbunden. Der deutsche Kontext ist geprägt durch eine eigene Kolonial- und Faschismusvergangenheit, die ebenfalls ganz spezifische kollektive Traumata hervorgebracht hat. Daher richten wir in dieser Sammlung den Blick darauf, wie genau sich diese Machtverhältnisse im deutschen Kontext manifestieren und verkörpern.

Somatische Ansätze werden zunehmend prominenter, auch in Verknüpfung mit Trauma. Oft sind sie jedoch entpolitisiert und systemische Fragen, die den Kontext für Traumata kreieren, werden ausgeblendet. BIPoC-Perspektiven sind in diesem, in Deutschland noch relativ neuen, Bereich bislang kaum sichtbar. Neben dem Wunsch, *Social Justice Somatics* sichtbarer und das Wissen möglichst niedrigschwellig zugänglich zu machen, ist es gleichzeitig eine Einladung, Widerstandsstrategien zu entwickeln, die nachhaltig sind: Denn für das, was ist, und was noch kommt, brauchen wir einen langen Atem.

Prentis Hemphill und Staci K. Haines sprechen von *Sites of Shaping*, also Orte/Sphären, die uns prägen und die wir ebenfalls prägen. Zwischen diesen Systemen und Strukturen einerseits und unseren verkörperten Praktiken andererseits besteht eine Wechselwirkung. Der *Social Justice Somatics*-Ansatz bietet dabei eine wertvolle Herangehensweise, um Machtverhältnisse, Heilung und Widerstand mit neuen Perspektiven und vor allem Fragen zu betrachten: Wie manifestiert sich Deutschlands Kolonial- und Faschismusvergangenheit? Wie sedimentiert sich ein genozidales Erbe⁵ in den Körpern? Wie beeinflusst dies die Gefühlslandschaft in der Gesellschaft? Welche Gefühle gelten als „angemessen“, wann und für wen? Manchmal denke ich, dass die Zurückhaltung, Emotionen öffentlich zu zeigen, auch mit der



5 Deutscher Bundestag, Wissenschaftliche Dienste 2024, Das deutsch-namibische Versöhnungsabkommen vor dem High Court Namibias; Gottschlich 2015, Beihilfe zum Völkermord. Deutschlands Rolle bei der Vernichtung der Armenier; Echternkamp/Lieb 2025, Krieg und Holocaust; Internationaler Gerichtshof (IGH) 2025, Alleged Breaches of Certain International Obligations in Respect of the Occupied Palestinian Territory (Nicaragua v. Germany); vgl. auch: taz: „Deutsche Panzerfäuste in Gaza“ 2024.

Angst zusammenhängt, wirklich zu fühlen. Verständlicherweise, denn was würde es bedeuten, kollektives Trauma wirklich zu spüren? Wie fühlt sich ein transgenerationales Erbe von Massenmord an? Hat die Fokussierung auf Schuld im Zusammenhang mit deutscher Geschichte damit zu tun, dass Schuld leichter auszuhalten ist als der Schmerz über den Verlust von Menschlichkeit und die damit verbundene Verzweiflung? Das Nicht-spüren-wollen geht häufig mit einer Abwertung „anderer“ Gefühlskulturen einher. Nicht selten werden rassifizierten, vergeschlechtlichten oder anderen diskriminierten Communities „zu viele“ oder „unangemessene“ Gefühle zugeschrieben. Wem ist es erlaubt, wann öffentlich wütend zu sein? Wieso muss Trauer leise sein? Wie oft gelten Menschen of Color als zu emotional, wenn sie Rassismus ansprechen? trans* Personen als zu hysterisch, wenn sie Transfeindlichkeit anprangern? Hier eröffnen sich weitere Fragen: Wie ist die kollektive Beziehung zu Körper? Was passiert mit Körpern, die (bestimmte) Gefühle andauernd unterdrücken müssen? Wie werden Familie und Freund*innenschaften gelebt? Wie ist das Verhältnis zu Genuss und Vergnügen? Essen wir gemeinsam oder eher alleine? Welche spirituellen Praktiken gibt es? Die Suche nach Antworten auf diese Fragen wirft neue Fragen auf. Und je nach Kontext fallen die Antworten ganz unterschiedlich aus. Sie geben jedoch neue Einblicke, wie Macht alltäglich verkörpert und reproduziert wird, aber auch, wie das Unterlaufen und Sabotieren von Herrschaftsverhältnissen gelebt wird.

Viele wohltuende, heilende verkörperte Praktiken existieren teils seit Generationen, teils wurden sie durch Migration aus unterschiedlichen Regionen der Welt nach Deutschland gebracht, ohne als *somatic practices* benannt zu werden: Dabke Tänze, kollektive Essensrituale im Alltag oder zu festlichen Anlässen, Twerking, Trauerrituale in queeren Communities, FKK-Kultur, Volksküchen, Friedensgebete, *care practices* oder die Fünf-Finger-Taktik bei Demonstrationen oder Blockaden.

Diese kleine Sammlung an Beiträgen von BIPOC Praktiker*innen soll eine Einladung sein, im deutschen Kontext über andere Wege nachzudenk-fühlen, wie transformative kollektive Macht entstehen kann. Ich bin weder eine Geschichtenerzählerin noch besonders schreibaffin. Daher war es für mich eine mehr als dankbare Aufgabe, Menschen einzuladen, ihre Geschichten und Erfahrungen aus der Praxis zu teilen.

Gleichzeitig bleibt es eine Herausforderung, unsere Körper und Gefühle in Worte zu fassen. Sprache neigt oft unweigerlich zur Objektivierung: Allein die Formulierung „mein Körper“ suggeriert, er sei etwas, das ich besitze. Dabei bin ich doch vor allem Körper.

Ein Versuch, das klassische Schreibformat zu erweitern, sind kleine Musikhinweise der Autor*innen, quasi der Soundtrack zum geschriebenen Wort. Oder kleine Impulse, die einladen zum In-sich-hineinspüren und Wahrnehmen.⁶ Viele der Beitragenden sind in der Praxis verortet, denn dieses Wissen ist vor allem ein verkörpertes. Umso dankbarer bin ich für die kreativen berührenden Ausdrucksformen, welche die Autor*innen gefunden haben, für die Mühe, die sie sich gemacht haben bei diesem Übersetzungsprozess, und für das Teilen ihres Wissens und ihrer Weisheit. Für mich ist jeder Beitrag ein wunderbares Geschenk.

Ich möchte jedoch auch all die Beiträge erwähnen, die nicht Teil dieser Sammlung geworden sind, sei es, weil meine Netzwerke nur eine limitierte Reichweite haben (auch bedingt durch meine soziale Positionierung) oder weil Menschen nicht die Ressourcen hatten, etwas beizutragen. Dadurch fehlen unweigerlich wichtige Perspektiven. Ein weiterer Grund ist, dass im aktuellen deutschen Kontext bestimmte Positionen als „bedenklich“ markiert werden und daher keinen Eingang finden dürfen. Dies auszuhalten war herausfordernd und die Abwägung zwischen Ermöglichten, während anderes verunmöglicht wird, bleibt schmerzhaft und unaufgelöst. Ein kollektiver *healing space* hat den Beitrag zurückgezogen, da es im Vorfeld keine klar formulierten Richtlinien seitens zedela in Bezug auf Äußerungen bezüglich Palästina-Solidarität/Genozid/Gaza gab, sondern der Wunsch bestand, dies im Prozess gemeinsam zu betrachten (mit dem Vorbehalt, dass evtl. einige Punkte nicht veröffentlichbar sind). Wieviel Zeit muss aufgewendet werden, um eine Sprache zu finden, um Dinge ausdrücken zu können, die nicht gehört werden wollen? Wer hat die Zeit und Lust, Redaktionsschleifen zu durchlaufen,



⁶ Die Idee, kleine Impulse in der Publikation zu geben, stammt von Pasquale Virginie Rotter. Danke, dass ich diese Idee hier umsetzen durfte!

um die eigene Position vertreten zu können, ohne staatlichen Vorgaben zuwiderzulaufen?

Die zunehmend engeren Vorgaben von staatlichen Fördergeldern und die Herausforderung, damit einen Umgang zu finden, sickert in die Beziehungen innerhalb unserer Communities — und es tut uns nicht gut. Nicht zufällig wachsen Unsicherheit und Uneinigkeit. Wie kann Solidarität — die wir gerade jetzt brauchen — unter diesen Bedingungen wachsen? Welche Rolle spielen Organisationen, die zwischen staatlichen Fördermitteln und Communities stehen? Was macht die finanzielle Abhängigkeit mit den Räumen, die wir gestalten möchten? Welche neuen Strategien braucht es in diesem aktuellen Kontext?

Angesichts von Gewaltverhältnissen, die hoffnungslos stimmen: Wie kann uns die Auseinandersetzung mit uns selbst und unseren Traumata dabei helfen, systemische Unterdrückung zu überwinden? Diese kleine Sammlung enthält Erfahrungen und Erkenntnisse, die aus Beziehungen in Community und mit sich selbst entstanden sind. Es werden Fragen aufgeworfen, Beobachtungen geteilt, Visionen gesponnen, Wünsche formuliert.

So fragt **Aisha**: Was wäre, wenn Gerechtigkeit im intimsten Raum beginnt, zwischen Atem und Knochen? *They* beschreibt, wie Butoh einen Weg eröffnet, Masken fallen zu lassen, authentischer zu werden und sich der eigenen Schatten und Monster anzunehmen, um von dort ausgehend Gewaltverhältnisse herauszufordern und sozialen Wandel zu verkörpern. Und zugleich bleibt im Bewusstsein, dass uns diese Masken oft geschützt haben in einer Gesellschaft, die uns als abweichend und bedrohlich konstruiert. Es erinnert mich an die Einladung von Kai Cheng Thom, nicht nach deinen Liebingsheld*innen in deiner Kindheit zu fragen, sondern nach dem Liebingsmonster.

Amaze schwärmt von der Magie, die entsteht, wenn Menschen zusammenkommen und sich ihre Körper über Rhythmus miteinander verbinden. Die Frage, wie der eigene Körper zugleich Instanz für gesunde Grenzen und Ausgangspunkt für sanfte Verbindungen sein kann, wird zu einer liebevollen Einladung, *Community spaces* bzw. das kollektive Miteinander improvisierter und unstrukturierter zu gestalten.

Im Gespräch mit **Jaya** gibt uns **Kuem** Einblicke in die somatische Praxis und den Prozess, den Körper als Ressource zu entdecken, gerade in einer Welt, die bestimmte Körper nicht als wertvoll erachtet. Wie können wir die koloniale binäre Logik von Körper und Geist dekonstruieren und dabei eine tiefere Verbindung mit uns selbst aufbauen?

Sebastian und Jarred fragen im Gespräch: Wo ist Luft zum Atmen für Schwarze Männer? Wie können wir uns auf den Körper besinnen, wenn der eigene Körper als gefährlich markiert wird? Wie vielfältig kann Schwarze Männlichkeit jenseits rassistischer und patriarchaler Zuschreibungen gelebt werden? Und was hat Essen als eine Sprache der Liebe oder Sport damit zu tun?

Katja erzählt von den Räumen, die im Schwarzen queerfeministischen Kollektiv ADEFRA geschaffen werden, und davon, wie durch die Ermöglichung von Sanftheit und kollektiver Fürsorge politische Kraft und Widerstand entsteht und genährt werden. Sie lädt ein, Körper als Ausgangspunkt für das Verstehen und die Analyse von Gewaltverhältnissen zu nehmen, und zeichnet eine afrofuturistische Vision einer radikalen Fürsorge-Gemeinschaft, in deren Zentrum das Leben steht und nicht das Überleben.

Natascha denkt über wichtige Fragen nach, die sich stellen, wenn wir die derzeitigen faschistischen Tendenzen aus *Social Justice Somatics*-Perspektive betrachten. Warum ist gerade jetzt ein embodied Ansatz wichtig, um individuelle und kollektive Transformationsprozesse miteinander zu verknüpfen? Wie hilft uns der Körper, mit der *urgency*-Logik umzugehen? Welche Rolle spielt er überhaupt in der aktuellen politischen, widerständigen Praxis?

Yili lädt uns auf eine poetische Reise ein und fragt dabei nach dem Weg zurück zum Körper. Wie kann eine De-Fragmentierung jenseits von *White Supremacy* aussehen? Wie fühlt sich der Körper an, wenn er ganz sein darf?

Jaya und Clementine unterhalten sich darüber, was es bedeutet, Unterdrückungssysteme aus somatischer Perspektive zu betrachten. Wie können wir Sicherheit in uns, aber auch um uns herum, für *alle* kreie-

ren? Wie kann eine somatische Praxis den Effekten von Kolonisierung auf unsere Herzen und Körper entgegenwirken?

Miki teilt mit uns Erfahrungen aus empowernden Hip Hop-Räumen, in denen Community, Körperwissen als Ressource und gemeinsamer Spaß im Zentrum stehen.

Rafia lädt uns ein, uns auf die sensorischen Empfindungen unserer Gewebe und Muskeln einzulassen. *They* zeigt, wie all unsere Erfahrungen mit Unterdrückung, aber auch mit Freude und Freiheit, in unserem Körper gespeichert sind, und plädiert dafür, dass das Lernen voneinander, das Zuhören — uns selbst und anderen — und das Spüren ein Weg aus der Fragmentierung sein kann, um wieder ganz zu werden.

Diese vielfältige Sammlung versteht sich als ein erster Impuls und eine Einladung, Widerstand und Transformation von gesellschaftlichen Verhältnissen ganzheitlich zu betrachten. Beim Lesen eröffnen sich hoffentlich neue Perspektiven und emotionale Resonanzen. Und vielleicht wächst auch ein bisschen mehr Hoffnung, dass wir angesichts überdimensionaler, gewaltsamer Herausforderungen im Kleinen anfangen können — bei uns selbst und in Beziehung miteinander —, um zarte Utopien lebendig werden zu lassen.

Dies ist kein Buch, das von vorne bis hinten gelesen wird. Vielmehr gleicht es ein wenig einem Kurzgeschichtenband. Je nach Tag und Stimmung passt gerade eine andere Geschichte. Kleine Übungsanleitungen laden dazu ein, zwischendurch beim Lesen innezuhalten, zu spüren, die Gedanken schweifen zu lassen oder erstmal einen Musiktrack zu hören.

Mit Dankbarkeit für alle, die diese Publikation möglich gemacht haben, wünsche ich viel Freude mit den folgenden Seiten.

Aki Krishnamurthy



Re-membering the body

Becoming dangerously alive

Aïsha Konaté

Cracks in the Now

It is one of those key moments when a part of us wakes up that had been buried, numbed, or simply well protected until rupture breaks the shell that once kept us safe.

When George Floyd was murdered by police officers in Minneapolis on May 25, 2020, and his last words “I can’t breathe” echoed around the world, a new dimension opened up in my body: the archived pain of history, layered in my flesh, became conscious recent and ancient history. When three months before a German racist assassinated nine People of Color in a café in Hanau, I was in shock. I froze my emotions. I remember feeling “stable”, even at the demonstration — held together, function mode. I couldn’t cry. This time the lump in my throat, which I recognized from before, began to swell and vibrate, restless and ready for ... something, perhaps revenge or for a deep inhale, preparing a scream or a war. I could no longer hold back my rage. In early 2020, I quit heavy smoking. I ended my very supportive, yet toxic relationship with my emotional anesthetic (tobacco). The weight of the melting walls that had protected me for so long, was pooling in my throat. In that moment, I could locate injustice precisely in my body — and my voice cut through the darkness: What shall I do now?

The night before the Black Lives Matter demonstration, I felt surrounded by crowding spirits urging me to act. The words for a speech started to pour out of me. In that moment, I knew I had to speak — when Audre Lorde’s word finally reached my core: “Your silence will not save you.” „When you swallow your rage, it will punch you in the mouth from the inside.“ This wasn’t a thought, but an insight lodged in my throat — where past, present, and future collide; and my individual pain touches the collective memory of injustice.

That day, as my voice cracked, as I sang Abbey Lincoln's "Freedom Day", I made a vow that I would dedicate every action, every breath to unlearning the cycles of colonization and the binaries that keep reproducing this hell, this horror, and this hate in the world and in myself.

What if justice begins in the intimate space between breath and bones? What if grief — when we feel it and surrender into it — serves as a time machine, transporting us to the wisdom of our ancestors' pain and resilience?

Is it a coincidence that George Floyd's last words echoed across the globe while, at the same time, the biggest global pandemic attacking the respiratory tract was spreading everywhere? What if George Floyd's last words, in the midst of the corona pandemic, were the silenced Earth speaking out loud to us?

The echo of these words did not stop at the borders of the United States. In Germany, the same breathlessness reverberates in the stories left untold, in the silences around racist violence, in the subtle and not-so-subtle ways bodies of color are policed, disciplined, and distrusted.

The murders in Hanau, months before George Floyd was murdered, were not an isolated eruption of hatred or madness — they were symptomatic of structures that still determine who is seen as belonging, and who is rendered a target. Even within spaces that proclaim freedom, I feel how power relations inscribing itself into gestures, gazes, and expectations.

There is a particular exhaustion in moving through German institutions, constantly translating, adjusting, softening. The body becomes both archive and armor — holding centuries of silence, yet still breathing, still insisting on presence.

When I speak of breath, I also refer to the daily negotiations of survival and dignity within systems that claim neutrality, but are not. To the quiet rebellions that happen every time a person of color occupies space, breathes deeply, and refuses to disappear.

Rebellious Bodies

“I believe there is a more intimate form of protest — a rebellion before the rebellion — that needs to happen at the deepest level of the Self before any meaningful change can be made in the world.”
— Toko-pa Turner, *The Dreaming Way*

It turned out that I wouldn't become an activist leading demonstrations and screaming at the police — at least not in that form, not now. Instead, in my pandemic indoor universe, I began to follow embodied social justice practitioners like Prentis Hemphill, Resmaa Menakem, and Angel Kyodo Williams. Their words entered my thirsty body like fresh, sparkling lemonade.

I have been engaging somatic and performative practices for many years — in dance, theatre, and healing spaces — but it became clear that what I was already doing was part of the social justice movement. I realized that taking to the streets, speaking out for collective change, and all those visible, outward expressions of rebellion are only one part of the work. The other part — the less visible, quieter, and often far more difficult one — is the rebellion that happens within the body.

To truly embody social change, we need rebellious bodies: bodies that dare to challenge the internalized voices of domination, that turn toward their own shadows, that refuse to perform survival anymore. Because for BIPOC and queer people, authenticity is not a luxury — it's an act of resistance. Every mask we drop risks our safety, belonging, livelihood. We have learned to survive by masking — by adjusting our tones, our gestures, our visibility. So, the rebellion before the rebellion begins there: in the trembling moment when the mask falls.

With Resmaa Menakem I traveled back to the grief and resilience of my ancestors — the ones whose memory my body carries. I discovered my laughter and my twerk practice as my most powerful ancestral survival tools, as weapons of liberation and joy against oppression. Prentis taught me that clear boundaries and commitments are declarations of love — that structure is care, that accountability is what builds collective freedom.

And my Butoh master Kazuo Ohno still whispers in my inner forest:
“As we are all connected beings, we are carrying the seeds of everything — evil and good. And? What is it you want to be the least? Are you ready to embrace its shadow presence in your body?”

To embody social change, we must radically tend to our shadows, to discover new ways of being, of sensing and of trusting, in the darkness of not knowing.

Bayo Akomolafé reminds us that these times of transition between the old world and the new, are the times of the monsters. Be aware: At the crossroads they are dancing — monstrous, neglected, unprocessed. Their faces grin at us through the dark, asking us individually and collectively to face them and to better learn how to dance with them, since solving the problems that gave birth to them obviously does not work.

While we fight against them and try to make them disappear, they are — as my good friend, magician poet Shirin Egthessadi, once said: doing push-ups in the darkest corners.

Responding to the Crisis Through the Crisis

Shadow work is probably one of the most urgent missions for humanity and the planet to face right now. Movements against fascism and economical destruction are rising across the globe and the crises simultaneously seem to deepen day by day. But what does this practically look like — Facing shadows? I don't know, but I feel it, when it's happening.

As Bayo Akomolafé says: *“We often respond to the crisis through the crisis.”* Who doesn't know him: the white, cis-hetero man screaming the loudest at an anti-racist feminist demonstration — Kein Gott! kein Staat, kein Patriarchat! („No God! No State! No Patriarchy!”)

„OMG ! He is triggering me so much!“, I think every year at the march 8th feminist rally. This archetype — the loud savior, the over-performer of allyship — lives inside many of us. It is the learned autopilot, leading with the head, not doing what actually *feels* right.

Re-membering the body

I remember a moment of realizing my own shadow when I was working with a Brazilian friend on a theatre piece about the emergence of new goddesses. Inspired by the work of Bayo Akomolafé, we were diving into creative research on *not knowing*, *slowing down* and *surrendering into earths wisdom*. In the midst of this process, while I was profoundly sharing about my intuition and body wisdom and so on, she suddenly asked me: „Mana, is this a German thing? To speak for half an hour during the emotional check-in and to reflect the whole time after each artistic experiment?“ Boom. There it was, the shadow bell ringing loud: I felt shame knocking on my throat, blood rising in my cheeks, searching for more wise words, before I took a deep breath and I admitted: I thought this was the right thing to do. This was, what I was fighting for in the world of theatre: to integrate emotions, to consciously include the body, and to regularly reflect our emotional circumstances. I mean, I had learned all this in the wise texts and queer BiPoC spaces I was connected to!

Of course: there is nothing wrong with any of this, but the moment slipped away when all the wisdom turned from realness into the category: mask. When I allowed my shame to surface, I could sense, that a monster of control was grinning beneath the endless emotalks and that even some greedy capitalist parts were asking: „How can we make this valuable for the outcome?“ And here I was: finding myself reproducing the neoliberal dynamic of increasing value, trying to conceptualize „*not knowing*“ (funny enough) and carrying a certain message on to the stage.

I've come to think of whiteness as a spirit, or in bell hooks' words, as *white supremacist capitalist patriarchy*: not tied to skin color alone, but inhabiting the air we breathe. It forms the ground of our institutions, our language, even our love. It moves through all of us — shaping, initiating, creating us.

I remember reading about Malidoma Somé's journey as a healer. Captured and raised in a *white* missionary school, as a young adult he fought his way back to his village, asking to be initiated in the traditional way. The elders laughed: You have already been initiated by the *white* man. (Spoiler: and yet, he still went through the traditional initiation —

almost died — and returned as a bridge, a messenger between worlds, sent out to the West in order to help them re-member.)

That story marked me deeply: the realization that the culture we live in is constantly initiating us — and we, in turn, are co-creating it. We all, in some way, have been initiated into Horror TV: white supremacy, patriarchy, capitalism. When we scream for something different, when we demand liberation, we have to remember that our own shadows were shaped by the same system we want to dismantle.

So maybe the real rebellion — the rebellion before the rebellion — is to stop reproducing the crisis within ourselves. Perhaps we need to collectively shake the culture out of our cells, grieve together, fall into the Earth's soft darkness and listen. Maybe transformation begins when we dare to rhythmically return to our wounds — to find unexpected pleasure in the raw, bloody mouth of the wound itself — and to create *through it, not in spite of it*.

What if healing isn't an uplifting motion at all — but a descent down, down into the soil of our collective wounds?

Rebellious communities:

How to not be dramatic in dramatic circumstances?

Even our ways of loving and relating to each other are shaped by oppressive systems. We need to ask ourselves: How can we create through the wounds at the heart of our most precious communities?

„Conflict is the spirit of relationship asking it to deepen.“

— Malidoma Somé

Over the last year, I've witnessed — in my own community and in spaces around me — how stability is crumbling. As a facilitator, I see again and again how systemic patterns test the solidity of our collective mycelium. Little tricksters of separation appear in many forms: sometimes as an overflow of shared pain in “safer spaces,” so intense that the space can no longer hold it — people get triggered, others enter the spinning wheel of complaint.

Re-membering the body

The monster often arrives splintered through trauma triggers. The amount of shame, guilt, and pain many of us carry from growing up in the tension field of *wanting to be seen and needing to stay invisible* as targets — it's heavy. When we open up in “safe spaces”, when we allow ourselves to be vulnerable, expanding our senses and growing tiny, fragile plants of trust — we need a softness we were never taught to sustain.

Even the most harmonious communities can become a stage for the tyrannical forces that oppress us. They break through the center, splitting the web. A familiar situation: someone feels unseen or disrespected, an old trigger point ignites, and suddenly, the open pores close again — double-activated, in high protection mode. Bodies contract, distance returns, and we fall back into the logics of shame and guilt — the very operating system of domination. Love stops flowing. Ego takes over.

Living in a climate of war and destruction — including in Germany, where racialized and gendered violence is often denied while quietly reproduced (and deeply rooted in our DNA) — it's no surprise that the macrocosmosomatic pattern mirrors themselves in the somatics of our communities.

How can we radically include our bodies as guides of softness in community situations? How can we take responsibility, walking backward toward the light while facing the collective shadows? What if we could see each member of a group as a channel of information about the collective, rather than an individual disturbance that needs to be fixed?

What if we follow Lama Rod Owen's advice and allow our hearts to break open over and over again.

What if community is built not on certainty, but on shared vulnerability?

There are two agreements that I carry in my heart whenever I am facilitating, or generally moving in a community setting.

**Wo und wann spüre ich den Wunsch,
mich zu bewegen,
zu tanzen,
zu rennen,
im Fluss zu sein?
Wie fühlt es sich an,
wenn ich diesem Wunsch nachgebe?**

Agreement 1:

Be soft to people and hard to systems.

A phrase I learned from John Powell: enter with the intention to be soft with individuals, not seeing them as perpetrators but as human beings trapped in similar dilemmas, longing to be seen and loved, and probably having issues around these very themes. Softness toward ourselves and each other allows honesty without punishment. At the same time, we must stay razor-sharp about the systemic patterns that surface, not to whitewash the logic of oppression moving through each of us in different intensities and moments.

When we manage to soften our nervous systems enough to distinguish the trigger point from the historic harm accumulated over years, we can enter a state of accountable connection — inviting shame and guilt play to the backyard while we walk the path of relationality, naming the systems that infiltrate even our most sacred circles.

Agreement 2:

**Every constellation carries medicine —
and sometimes medicine tastes bitter.**

In an individualistic society, we're taught to take things personally and to think within the narrow tunnel of I and You. "I feel hurt by you." "You said this, therefore you are..." But if we widen the lens, we might see that every person in a group carries information — about the collective shit, and about how we might compost it.

"If we expect community relationships to be ideal, spiritual, friendly, and enlightened, we are seeking what we can't even expect of our own minds. (...) Sometimes we are the ones carrying the blessing of spaciousness and love. Sometimes it is we who bring conflict and trouble to the group. This, too, is a gift others can learn from." (After the ecstasy — Jack Kornfield)

Shadow work in community becomes inevitable when we truly commit to decolonization. In those moments, the body is our anchor, the erotic „the nursemaid of our deepest knowing“ (Audre Lorde).

I've often acted out of my shadow in community — I was the one bringing conflict. And many other times, I've been the bridge, the diplomat or the

soft thread between worlds. When everyone truly follows their intuition, I've witnessed magic unfold — silently, tenderly — through the weaving of collective care.

One person cracks, releases rage. Another breathes. Another reacts. Another sighs. Someone breaks the silence, speaking a calm, untouchable truth. Another places a hand on a chest. Another melts a frozen tear. Another smiles. Someone writes a poem. Someone sings.

Staying connected, even while speaking from our activated or numb parts — that's the work. What if we could enter a state of gratitude when friction appears? What if we could be *turned on* by conflict itself — excited by another chance to compost the shit we're surrounded by, *together*?

In order to do this work, embodied presence is a very helpful practice...

The Body as a Portal, Not a Tool

In my work as a performer, creative director, and facilitator of embodied healing arts, I experience the body as a best friend and adviser, an expression of collective wisdom, and a portal to knowledge that reaches far beyond my earthly existence. I understand my body, just like my voice, as a soulmate and guide in exploring the wounds and wonders of human experience.

My conscious journey into performance and the remembrance of the body began with Butoh in my mid-20s. Butoh is a form of contemporary Japanese dance-theatre. Kazuo Ohno and Hijikata, its founders, created Butoh — the dance of darkness — as a rebellion against the Western import of modern dance and a movement language that sells perfectionism and individualism as the highest values, with bodies subordinated as tools to the master's mind. Butoh is the tending toward the invisible, or toward that which has been made invisible — toward nature's composting processes, towards inner monsters, the collectiveness of the body, and the connection between art and healing.

For me, Butoh is a decolonial practice of radical listening and dreaming with body and soul. Butoh has profoundly shaped my work and my

entire life philosophy. Nowhere else have I felt so alive and so deeply belonging as in Butoh dance.

The Dreaming Body

There is an exercise by Kazuo Ohno that I like to offer in workshops: “*Throwing away the face*.” It is about letting go of the face, which is rarely hidden and therefore highly trained to perform in one way or another in every social interaction. For the sake of explanation, let us call this “performing face” the *mask face*. By discarding the *mask face*, we also get rid of the tunnel vision it creates — a gaze especially adopted by those who live in cities and spend much of their time looking at screens.

The exercise goes like this: A person stands firmly in a lunge and imagines a thick cake (the *mask face*) covering their face. Then they pull back their upper body and throw the cake (the *mask face*) to the ground with a deliberate catapult-like motion of the torso while the physical face remains completely relaxed. As the cake (the *mask face*) splatters onto the floor in their imagination, it feels as though letting go of the face opens a sacred portal into a dimension beyond space and time.

What emerges then is what had been invisible: the *face of silence* — unmasked, unruled, wide. Slowly, the person lifts their head and rises in slow motion, their gaze unfocused, cast in a wide angle toward the horizon, devotedly facing infinity.

In group practice, this moment of throwing away the face becomes a shared ritual. A collective act of courage. I witness how people start breathing together again — how vulnerability spreads through the room like a resonant wave. Yet for many of us, especially for Black, Brown, queer, or otherwise marginalized bodies, the act of removing the mask carries its own risk. The mask is not only performance — it is protection and camouflage, a necessary shield within structures that still define which bodies are allowed to be seen and still be safe.

To unmask, then, is never just personal. It is a rebellion against the hierarchies that taught us to fragment ourselves in order to survive. It is a slow dismantling of internalized power structures that live in our gestures, in the way we hold our faces, our voices, our breath.

I often observe people marvel as a layer falls away and a different kind of authenticity unfolds. For brief moments, it can feel as if we can see behind the facade, directly into the luminous darkness from which we all emerged — yet the body is by no means invisible or dissolving. On the contrary: through the full presence of every cell and the mindful “lifting” of the *face of silence*, the body becomes a magical portal, through simplicity, not doing, not wanting. The performers radiate the grace of otherworldly goddesses — one face standing for all.

When these moments arise, I feel goosebumps rise or tears gather in my eyes — the body’s wisdom whispering: „This is truth.“

It is worth noting that the physical face in these moments usually looks something like this: the eyes slightly squinting, the mouth softly open, the lips relaxed, sometimes a thin thread of saliva dripping from the corner of the mouth.

And in this truth, we remember: presence itself is political. To stand unmasked, in collective trembling grace, is to reclaim our right to exist beyond the gaze of control.

The Erotic: Becoming sense instead of making sense.

What if pleasure is a map — not to escape pain, but to walk with it?

When we are present, we enter a state of becoming — constantly correlating, sensing the world, shaping it, and being shaped in return. It is a tensional dance between creation and destruction.

My Butoh Teacher Minako Seki use to say: “*Don’t miss the sexy part*“, no matter what movement exercise we do.

I want to write about the erotic because the oppression of its spirit feels like suffocating under the weight of control in these times. The spirit of the erotic — life force itself, the absence of control — has been silenced, colonized, disciplined, boxed in. To reclaim it, to be *turned on* by life itself — by everything we sense, by ourselves, by co-creation — is an act of radical, orgasmic resistance.

Re-membering the body

When we allow eros to co-create with and through us, when we allow it to unfold, we access our deepest knowing, the embodied wisdom Audre Lorde names: *“It feels right to me.”*

While white supremacist patriarchy rushes around overacting, stiffening everything, cutting through the carefully woven tapestries of the eternal erotic song, the eros within us begins to dry out.

I remember sitting in a restaurant after a jury session for a performance festival with the other participants. We had spent the entire day reading hundreds of applications, selecting only ten to be funded — five minutes per proposal. We didn’t know each other, and over the course of the day, we dried out — through logical, efficient and pretty superficial interactions.

Later, at the restaurant, we sat side by side — polite, professional. Then I took a small risk: I confessed that I missed my tarot cards. There was a pause. And then — something shifted. The conversation began to open toward the unseen. Faces softened, voices took on juicy textures; stories began to breathe through every gesture, every sigh, every secret confession of something “supernatural” that had once happened to each of us.

The air became almost touchable, soft, lingering between us, caressing our conversation, filling our gazes with loving curiosity. We connected. The spirit of the erotic visited us.

If we understand the erotic, as Audre Lorde describes it, as the source of our intuition, it is no surprise that one of the central aims of white patriarchal systems has been to destroy this inner source — to colonize the erotic, to suppress aliveness itself, to primitivize and forbid the technologies of joy, ceremony, and other sacred sensual practices.

This may be the deepest violence humans inflict upon one another. It begins with the subtle suffocation of vitality through the separative spirit of a white supremacist bureaucratic order — a system so deeply inscribed in our bodies that it shapes our very gestures of being. It continues through police brutality, deaths at borders, the use of

rape and abuse against FLINTA and queer bodies, and culminates in genocide — the erasure of the life and culture of a people.

In its most sophisticated expression, this violence works through the installation of a highly efficient internal hardware of guilt and shame — a kind of psychic programming that keeps the spirit caged, disciplined, boxed away from its own untamed radiance, inscribed across generations.

So, to feel joy, to choose presence, to let eros move through us — these are not just powerful acts of resistance, but of survival.

In *What It Takes to Heal*, Prentis Hemphill offers a poetic answer to Descartes' "I think, therefore I am." Prentis writes, "*The Black woman in me whispers: I feel, therefore I am free.*"

Inspired by this fierce aspiration toward truth, I wrote down an inner mantra for the moments when my energy solidifies under the pressure of unsexy white supremacist culture: "*I feel turned on, therefore I am dangerously alive.*"

I feel this as a tickling lightness rising through my body, softening my edges, making me fall in love with life again — co-creating beauty even in the hardest moments. It places me at the center of creation, a lover in a polyamorous cosmic play temple (with quite a bit of kinky stuff going on in there).

When I allow myself to access the erotic, I own every light-filled and shadowy cell of my body. It feels like the opposite of shame — a full stepping into the vibrating, untamed power of life itself.

Not to say that it is easy. Having been socialized in Germany, I can feel how "Protestant productivity" and emotional restraint are written into my bones in large steel letters, stiffening parts of me. Pleasure practices — dancing alone in my room to Afrobeats, asking a friend for a massage, grieving and crying in the arms of a loved one, or simply starting the day by smiling to myself and to my ancestors — slowly melt those steel letters, creating liquid space for life to re-enter my body and soul.

Re-membering the body

This little mantra became my morning meditation, worshiping my temple (my body) and its altars (my pussy, my heart and my head) in a ten-minute movement practice, and practicing being turned on by life exactly as it is right now.

And maybe this is also part of our collective healing: in a culture where control, efficiency, and perfectionism still shape even the most “progressive” spaces, where the erotic body is either feared, exoticized, or hidden away in shame. To reclaim tenderness, pleasure, and aliveness — especially as BIPOC and/or queer beings — is a radical divine act of creation and thus an act of destabilizing the system of restraint.

The erotic, as Audre Lorde describes it, is the inner yes — the deep, embodied knowing that something feels right to me.

It is intuition itself, the compass that can guide us toward liberation, if we dare to listen.

A frankly laughing, open mouth — showing teeth and dark throat — reminds us that aliveness is never polite.

To reclaim the erotic is to undo that separation — to return to our full, alive, sensing selves.

What if mystery is not a problem to be solved — but a presence to make love with?

For those of us whose bodies have been sites of erasure — Black, Brown, queer bodies, trans bodies, disabled bodies, chronically ill bodies, and more — returning to embodiment is not a luxury. It is a necessity. A remembering. A reckoning. In the darkness of Butoh, I found a dance that did not ask me to perform — it asked me to feel. To weep. To twitch. To listen to the invisible and to become expansion. There is a practice in Butoh that honors the perpetual mystical metamorphosis of becoming. You are born. You grow into a flower, a tree, a fruit, a human. You grow old — wrinkled and sweet as dried fruit, the concentrated sweetness of life. You die, become ash, and **from that ash** something new is born: a panther, a mountain, a river, a cloud, or the memory of a cloud, or its dream. Each breath becomes

a prayer to life. This exercise can go on indefinitely — a devotion to interwovenness and a meditation on what we may truly be: a constantly changing manifestation of nature's dreaming.

What if “*dreaming is nature nature-ing through us*”? (Toko-pa Turner, *Belonging: Remembering Ourselves Home*). What if human bodies are the living expression of Earth, and the Earth is the expression of our dreaming and acting? How would our dreaming change if we truly took this as reality, rather than metaphor?

And what if Omisade Burney Scott is right, and the Earth is menopausal? I remember a menopausal friend describing it as an initiation: “Since I’ve been menopausal, I’m often very horny, I make fewer compromises, and I get rid of everything that doesn’t serve me anymore. It feels like I’m finally becoming unapologetically myself.”

So, what if the Earth is done with all that motherhood, all that giving cult? What if the Earth just wants to rest? Perhaps it is Earth’s — our — time to move into the darkness of night, to make love to the void and to dream, in the presence of all monstrosities, a queer sexy new world into being.

I dedicate these words to the Black and Brown women by the rivers of my Altar — washing me, humming me into peace, laughing me into presence. Reminding me, day by day, that connection, love and liberation are always possible — if we dare to choose them.

Musikempfehlung
von Aïsha Konaté

<https://www.youtube.com/watch?v=By9RF-47fXs>



Den Körper erinnern

Gefährlich lebendig werden

Aïsha Konaté

Übersetzung: Jeannine Kantara

Risse im Jetzt

Es ist einer dieser Schlüsselmomente, in denen ein Teil von uns erwacht, der vergraben, betäubt oder schlicht gut geschützt war — bis ein Riss die Schale sprengt, die uns einst Schutz bot.

Als George Floyd am 25. Mai 2020 in Minneapolis von Polizisten ermordet wurde und seine letzten Worte „Ich kann nicht atmen“ um die Welt gingen, öffnete sich in meinem Körper eine neue Dimension: Der archivierte Schmerz der Geschichte, eingebettet in mein Fleisch, wurde zu jüngerer und uralter Geschichte zugleich. Als drei Monate zuvor ein deutscher Rassist in einem Café in Hanau neun Menschen of Color ermordete, stand ich unter Schock. Ich fror meine Gefühle ein. Ich erinnere mich, dass ich mich „stabil“ fühlte, sogar bei der Demonstration — gefasst, im Funktionsmodus. Ich konnte nicht weinen. Dieses Mal begann der Kloß in meinem Hals, den ich von früher kannte, anzuschwellen und zu vibrieren, ruhelos und bereit für ... irgendetwas, vielleicht Rache oder ein tiefes Einatmen, als Vorbereitung für einen Schrei oder Krieg. Ich konnte meine Wut nicht länger zurückhalten. Anfang 2020 hörte ich mit dem Rauchen auf. Ich beendete meine sehr stützende, aber toxische Beziehung mit meinem emotionalen Betäubungsmittel (Tabak). Das Gewicht der sich auflösenden Mauern, die mich so lange beschützt hatten, sammelte sich in meiner Kehle. In diesem Augenblick konnte ich Ungerechtigkeit ganz genau in meinem Körper lokalisieren — und meine Stimme durchschnitt die Dunkelheit: Was soll ich jetzt tun?

In der Nacht vor der Black-Lives-Matter-Demonstration fühlte ich mich von drängenden Geistern umringt, die mich zum Handeln aufforderten. Die Worte für eine Rede begannen aus mir herauszuströmen. In diesem Moment wusste ich, dass ich sprechen musste — als Audre Lordes

Worte endlich mein Innerstes erreichten: *„Dein Schweigen wird dich nicht retten.“* *„Wenn du deine Wut hinunterschluckst, wird sie dir von innen heraus in den Mund schlagen.“* Das war kein Gedanke, sondern eine Erkenntnis, die sich in meinem Hals festsetzte, dort, wo Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft aufeinanderprallen; und wo mein persönlicher Schmerz die kollektive Erinnerung an Ungerechtigkeit berührt.

An jenem Tag, als meine Stimme brach, während ich Abbey Lincolns „Freedom Day“ sang, legte ich ein Gelübde ab: Ich würde jede Geste, jeden Atemzug dem Verlernen jener Kreisläufe der Kolonisierung widmen und den Binärlogiken, die diese Hölle, diesen Horror und diesen Hass immer wieder neu gebären — in der Welt. Und in mir selbst.

*Was wäre, wenn Gerechtigkeit im intimsten Raum beginnt, zwischen Atem und Knochen? Was wäre, wenn Trauer, sobald wir sie wirklich fühlen und uns ihr hingeben, zur Zeitmaschine wird, die uns zurückführt zur Weisheit des Schmerzes und der Widerstandskraft unserer Ahn*innen?*

Ist es Zufall, dass George Floyds letzte Worte rund um den Globus widerhallten, während zur selben Zeit eine Pandemie die Welt erfasste, eine, die ausgerechnet die Atemwege angreift? Was wäre, wenn seine letzten Worte mitten in Corona, die zum Schweigen gebrachte Erde waren, die endlich laut zu uns spricht?

Das Echo dieser Worte machte nicht an den Grenzen der Vereinigten Staaten halt. In Deutschland hallt dieselbe Atemlosigkeit wider — in den nicht erzählten Geschichten, in dem Schweigen über rassistische Gewalt, in der mal mehr, mal weniger subtilen Weise, wie Körper von People of Color kontrolliert, diszipliniert und misstrauisch bäugt werden.

Die Morde von Hanau, Monate vor der Tötung George Floyds, waren kein isolierter Ausbruch von Hass oder Wahnsinn — sie waren symptomatisch für Strukturen, die noch immer bestimmen, wer als zugehörig gilt und wer zur Zielscheibe gemacht wird. Selbst in Räumen, die Freiheit proklamieren, spüre ich, wie sich Machtverhältnisse in Gesten, Blicken und Erwartungen einschreiben.

Es liegt eine eigene, tief sitzende Erschöpfung darin, sich durch deutsche Institutionen zu bewegen, unablässig zu übersetzen, sich anzupassen, sich kleiner zu machen. Der Körper wird dabei zugleich Archiv und Rüstung — beladen mit Jahrhunderten des Schweigens und atmet weiter, unbeirrt in der Gegenwart.

Wenn ich vom Atem spreche, meine ich auch das tägliche Verhandeln für das Überleben und für die Würde innerhalb von Systemen, die behaupten, neutral zu sein, es aber nicht sind. Ich meine die leisen Rebellionen, die jedes Mal stattfinden, wenn eine Person of Color Raum einnimmt, tief durchatmet und sich weigert zu verschwinden.

Rebellische Körper

„Ich glaube, es gibt eine intimere Form des Protests — eine Rebellion vor der Rebellion —, die auf der tiefsten Ebene des Selbst stattfinden muss, bevor in der Welt irgendeine bedeutsame Veränderung möglich wird.“
— Toko-pa Turner, *The Dreaming Way*

Es stellte sich heraus, dass ich keine Aktivistin werden würde, die Demonstrationen anführt und die Polizei anschreit — zumindest nicht in dieser Form, nicht jetzt. Stattdessen begann ich in meinem Pandemie-Indoor-Universum, körperorientierten Social-Justice-Praktiker*innen wie Prentis Hemphill, Resmaa Menakem und Angel Kyodo Williams zu folgen. Ihre Worte drangen in meinen durstigen Körper wie frische, sprudelnde Limonade.

Ich arbeite seit vielen Jahren mit somatischen und performativen Praktiken — im Tanz, im Theater und in Heilungsräumen. Erst vor kurzem wurde mir jedoch klar, dass das, was ich ohnehin längst tat, Teil der Social-Justice-Bewegung ist. Ich verstand, dass der Gang auf die Straße, die lautstarke, sichtbare Forderung nach kollektivem Wandel, all die sichtbaren, nach außen gerichteten Ausdrucksformen von Rebellion nur ein Teil der Arbeit sind. Der andere Teil ist weniger sichtbar, leiser und oft sehr viel schwieriger; die Rebellion, die im Körper stattfindet.

Um sozialen Wandel wirklich zu verkörpern, braucht es rebellische Körper: Körper, die den Mut haben, die internalisierten Stimmen der Dominanz zu hinterfragen, die sich ihren eigenen Schatten zuwenden,

die sich weigern, Überleben weiterhin bloß zu performen. Denn für BIPOC und queere Menschen ist Authentizität kein Luxus — sie ist ein Akt des Widerstands. Jede Maske, die wir ablegen, kann unsere Sicherheit, unser Dazugehören, unsere Existenzgrundlage gefährden. Wir haben gelernt, durch Maskierung zu überleben — indem wir unsere Tonlagen, unsere Gesten, unsere Sichtbarkeit anpassen. Die Rebellion vor der Rebellion beginnt also genau dort: in jenem zitternden Moment, in dem die Maske fällt.

Mit Resmaa Menakem reiste ich zurück zur Trauer und Resilienz meiner Ahn*innen — jener, deren Erinnerung mein Körper trägt. Ich erkannte mein Lachen und meine Twerk-Praxis als meine kraftvollsten ahnenverbundenen Überlebenswerkzeuge, als Waffen der Befreiung und der Freude gegen Unterdrückung. Prentis lehrte mich, dass klare Grenzen und Verpflichtungen Liebeserklärungen sind — dass Struktur Fürsorge bedeutet, dass es Verantwortlichkeit ist, worauf kollektive Freiheit aufbaut.

Und mein Butoh-Meister Kazuo Ohno flüstert noch immer in meinem inneren Wald: *„Weil wir alle miteinander verbundene Wesen sind, tragen wir die Samen von allem in uns — vom Guten wie vom Bösen. Und: Was ist es, das du am wenigsten sein willst? Bist du bereit, diese Schattenpräsenz in deinem Körper anzunehmen?“*

Wenn wir sozialen Wandel verkörpern wollen, müssen wir uns radikal unseren Schatten zuwenden, um neue Formen des Seins, des Wahrnehmens und des Vertrauens zu entdecken — in der Dunkelheit des Nichtwissens.

Báyò Akómóláfé erinnert uns daran, dass diese Zeiten des Übergangs zwischen der alten Welt und der neuen die Zeiten der Monster sind. Sei wachsam: Am Scheideweg tanzen sie — monströs, vernachlässigt, unverarbeitet. Ihre Gesichter grinsen uns aus der Finsternis entgegen und laden uns ein — als Individuen und als Gemeinschaft —, ihnen zu begegnen und besser zu begreifen, wie man mit ihnen tanzt, denn die Probleme zu lösen, die sie hervorgebracht haben, gelingt offensichtlich nicht.

Während wir gegen sie ankämpfen und versuchen, sie aus der Welt zu schaffen, machen sie — wie Shirin Egthessadi, meine gute Freundin und magische Dichterin, einmal sagte — in den finstersten Winkeln seelenruhig Liegestütze.

Auf die Krise durch die Krise antworten

Schattenarbeit ist vermutlich eine der dringendsten Aufgaben, denen sich die Menschheit und dieser Planet gerade stellen müssen. Überall auf der Welt wachsen Bewegungen gegen Faschismus und ökonomische Zerstörung; und zugleich scheinen sich die Krisen von Tag zu Tag zu verstärken. Aber wie sieht das praktisch aus — sich den Schatten zu stellen? Ich weiß es nicht, aber ich spüre beinahe körperlich, wenn es geschieht.

Wie Báyo Akómoláfé sagt: *„Wir antworten oft auf die Krise durch die Krise.“* Und wer kennt ihn nicht: den weißen, cis-hetero Mann, der auf einer antirassistischen feministischen Demonstration am lautesten brüllt — „Kein Gott! kein Staat, kein Patriarchat!“ ?

„OMG! Er triggert mich so sehr“, denke ich jedes Jahr bei der feministischen Demo am 8. März. Dieser Archetyp — der laute Retter, der Solidarität zur Performance macht — steckt in vielen von uns. Es ist ein erlernter Autopilot: Er steuert aus dem Kopf heraus, nicht aus dem, was sich wirklich stimmig *anfühlt*.

Ich erinnere mich an einen Moment, in dem ich meinem eigenen Schatten begegnete. Ich arbeitete mit einer brasilianischen Freundin an einem Theaterstück über das Aufscheinen neuer Göttinnen. Inspiriert von Báyo Akómoláfé Arbeit tauchten wir ein in eine kreative Forschung des *Nichtwissens: ins Langsamer-werden* und ins *Sich-Hingeben* an die *Weisheit der Erde*. Mitten in diesem Prozess, während ich sehr ausführlich über Intuition, Körperweisheit und so weiter sprach, fragte meine Freundin plötzlich: „Mana, ist das so ein deutsches Ding? Beim emotionalen Check-in eine halbe Stunde zu reden und nach jedem künstlerischen Experiment endlos zu reflektieren?“ Boom. Da war sie, die Schatten-Glocke, die laut zu läuten begann: Ich spürte, wie Scham an meiner Kehle klopfte, wie mir das Blut in die Wangen stieg, wie ich nach noch klügeren Worten suchte — bevor ich tief einatmete und zugab:

Ich glaubte wirklich, das sei das Richtige. Genau dafür kämpfte ich in der Theaterwelt: Emotionen zu integrieren, den Körper bewusst einzubeziehen und unsere inneren emotionalen Umstände regelmäßig zu reflektieren. Ich meine, ich hatte all das doch in weisen Texten gelesen und in queeren BiPoC-Räumen gelernt, mit denen ich verbunden war!

Natürlich: Daran ist nichts falsch. Aber der Moment entglitt mir, als all die Weisheit von etwas Echtem in die Kategorie „Maske“ kippte. Als ich zuließ, dass meine Scham an die Oberfläche steigen durfte, spürte ich: Unter den endlosen Emo-Talks grinste ein Kontroll-Monster und irgendwo meldeten sich gierige kapitalistische Anteile zu Wort und fragten: „Wie können wir das fürs Ergebnis verwertbar machen?“ Da stand ich nun und ertappte mich dabei, die neoliberale Dynamik der Wertsteigerung zu reproduzieren. Ich versuchte „Nichtwissen“ zu konzeptualisieren (ironischerweise) und wollte unbedingt eine bestimmte Botschaft mit auf die Bühne tragen.

Ich habe begonnen, *Weißsein* als eine Art Geist zu begreifen — oder, in den Worten von bell hooks, als von *weißer Dominanz geprägtes kapitalistische Patriarchat*: nicht allein an Hautfarbe gebunden, sondern etwas, das die Luft bewohnt, die wir atmen. Es bildet das Fundament unserer Institutionen, unserer Sprache, sogar unserer Liebe. Es bewegt sich durch uns alle hindurch — formt, initiiert, erschafft uns.

Ich erinnere mich, wie ich zum ersten Mal über Malidoma Somés Weg als Heiler gelesen habe: Als Kind entführt und in einer *weißen* Missionsschule großgezogen, kämpfte er sich als junger Erwachsener zurück in sein Dorf und bat darum, auf traditionelle Weise initiiert zu werden. Die Ältesten lachten: „Du bist vom weißen Mann bereits initiiert worden.“ (Spoiler: Er durchlief die traditionelle Initiation trotzdem — wäre beinahe gestorben — und kehrte als Brücke zurück: als Bote zwischen Welten, ausgesandt in den Westen, um denen dort zu helfen, sich wieder zu er-innern.)

Diese Geschichte hat mich tief geprägt: die Erkenntnis, dass die Kultur, in der wir leben, uns unablässig initiiert — und dass wir sie im Gegenzug mithervorbringen. Wir alle sind, auf die eine oder andere Weise, in das Horror-TV eingeweiht worden: White Supremacy, Patriarchat,

Kapitalismus. Wenn wir nach etwas anderem schreien, wenn wir Befreiung einfordern, sollten wir nicht vergessen, dass auch unsere eigenen Schatten aus genau demselben System geformt wurden, das wir zu überwinden versuchen.

Vielleicht ist die eigentliche Rebellion — die Rebellion vor der Rebellion — aufzuhören, die Krise in uns selbst immer wieder neu zu erzeugen. Vielleicht müssen wir gemeinsam die Kultur aus unseren Zellen schütteln, zusammen trauern, in die weiche Dunkelheit der Erde fallen und zuhören. Vielleicht beginnt Transformation dort, wo wir es wagen, im Rhythmus zu unseren Wunden zurückzukehren — und im rohen, blutigen Mund der Wunde selbst ein unerwartetes Vergnügen zu finden — nicht *trotz* ihrer zu erschaffen, sondern *durch* sie.

Was, wenn Heilung überhaupt keine aufwärts gerichtete Bewegung ist — sondern ein Hinabsteigen, immer tiefer in den Boden unserer kollektiven Wunden?

Rebellische Gemeinschaften: Wie bleiben wir undramatisch in dramatischen Zeiten?

Sogar unsere Arten zu lieben und miteinander in Beziehung zu treten, sind von unterdrückenden Systemen geprägt. Wir müssen uns fragen: Wie können wir durch die Wunden hindurch erschaffen, im Herzen unserer kostbarsten Gemeinschaften?

„Konflikt ist der Geist der Beziehung, der darum bittet, tiefer zu werden.“
— Malidoma Somé

Im vergangenen Jahr habe ich — in meiner eigenen Community und in Räumen um mich herum — erlebt, wie Stabilität bröckelt. Als Facilitator sehe ich immer wieder, wie systemische Muster die Tragfähigkeit unseres kollektiven Myzels auf die Probe stellen. Kleine Trickster der Trennung tauchen in vielen Gestalten auf: manchmal als ein Überlaufen von geteiltem Schmerz in „Safer Spaces“, so intensiv, dass der Raum ihn nicht mehr halten kann — Menschen werden getriggert, andere geraten in das sich drehende Karussell der Empörung.

Das Monster erscheint oft in Splintern, ausgelöst durch Trauma-Trigger. Die Menge an Scham, Schuld und Schmerz, die viele von uns tragen durch das Aufwachsen im Spannungsfeld — *zwischen gesehen werden zu wollen und zugleich lernen zu müssen, unsichtbar zu bleiben, um nicht zur Zielscheibe zu werden* — ist schwer. Wenn wir uns in „Safe Spaces“ öffnen, wenn wir uns erlauben, verletzlich zu sein, unsere Wahrnehmung zu weiten und diese winzigen, fragilen Pflänzchen von Vertrauen wachsen zu lassen — dann brauchen wir eine Art Sanftheit, die wir nie gelernt haben, aufrechtzuerhalten.

Selbst die harmonischsten Communities können zur Bühne für die tyrannischen Kräfte werden, die uns unterdrücken. Sie brechen durch die Mitte, spalten das Netz. Ein vertrautes Bild: Jemand fühlt sich nicht gesehen oder nicht respektiert, ein alter Triggerpunkt entzündet sich, und plötzlich schließen sich die zuvor offenen Poren wieder — doppelt aktiviert, im Alarmzustand, voller Abwehr. Körper machen dicht, Distanz kehrt zurück, und wir fallen in die Logiken von Scham und Schuld zurück — genau in das Betriebssystem von Dominanz. Liebe hört auf zu fließen. Das Ego übernimmt die Regie.

In einem Klima von Krieg und Zerstörung zu leben — auch in Deutschland, wo rassifizierte und gegenderte Gewalt oft geleugnet und zugleich leise reproduziert wird (und tief in unserer DNA verwurzelt ist) — da überrascht es nicht, dass sich die makrokosmosomatischen Muster im Somatischen unserer Communities spiegelt.

Wie können wir unsere Körper radikal als Kompass für Sanftheit in Community-Situationen einbeziehen? Wie können wir Verantwortung übernehmen, rückwärts dem Licht entgegengehend, während wir den kollektiven Schatten ins Gesicht schauen? Was, wenn wir jedes Mitglied einer Gruppe als einen Kanal für Information über das Kollektiv begreifen könnten — statt als eine individuelle Störung, die „behoben“ werden muss?

Was, wenn wir Lama Rod Owens Rat folgen und zulassen, dass unsere Herzen immer wieder aufs Neue brechen?

Was, wenn Community nicht auf Gewissheit gebaut ist, sondern auf geteilter Verletzlichkeit?

Es gibt zwei Vereinbarungen, die ich im Herzen trage, wann immer ich moderiere — oder mich allgemein in Community-Kontexten bewege.

Vereinbarung 1:

Sei sanft zu Menschen und hart zu Systemen.

Ein Satz, den ich von John Powell gelernt habe: Geh hinein mit der Absicht, Einzelnen gegenüber sanft zu sein — sie nicht vorschnell als Täter*innen zu lesen, sondern als Menschen, die in ähnlichen Dilemmata feststecken: Menschen, die sich danach sehnen, gesehen und geliebt zu werden, und vermutlich genau an diesen Punkten ihre größten Schwierigkeiten haben. Sanftheit uns selbst und einander gegenüber macht Ehrlichkeit möglich, ohne Bestrafung. Gleichzeitig müssen wir messerscharf bleiben gegenüber den systemischen Mustern, die auftauchen — nicht um die Logik von Unterdrückung, die sich in unterschiedlicher Intensität und in unterschiedlichen Momenten durch jede*n von uns bewegt, reinzuwaschen oder zu beschönigen, (sondern um sie klar zu erkennen).

Wenn es uns gelingt, unsere Nervensysteme so weit zu beruhigen, dass wir den akuten Triggerpunkt von dem historischen Schaden unterscheiden können, der sich über Jahre angesammelt hat, können wir in einen Zustand verantwortungsvoller Verbundenheit eintreten — und Scham- und Schuldspiele in den Hinterhof bitten, während wir den Weg der Verbundenheit wählen und die Systeme benennen, die selbst in unsere heiligsten Kreise einsickern.

Vereinbarung 2:

**Jede Konstellation trägt Medizin —
und manchmal schmeckt Medizin bitter.**

In einer individualistischen Gesellschaft lernen wir, Dinge persönlich zu nehmen und im engen Tunnel von Ich und Du zu denken. „Ich fühle mich von dir verletzt.“ „Du hast das gesagt, also bist du ...“ Wenn wir jedoch den Blick weiten, könnten wir sehen, dass jede Person in einer Gruppe Information trägt — über den kollektiven Mist und darüber, wie wir ihn kompostieren könnten.

„Wenn wir erwarten, dass Beziehungen in Community perfekt, spirituell, freundlich und erleuchtet sind, suchen wir etwas, das wir nicht einmal

Den Körper erinnern

von unserem eigenen Geist erwarten können. (...) Manchmal sind wir diejenigen, die den Segen von Freiraum und Liebe tragen. Manchmal sind wir es, die Konflikte und Ärger in die Gruppe bringen. Auch das ist ein Geschenk, aus dem andere lernen können.“ (nach After the Ecstasy — Jack Kornfield)

Schattenarbeit in der Community wird unvermeidlich, wenn wir uns wirklich zur Dekolonisierung verpflichten. In diesen Momenten ist der Körper unser Anker, das Erotische „*die Amme unseres tiefsten Wissens*“ (Audre Lorde).

Ich habe in Community oft aus meinem Schatten heraus gehandelt — ich war diejenige, die den Konflikt in den Raum brachte. Und viele andere Male war ich die Brücke, die Diplomatin, der weiche Faden zwischen Welten. Wenn alle wirklich ihrer Intuition folgen, habe ich Magie entstehen sehen — still, zärtlich — durch das Weben kollektiver Fürsorge. Jemand bricht auf. Lässt Wut frei. Ein anderer atmet. Eine andere reagiert. Ein Seufzen geht durch den Raum. Jemand durchbricht die Stille und spricht eine ruhige, unberührbare Wahrheit aus. Eine Hand legt sich auf die Brust. Eine gefrorene Träne taut auf. Ein Lächeln. Ein Gedicht. Ein Lied.

Verbunden zu bleiben — selbst dann, wenn wir aus unseren aktivierten oder betäubten Teilen heraus sprechen —, das ist die eigentliche Arbeit. Was wäre, wenn wir, sobald Reibung entsteht, in Dankbarkeit fallen könnten? Was wäre, wenn uns Konflikt an sich antörnen könnte, wenn wir uns freuen könnten über eine weitere Chance, den Mist, der uns umgibt, gemeinsam zu kompostieren?

Verkörpernte Präsenz ist eine sehr hilfreiche Praxis, um diese Arbeit zu leisten...

Der Körper als Portal, nicht als Werkzeug

In meiner Arbeit als Performerin, Creative Director und als begleitende Person für verkörpernte Heilkunst erlebe ich den Körper als beste Freundin und Ratgeberin, als Ausdruck kollektiver Weisheit und als Portal zu einem Wissen, das weit über meine irdische Existenz hinausreicht. Ich verstehe meinen Körper — genau wie meine Stimme — als

Seelenverwandte und Wegweiserin, wenn ich die Wunden und Wunder menschlicher Erfahrung erforsche.

Meine bewusste Reise in die Performance und ins Wieder-Erinnern des Körpers begann in meinen Zwanzigern mit Butoh, einer Form des zeitgenössischen japanischen Tanztheaters. Kazuo Ohno und Hijikata, seine Begründer, schufen Butoh — den Tanz der Dunkelheit — als Rebellion gegen den westlichen Import des modernen Tanzes und gegen eine Bewegungssprache, die Perfektionismus und Individualismus zum höchsten Werte erhebt, während der Körper zum Werkzeug degradiert und dem „Verstand als vorherrschende Instanz“ untergeordnet wird. Butoh ist eine Hinwendung zum Unsichtbaren — oder zu dem, was unsichtbar gemacht wurde: den Kompostierungsprozessen der Natur, inneren Monstern, der Kollektivität des Körpers und der Verbindung von Kunst und Heilung.

Für mich ist Butoh eine dekoloniale Praxis des radikalen Zuhörens und Träumens mit Körper und Seele. Butoh hat meine Arbeit und meine gesamte Lebensphilosophie zutiefst geprägt. Nirgendwo sonst habe ich mich so lebendig gefühlt und so tief zugehörig wie im Butoh-Tanz.

Der träumende Körper

Es gibt eine Übung von Kazuo Ohno, die ich gern in Workshops anbiete: „Das Gesicht wegwerfen“. Sie lädt dazu ein, das Gesicht loszulassen — das selten verborgen bleibt und daher in jeder sozialen Interaktion auf die eine oder andere Weise „performen“ muss. Der Einfachheit halber nennen wir dieses „performende Gesicht“ das *Maskengesicht*. Wenn wir das Maskengesicht ablegen, löst sich auch der Tunnelblick, den es mit sich bringt — ein Blick, der gerade von Menschen übernommen wird, die in Städten leben und viel Zeit vor Bildschirmen verbringen.

Die Übung funktioniert so: Eine Person nimmt einen stabilen Ausfallschritt ein und stellt sich einen dicken Kuchen vor (*das Maskengesicht*), der ihr Gesicht vollständig bedeckt. Dann zieht sie den Oberkörper zurück und schleudert den Kuchen (*das Maskengesicht*) mit einer bewussten, katapultartigen Bewegung aus dem Rumpf heraus zu Boden, während das physische Gesicht völlig entspannt bleibt. In dem Moment, in dem der Kuchen (*das Maskengesicht*) in der Vorstellung auf

dem Boden zerplatzt, kann es sich anfühlen, als öffne das Loslassen des Gesichts ein heiliges Portal, die Schwelle in eine Dimension jenseits von Raum und Zeit.

Was dann hervortritt, ist das, was zuvor unsichtbar war: das *Gesicht der Stille* — unmaskiert, ungezähmt, offen. Langsam hebt die Person den Kopf und richtet sich in Zeitlupe auf; der Blick ist diffus, im Weitwinkel zum Horizont hin geöffnet, hingebungsvoll der Unendlichkeit zugewandt.

In der Gruppenarbeit wird dieser Moment des „Gesicht-Wegwerfens“ zu einem gemeinsamen Ritual. Ein geteilter Akt der Tapferkeit. Ich erlebe, wie Menschen wieder anfangen, miteinander zu atmen — wie Verletzlichkeit sich im Raum ausbreitet wie eine widerhallende Welle. Und doch ist das Abnehmen der Maske für viele von uns auch riskant, besonders für Schwarze, Braune, queere oder anderweitig marginalisierte Körper. Denn die Maske ist nicht nur Performance — sie ist zugleich Schutz und Tarnung, ein notwendiger Schild in Strukturen, die noch immer bestimmen, welche Körper sichtbar sein dürfen und unter welchen Bedingungen sie dabei trotzdem sicher sind.

Sich zu demaskieren ist daher nie nur etwas Persönliches. Es ist eine Rebellion gegen die Hierarchien, die uns beigebracht haben, uns zu fragmentieren, um zu überleben. Es ist ein langsames Abbauen verinnerlichter Machtstrukturen, die in unseren Gesten wohnen — in der Art, wie wir unser Gesicht tragen, unsere Stimme setzen, unseren Atem lenken.

Ich beobachte oft das Erstaunen in den Menschen aufleuchten, wenn eine Schicht abfällt und sich eine andere Art von Authentizität zeigt. Für einen kurzen Moment kann es sich anfühlen, als könnten wir hinter die Fassade schauen, direkt in die leuchtende Dunkelheit, aus der wir alle hervorgegangen sind — und doch ist der Körper keineswegs unsichtbar, löst sich auf. Im Gegenteil: In der vollen Präsenz jeder Zelle, im achtsamen „Anheben“ des Gesichts der Stille, wird der Körper zu einem magischen Portal — durch Einfachheit, durch Nicht-Tun, durch Nicht-Wollen. Die Performerinnen strahlen die Anmut jenseitiger Göttinnen aus — ein Gesicht, das für alle steht.

Wenn diese Momente entstehen, spüre ich wie Gänsehaut entsteht oder sich Tränen in meinen Augen sammeln — und wie die Weisheit des Körpers flüstert: „Das ist Wahrheit.“

Es ist bemerkenswert, wie das physische Gesicht in diesen Momenten oft aussieht: die Augen leicht zusammengekniffen, der Mund sanft geöffnet, die Lippen entspannt, manchmal ein dünner Speichelfaden, der aus dem Mundwinkel hängt und langsam hinabtröpft.

Und in dieser Wahrheit erinnern wir uns: Präsenz an sich ist politisch. Unmaskiert dazustehen, in kollektivem Zittern und in Anmut, bedeutet, unser Recht zurückzufordern, jenseits des kontrollierenden Blicks zu existieren.

Das Erotische: Sinn werden statt Sinn machen

Was, wenn Lust eine Landkarte wäre — nicht als Flucht vor dem Schmerz, sondern um ihn zu begleiten?

Wenn wir präsent sind, treten wir in einen Zustand des Werdens ein: Wir stehen in fortwährender Beziehung, nehmen die Welt wahr, formen sie und werden im Gegenzug von ihr geformt. Es ist ein spannungsvolles Tanzen zwischen Schöpfung und Zerstörung.

Meine Butoh-Lehrerin Minako Seki sagte früher, egal, welche Bewegungsübung wir machten: „*Verpass nicht den sexy Teil*“.

Ich will über das Erotische schreiben, weil sich die Unterdrückung seines Geistes in diesen Zeiten anfühlt wie Ersticken unter dem Gewicht von Kontrolle. Der Geist des Erotischen — die Lebenskraft selbst, die Abwesenheit von Kontrolle — wurde zum Schweigen gebracht, kolonisiert, diszipliniert, in Schubladen gesperrt. Ihn zurückzuerobern, vom Leben selbst angemacht zu werden — von allem, was wir spüren, von uns selbst, von Ko-kreation — ist ein Akt radikalen, orgastischen Widerstands.

Wenn wir Eros erlauben, mit und durch uns zu ko-kreieren, wenn wir ihm erlauben, sich zu entfalten, erhalten wir Zugang zu unserem tiefsten Wissen, zu jener verkörperten Weisheit, die Audre Lorde so beschreibt: „*Es fühlt sich richtig an für mich*.“

Doch während das *weiß-suprematistische* Patriarchat gehetzt umherläuft, übertreibt, alles verhärtet und mit scharfer Kante durch die sorgfältig gewobenen Teppiche des ewigen erotischen Liedes schneidet, beginnt der Eros in uns auszutrocknen.

Ich erinnere mich, wie ich nach einer Jurysitzung für ein Performance-Festival mit den anderen Teilnehmenden in einem Restaurant saß. Wir hatten den ganzen Tag damit verbracht, hunderte Bewerbungen zu lesen und nur zehn zur Förderung auszuwählen — fünf Minuten pro Antrag. Wir kannten einander nicht, und im Verlauf des Tages sind wir ausgetrocknet — durch logische, effiziente und ziemlich oberflächliche Interaktionen.

Später, im Restaurant, saßen wir nebeneinander — höflich, professionell. Dann ging ich ein kleines Risiko ein: Ich gestand, dass ich meine Tarotkarten vermisste. Es entstand eine Pause. Und dann — verschob sich etwas. Das Gespräch begann sich zum Ungesehenen hin zu öffnen. Gesichter wurden weicher, Stimmen bekamen saftige Texturen; Geschichten begannen durch jede Geste zu atmen, durch jedes Seufzen, jedes geheime Eingeständnis von etwas „Übernatürlichem“, das jede*r von uns einmal erlebt hatte.

Die Luft wurde beinahe berührbar — weich, verweilend zwischen uns, unser Gespräch streichelnd, unsere Blicke füllend mit liebevoller Neugier. Wir waren miteinander verbunden. Der Geist des Erotischen kam über uns.

Wenn wir das Erotische — wie Audre Lorde es beschreibt — als Quelle unserer Intuition verstehen, überrascht es nicht, dass eines der zentralen Ziele *weißer* patriarchaler Systeme darin bestand, diese innere Quelle zu zerstören: das Erotische zu kolonisieren, Lebendigkeit selbst zu unterdrücken, die Praktiken von Freude, Zeremonie und anderer heiliger Sinnlichkeit als „*primitiv*“ zu stigmatisieren und sie letztlich zu verbieten.

Das könnte die tiefgreifendste Gewalt sein, die Menschen einander antun. Sie beginnt als subtiles Ersticken von Vitalität durch den trennenden Geist einer *weiß-suprematistischen* bürokratischen Ordnung — ein System, das so tief in unsere Körper eingeschrieben ist, dass es unsere

Gesten des Seins formt. Sie setzt sich fort in Polizeigewalt, Todesfällen an Grenzen, im Einsatz von Vergewaltigung und Missbrauch gegen FLINTA- und queere Körper und kulminiert im Genozid — der Auslöschung des Lebens und der Kultur eines Volkes.

In ihrer ausgefeiltesten Form wirkt diese Gewalt von innen. Sie installiert eine hoch effiziente innere Hardware aus Schuld und Scham — ein psychisches Programm, das den Geist gefangen hält, diszipliniert, ihn abtrennt von seiner eigenen ungezähmten Strahlkraft — das über Generationen hinweg eingeschrieben ist.

Darum sind Freude zu fühlen, Präsenz zu wählen, Eros durch uns hindurch bewegen zu lassen, nicht nur kraftvolle Akte des Widerstands, sondern des Überlebens.

In *What It Takes to Heal* gibt Prentis Hemphill eine poetische Antwort auf Descartes' „Ich denke, also bin ich“. Prentis schreibt: „*Die Schwarze Frau in mir flüstert: Ich fühle, also bin ich frei.*“

Inspiziert von dieser wilden Sehnsucht nach Wahrheit schrieb ich mir ein inneres Mantra auf — für die Momente, in denen meine Energie unter dem Druck einer unerotischen *weiß-suprematistischen* Kultur erstartet: „Ich fühle mich erregt, also bin ich gefährlich lebendig.“

Ich spüre das wie eine prickelnde Leichtigkeit, die durch meinen Körper aufsteigt, meine Kanten weichzeichnet, mich wieder ins Leben verliehen lässt — und Schönheit miterschafft, selbst in den härtesten Momenten. Es rückt mich zurück ins Zentrum der Schöpfung: eine Liebende in einem polyamorösen kosmischen Spieltempel (in dem auch einiges an *kinky stuff* abgeht).

Wenn ich mir erlaube, Zugang zum Erotischen zu finden, kehre ich in jede lichtvolle und schattige Zelle meines Körpers zurück. Es fühlt sich an wie das Gegenteil von Scham — ein vollständiges Hineintreten in die vibrierende, ungezähmte Kraft des Lebens selbst.

Nicht, dass es leicht wäre. Schließlich bin ich in Deutschland sozialisiert. Deshalb spüre ich, wie „protestantische Produktivität“ und emotionale

Den Körper erinnern

Zurückhaltung mir in großen stählernen Buchstaben in die Knochen geschrieben sind und Teile von mir verhärten. Lustpraktiken — allein in meinem Zimmer zu Afrobeats zu tanzen, eine*n Freund*in um eine Massage zu bitten, zu trauern und in den Armen eines geliebten Menschen zu weinen, oder einfach den Tag damit zu beginnen, mir selbst und meinen Ahn*innen zuzulächeln — schmelzen diese stählernen Buchstaben langsam und schaffen flüssigen Raum, damit das Leben wieder in Körper und Seele eintreten kann.

Dieses kleine Mantra wurde zu meiner Morgenmeditation: meinen Tempel (meinen Körper) und seine Altäre (meine Pussy, mein Herz und meinen Kopf) in einer zehnminütigen Bewegungspraxis zu verehren. Und ich übe, vom Leben angetört zu sein, genauso, wie es jetzt gerade ist.

Und vielleicht ist auch das Teil unseres kollektiven Heilens: Inmitten einer Kultur, die selbst dort, wo sie sich „progressiv“ nennt, von Kontrolle, Effizienz und Perfektionismus regiert wird — und den erotischen Körper entweder fürchtet, exotisiert oder beschämt versteckt. Zärtlichkeit, Lust und Lebendigkeit wieder in Besitz zu nehmen, ist besonders für BIPOC und/oder queere Wesen ein radikal göttlicher Schöpfungsakt, der das System der Zurückhaltung ins Wanken bringt.

Das Erotische, wie Audre Lorde es beschreibt, ist das innere *Ja* — das tiefe, verkörperte Wissen: Es fühlt sich richtig an für mich.

Es ist Intuition selbst, der Kompass, der uns zur Befreiung führen kann, wenn wir uns trauen, zuzuhören.

Ein offen lachender Mund — die Zähne sichtbar und die dunkle Kehle — erinnert uns daran: Lebendigkeit ist nie höflich.

Das Erotische zurückzufordern heißt, diese Trennung rückgängig zu machen — zu unserem ganzen, lebendigen, fühlenden Selbst zurückzukehren.

**Was wäre, wenn das Geheimnisvolle kein Rätsel ist,
das es zu lösen gilt — sondern eine Präsenz,
der wir uns hingeben?**

Für diejenigen von uns, deren Körper Orte des Auslöschens waren — Schwarze, Braune, queere Körper, trans Körper, behinderte Körper, chronisch kranke Körper und viele mehr — ist die Rückkehr in die Verkörperung kein Luxus. Sie ist Notwendigkeit. Ein Erinnern. Eine Abrechnung. In der Dunkelheit des Butoh fand ich einen Tanz, der mich nicht aufforderte zu performen — er bat mich zu fühlen. Zu weinen. Zu zucken. Dem Unsichtbaren zuzuhören und selbst zur Ausdehnung zu werden.

Im Butoh gibt es eine Praxis, die die unablässige, mystische Metamorphose des Werdens ehrt. Du wirst geboren. Du wachst zu einer Blume, einem Baum, einer Frucht, einem Menschen. Du wirst alt — runzlig und süß wie Trockenfrüchte, die konzentrierte Süße des Lebens. Du stirbst, wirst zu Asche und aus dieser Asche wird etwas Neues geboren: ein Panther, ein Berg, ein Fluss, eine Wolke, oder die Erinnerung an eine Wolke, oder deren Traum. Jeder Atemzug wird zu einem Gebet an das Leben. Diese Übung kann endlos weitergehen — eine Hingabe an Verwobenheit und eine Meditation darüber, was wir vielleicht wirklich sind: eine sich ständig wandelnde Erscheinung von Natur, die träumt.

Was wäre, wenn „*Träumen die Natur ist, die durch uns nährt*“? (Toko-pa Turner, *Belonging: Remembering Ourselves Home*). Was wäre, wenn menschliche Körper der lebendige Ausdruck der Erde sind — und die Erde der Ausdruck unseres Träumens und Handelns? Wie würde sich unser Träumen verändern, wenn wir das als Wirklichkeit nähmen und nicht als Metapher?

Und was, wenn Omisade Burney Scott recht hat und die Erde in den Wechseljahren ist? Ich erinnere mich an eine Freundin in der Menopause, die es als Initiation beschrieb: „Seit ich in den Wechseljahren bin, bin ich oft sehr geil, ich mache weniger Kompromisse, und ich trenne mich von allem, was mir nicht mehr dient. Es fühlt sich an, als würde ich endlich kompromisslos ich selbst werden.“

Also: Was, wenn die Erde genug hat von all dieser Mutterschaft, von diesem Kult des Gebens? Was, wenn sie einfach ruhen will? Vielleicht

Den Körper erinnern

ist es Zeit, für die Erde und für uns, in die Dunkelheit der Nacht zu gehen, mit dem Nichts intim zu werden und angesichts aller Monstrositäten eine queere, sexy neue Welt ins Sein zu träumen.

Ich widme diese Worte den Schwarzen und Braunen Frauen an den Flüssen meines Altars — die mich waschen, mich summend in Frieden wiegen, mich lachend in die Gegenwart zurückholen. Die mich Tag für Tag daran erinnern, dass Verbindung, Liebe und Befreiung immer möglich sind — wenn wir den Mut haben, sie zu wählen.



Rhythmus als kollektive Praxis

amaeze

Ab und zu gebe ich Workshops zu kollektivem Summen und Rhythmus. Ich liebe es, Klang übereinander zu legen, zu schichten. Mein Leben lang schon fühle ich mich zu Rhythmus hingezogen. Als Kind habe ich meine Zehen und Füße im Rhythmus bewegt, um mein Nervensystem zu beruhigen. Wenn ich Bewegung sehe oder selbst ausführe, entsteht automatisch ein Klang in meinem Kopf, ich höre also viele Rhythmen.

Seit sechs Jahren wohne ich in Leipzig, wo viele Leute so viele tolle und wichtige Projekte auf die Beine stellen. Orte, die wir füreinander kreieren, weil wir sie brauchen. Ich bin unglaublich stolz auf diese Tatkraft. Leider fällt mir immer wieder auf, wie wenig verkörperte Angebote es in akademisierten BiPoC-Räumen gibt, in denen Verbindung nicht ausschließlich über das Sprechen hergestellt wird. Oft sind Workshop-wochenenden vollgepackt mit Programmpunkten von früh bis spät, als wäre es unsere größte Angst ohne Programm dazustehen, ohne Plan, nur mit unseren Körpern. Ich verstehe diese Angst. Sie ist sehr westlich, sehr deutsch. Wir sollten sie verlernen. Indem wir mehr Raum lassen für Improvisation, für Gespräche, die spontan entstehen, für Melodien, die vor sich hin gesummt werden, für's Beieinander-sein, ohne etwas sagen zu müssen, für's Spüren und Tanzen und Essen und Lachen.

Für mich sind die wichtigsten und schönsten Momente in Workshops die, in denen wir keinen Plan haben. Wenn wir einfach Musik anmachen, quatschen und malen. Es muss nicht immer alles durchdiskutiert werden, manchmal reicht es, gemeinsam die Hände in die Erde zu stecken, das Gesicht in die Sonne zu halten oder zu singen. Strukturierte Workshops sind auch toll. Aber manchmal reicht auch ein Input, ein Impuls, weil eine Person sich gerade danach fühlt und andere einlädt, mitzumachen. Wir müssen keine abgeschlossene Ausbildung haben, um miteinander zu sein und Dinge zu teilen. Wir müssen auch nicht alles wissen, sondern können gemeinsam den Raum halten, indem wir präsent sind und nicht konsumieren. Wir alle können zu diesem Raum

beitragen mit unseren Körpern, die da sind. Für mich fängt Verkörperung und *somatic justice* mit meiner eigenen Haltung an. Wie gehe ich in den Raum rein? Mit welchen Erwartungen? Wie bin ich in diesem Raum? Muss ich mich schützen und wenn ja, auf welche Art? Wie spüre ich meinen Körper und die Körper der anderen? Wie möchte ich in dieser Gemeinschaft sein? Dabei frage ich mich auch, wie viele unserer Körper in einer Schutzhaltung bleiben, weil Mehrfachmarginalisierung viele Räume eben gewaltvoll macht.

Für mich ist es wichtig zu checken, wo die Räume sind, in denen ich weniger in Schutzhaltung gehen muss, und wie ich meinen Alltag und generell mein Leben umstrukturieren kann, damit ich auf Dauer weniger Gewalt ausgesetzt bin. Das hat super viel mit Privilegien zu tun und auch mit Zeit. Aber auch mit Nuancen. Wo sind die Nischen, in denen ich Veränderung stattfinden lassen kann, in denen ich entscheiden kann? Was sind meine Ressourcen und wie kann ich die nutzen? Solche Entscheidungen verlangen immer auch persönliche Opfer. Statt weiterhin finanziell von weißen Institutionen abhängig zu sein, entscheide ich mich für politisierte nicht-weiße Räume. Damit entscheide ich mich aber auch oft für Prekarität. Inzwischen schaffe ich es tatsächlich, physisch gar nicht mehr an bestimmten Orten zu sein, so lange habe ich die Grenzen meines Körpers überschritten, dass er jetzt mit Schmerzen, Panik und Brennen in den Beinen reagiert. Manchmal bringt uns der eigene Körper eben auch dazu, endlich auf ihn zu hören. Das soll aber nicht heißen, dass Körperwissen nur in Momenten stattfindet, in denen ich getriggert bin. Ich finde es unglaublich wichtig, eine Beziehung zu meinem Körper herzustellen, die auf Wertschätzung und Fürsorge beruht, und ihn nicht als produktives Werkzeug zu begreifen, auf das wir nur eingehen, wenn es nicht mehr richtig funktioniert. Es ist nicht leicht und auch nicht immer möglich, präsent in und mit unseren Körpern zu sein. Dissoziation, Taubheit, Konsumieren, all das sind Mechanismen, die uns schützen in Räumen, in denen wir sein müssen, die aber unsicher sind. Nachsicht mit meinem Körper zu haben und auf ihn zu vertrauen, ist etwas, das ich noch immer lerne.

Ich möchte mich so sensibilisieren, dass keine Trennung mehr von Körper und Geist besteht, sondern ich ganz leicht verkörperte Entscheidungen treffen kann. Dafür muss ich mich oft von gesellschaftlichen

Erwartungen abgrenzen und *soft* mit mir sein. In den akademisierten und politisierten BiPoC Räumen, in denen ich mich in Leipzig bewege, habe ich oft das Gefühl, dass Aktivismus nicht auf verkörperter Ebene stattfindet, sondern auf sehr theoretischer. Es gibt ein sehr eng gefasstes Verständnis davon, was als aktivistisch gilt und was nicht. Eine verkörperte Entscheidung treffen, heißt manchmal auch, nicht mit auf die Demo zu gehen, sondern nach Hause. Das ist eine unbeliebte Meinung, aber ich finde, die Nachhaltigkeit unserer Widerstände und unseres Aktivismus sollte mehr thematisiert werden. Wenn jede Person in einer Bewegung, in der dieselben Werte geteilt werden, verkörperte Entscheidungen trifft und das macht, wozu diese Person berufen ist, kann ein kraftvolles kollektives und nachhaltiges System entstehen. Unterdrückung hat noch nie nur auf der Straße stattgefunden, deshalb ist es auch wichtig, Widerstand nicht nur auf der Straße anzugehen, sondern auf allen gesellschaftlichen Ebenen. Das bedeutet auch, bei unseren Körpern anzusetzen. Trotzdem ist es auf jeden Fall wichtig, Verkörperung nicht mit Komfort zu verwechseln. Und sich Fragen zu stellen wie: Was für Privilegien habe ich? Über welche Ressourcen verfüge ich momentan? Von welchen Disprivilegien bin ich betroffen und wie verändern sie sich je nach räumlichem oder sozialem Umfeld? Was ist mein historischer Kontext? Wurde von meinen Vorfahren geklaut oder haben meine Vorfahren Andere beklaut? In meiner Familie zum Beispiel trifft beides zu. Am Ende geht es, denke ich, vor allem auch darum, binäre Denksysteme zu verlernen, die wir verinnerlicht haben. Gleichzeitigkeit zuzulassen, ist unglaublich wertvoll und auch notwendig für verkörperten Widerstand.

Kollektives Summen und Rythmus sind ein Input, den ich ab und zu gebe. Er zielt darauf ab zu verstehen, dass unsere Körper das Potential für Heilung und Widerstand in sich tragen. Ich gebe diesen Input auch manchmal bei *Spoken Word Performances*, um ein Gefühl für den eigenen und andere Körper zu entwickeln. Wenn alle im Raum anfangen zu summen, verändert sich schnell die Atmosphäre. Summen wirkt krass beruhigend auf das Nervensystem, Rythmus auch. Vor allem Rythmus, der mit dem Körper erzeugt wird. Unsere Körper sind selbst komplexe Systeme, die Rythmus erzeugen. Unser Herz zum Beispiel, das Blut pumpt. In westlichem Kontext, aber vor allem auch im deutschen, wird alles, das körperlich ist, als minderwertig betrachtet.

Deutsche Kultur ist durchzogen von der Abgrenzung zum Körper und somit auch zu Emotionen. Körperwissen hat keinen Platz in dieser Gesellschaft. Diese Einstellung ist super kolonial und beeinflusst auch viele rassifizierte Menschen, die in Deutschland sozialisiert wurden. Diese Haltung müssen wir verlernen und dabei ist es am sinnvollsten, auch dort anzusetzen, wo diese Hierarchie überhaupt erst kreiert wurde -bei unserem Körper.

Wenn ich Input zu kollektivem Summen und Rhythmus gebe, fällt mir immer wieder auf, wie unterschiedlich jeder Workshop ist, je nachdem, welche Personen teilnehmen. Meine Angebote richten sich meistens an BiPoC, die ich häufig über Social Media, E-Mail-Verteiler und Telegram-Gruppen erreiche. In Leipzig sind das meist junge Menschen, viele mit akademischem Hintergrund, meist deutsch sozialisiert. Selten kommen Personen, die zur ersten Generation von Migrant*innen gehören oder Verbindung zu einer größeren diasporischen Community haben. Ich merke schnell, wenn Personen schon einen Zugang zu ihrem Körper haben. Meistens sind es Menschen, die irgendeine Art von Körperarbeit praktizieren. Oft sind es aber vor allem Personen, die nicht deutsch sozialisiert wurden oder die in ihrem Aufwachsen viel kulturelles Wissen jenseits der deutschen Norm vom nicht-deutschen Elternteil oder Umfeld mitbekommen haben. Es geht aber gar nicht darum, wer am besten den Rhythmus hält. Das ist schließlich kein Wettbewerb. Es geht auch nicht darum, unzufrieden oder gelangweilt zu sein, wenn der eigene Rhythmus, einfach erscheint. In einer großen Gruppe den Grundrhythmus zu halten, ist alles andere als einfach. Wenn superschöne Klanglandschaften entstehen, ist das ein Geschenk, aber am Ende geht es darum, einen Zugang zu Körpern zu finden und ein Gespür für gemeinsame Bewegung und Klang. Es ist kollektive Arbeit, in der Personen nicht alle denselben Rhythmus klatschen, aber trotzdem auf die anderen hören müssen, um im Takt zu bleiben, um eine *we time* zu kreieren. *We time*, so nennt Thomas Prestø, ein Schwarzer Tänzer und Researcher, den darunter liegenden gemeinsamen Rhythmus.¹ Es geht also darum, zu lernen, wirklich zu zuhören und Teil eines



¹ Prestø, Talawa Thomas in: My voice, my practice: Black dance, S. 67

Atme wie gewohnt.

Nach einer Weile atme länger aus als ein.

**Wenn du dich daran gewöhnt hast,
beginne zu summen,**

einfach so,

**wie es sich für dich am natürlichsten
anfühlt (der Ton kann sich auch
verändern).**

**Taste deine Kehle mit den Händen ab
und spüre, wie es sich anfühlt.**

Wo vibriert es sonst noch im Körper?

Kollektivs zu sein. Jede Person trägt ihren Teil dazu bei, auch beim Summen und Übereinanderschichten von Melodien. Erst so kann eine Klanglandschaft entstehen. Wenn eine Gruppe das Zuhören, das Koordinieren und das Spüren meistert, entsteht eine unglaubliche kollektive Kraft. Wenn ich solche Momente bezeuge, breitet sich in mir ein Gefühl von Zuversicht, Ruhe und Hoffnung aus. Ich checke dann, dass es möglich ist, zusammenzukommen und gemeinsam etwas zu kreieren, trotz aller Unterschiede und Herausforderungen. Wir müssen nicht miteinander befreundet sein, um kollektiv und widerständig zu handeln. Wir müssen auch nicht in allem gleicher Meinung sein, um unsere kollektive Kraft zu nutzen. Das ist eines der Dinge, an die ich immer wieder erinnert werde, und es ist auch unglaublich wichtig für mich, daran erinnert zu werden. Verkörperte Praktiken können uns beibringen, wie wir uns organisieren. Gleichzeitig fällt durch das Summen und Erzeugen von Rhythmen so viel Schwere von meinem Körper ab. Es ist aber auch nicht immer einfach. Manchmal braucht es einen Moment, bis Menschen sich mit den Klängen und Rhythmen aller zurechtfinden. Am Ende braucht es Übung. Es ist auch kein Zufall, dass in einer individualistischen, kapitalistischen und isolierenden Gesellschaft wie der deutschen, es Menschen schwerfällt, Rhythmus zu halten, aufeinander zu hören oder ein Gefühl füreinander zu entwickeln. Vielen BiPoC, die in Deutschland aufgewachsen sind, geht es auch so. Klar, Koordination und Übung gehören auch dazu, aber das lässt sich alles lernen. Was allerdings immer wieder spürbar ist, ist die Angst, etwas falsch zu machen oder direkt meistern zu müssen. Diese Angst nimmt Menschen dann den Spaß und verhindert ihnen den Zugang zu ihrer eigenen Verspieltheit. In vielen Tanzklassen, in denen ich war, wird genau dieses Muster reproduziert. Entweder du kannst die Choreo, oder du kannst sie nicht. Das führt dann dazu, dass Personen sagen: „Ich kann nicht tanzen.“ Dabei kann jede Person tanzen, die einen Körper hat. In Deutschland werden oft Ästhetiken ohne Inhalt vermittelt. Wenn tanzen, summen, singen und Rhythmen nicht als Ästhetik beigebracht werden, sondern als Werkzeug, das uns hilft, in Verbindung miteinander zu sein, kreativ zu sein, Spaß zu haben, unsere Körper zu heilen, aufeinander zu hören und kollektiv zu kreieren, geht es nicht mehr um richtig oder falsch. Vielmehr dient so ein Input als Anstoß, die Dinge zu verlernen, die uns als koloniales Erbe mitgegeben wurden. Auch ich muss in Workshops immer wieder Dinge verlernen: Konkurrenzden-

ken, Perfektionismus, den Hang zu inhaltsloser Ästhetik, die Trennung zwischen Körper und Umfeld, Selbstzentriertheit und Individualismus, das Bedürfnis nach Anerkennung durch Leistung, die Angst zu versagen, Performativität, Isolierung, in Binaritäten statt Komplexität und Prozessen zu denken. Eine befreundete Person hat in einem Buch geschrieben: „*The body is a process.*“² (Der Körper ist ein Prozess). Ich war so erleichtert, diesen Satz zu lesen. Obwohl ich es theoretisch weiß, habe ich mal wieder eine Erinnerung gebraucht. Mein Körper muss nichts erreichen. Solange ich in ihm lebe, bleibt er ein Raum für ständiges Lernen und Verlernen. Verkörperte Praktiken unterstützen mich bei diesem Prozess.

Viele Polyrythmen haben ihren Ursprung in indigenen Zusammenhängen oder sind aus Widerstandsbewegungen hervorgegangen. Polyrythmus bezeichnet die gleichzeitige Verwendung und das Erklingen mehrerer verschiedener Rhythmen. Ob Flamenco oder Capoeira, Polyrythmen haben ihre Wurzeln in Communities, die marginalisiert werden. Vor allem verankert sind sie in afrikanischem und afrodiasporischem Kontext. Einen Zugang zu Polyrythmus, Musikalität und Kollektivität zu finden, bedeutet Widerstand. Es bedeutet, Praktiken in den deutschen Kontext zu holen, die es ermöglichen, anders miteinander in Beziehung zu sein. Als ich noch Capoeira Angola trainiert habe, als Schwarze Person in Deutschland, habe ich gespürt, wie sehr die Bewegungen, das Musizieren, der Gesang, das Trommeln auf traumaerfahrene Körper ausgerichtet sind. Gleichzeitig ist es für mich schwierig, überhaupt Räume zu finden, in denen ich mich dauerhaft sicher bewegen kann. Meist sind es sehr *weiße* Räume, die sich für mich gewaltvoll anfühlen. Auch hat mein Körper sich verändert durch chronische Schmerzen und Verletzungen. Ich muss also andere Wege finden, um verkörperten Widerstand zu leisten, und mich fragen: Wer in meiner Nähe verfügt über wichtiges Körperwissen? Über welches Wissen verfüge ich selbst und wie kann ich Zugang zu wertvollem Körperwissen finden und es mit anderen teilen? Was weiß mein Körper schon von allein, wenn ich auf ihn vertraue, und was kann daraus entstehen?



Welche neue Praktiken lassen sich im deutschen Kontext (er)finden? Flamenco zum Beispiel ist entstanden, aus dem Aufeinandertreffen verschiedener Einflüsse und Realitäten von Communities, die bis heute Widerstand gegen Unterdrückungssysteme leisten, darunter Sinti*zze und Rom*nja, arabische, jüdische, Schwarze und arme iberische Personen. Flamenco ist ein krasses Beispiel dafür, was aus verkörpertem, kollektivem, diasporischem Widerstand entstehen kann.

Ich wünsche mir mehr Räume für verkörpertes Wissen und auch für Ausprobieren und Verspieltheit. Dafür braucht es Orte, die mit kolonialen Kontinuitäten brechen und in denen Menschen sich wertschätzend begegnen. Manchmal kann so ein Ort auch das eigene Wohnzimmer sein, in dem ich mit Freund*innen sitze und wir Rhythmen klatschen. Da diese Form des kollektiven Musizierens so wenig Teil von deutscher Kultur ist, kann es sich manchmal komisch oder unangenehm anfühlen, solche Räume zu kreieren. Ich finde, dieses Gefühl darf auch total da sein, es gehört ja zum Prozess des (Ver)Lernens. Gleichzeitig gibt es bestimmt auch Formen, die sich nicht komisch anfühlen. Karaoke zum Beispiel.

Es ist nicht leicht, Zugang zu verdrängtem Wissen zu bekommen, aber wir haben alle einen Körper. Wir alle können an unseren Körper andocken, so wie es unsere Vorfahren getan haben.

Musikempfehlung
von amaeze

[https://youtu.be/
P_6tXThKY8I?is=OBGGp1MXImaylQtN](https://youtu.be/P_6tXThKY8I?is=OBGGp1MXImaylQtN)





Der Körper ist wie eine Frequenz, die mich neugierig macht...

Kuem & Jaya Chakravarti

„Ich bin ein Genussmensch...“

Jaya: Danke, dass du dir heute Zeit für das Interview nimmst. Ich freue mich sehr, mit dir zu sprechen. Dann stelle ich dir einfach die erste Frage: Wie würdest du deine Arbeit beschreiben?

Kuem: Also, ich nenne meine Arbeit somatische Begleitung — eine Prozessbegleitung mit Hilfe von Körperarbeit. Ich bringe verschiedene Ausbildungen, Methoden und Werkzeuge mit, die ich kombiniert oder einzeln einsetze, je nachdem, was die Menschen gerade brauchen. Das gebe ich als Impulse und dann arbeiten wir zusammen daran. Was ist sinnvoll in dem Moment?

Zentral ist für mich immer das Körperempfinden. Ich beziehe alles auf den Körper: Wie fühlt sich das an? Was sagt mir mein Körper gerade? Ich glaube, dass Körperwissen — also Körpergedächtnis und Körperausdruck — wichtige Faktoren sind, um uns besser zu verstehen, einen Zugang zu uns zu bekommen und wirklich mit uns in Kontakt zu sein. Vieles davon wird allerdings oft weg gemacht, weg-rationalisiert, weg-erzogen oder einfach unterdrückt.

Außerdem finde ich die Arbeit mit Berührung sehr wichtig — ob als Selbstberührung oder als Berührung durch mich, weil wir dadurch viel mehr Input und Zuwendung bekommen. Gleichzeitig hören wir oft: „Oh, nicht anfassen!“ Oder eine Berührung wird krass aufgeladen: „Das bedeutet das und das...“ Oder Berührungen sind sehr lieblos und nicht konsensuell. Ich glaube, es ist ganz wichtig, einen Zugang zu Berührung zu finden — eine Berührung, die mir gut tut. Wir können uns immer viel erzählen, uns analysieren und mit uns selber klären. Aber was passiert, wenn ich in Kontakt mit einer anderen Person bin?

Jaya: Ich mag das sehr, dass du das betonst — diesen Aspekt von Beziehungen und in Beziehung sein, während ich neue Skills lerne. In Beziehung sind wir eigentlich immer — zu den Menschen um uns herum, zu dem Ort, an dem wir leben. Aber wie du so schön gesagt hast, wird das oft weg-rationalisiert.

Kuem: Genau.

Jaya: Und wie bist du zu dieser Arbeit gekommen?

Kuem: Ich war schon immer ein Genussmensch, schon als Kind. Wenn du Kinderfotos von mir siehst, bin ich immer bis an die Ellenbogen irgendwo drin oder habe irgendwelche Sachen auf mich drauf geschmiert. Ich habe sehr in sinnlichen Genüssen geschwelgt. Zu meinem Körper hatte ich eigentlich immer einen guten Zugang. Ich habe darüber sehr viel ausgedrückt und sehr viel erfahren, so wie viele Menschen das machen. Für mich war das wie ein Kanal, wie eine Frequenz, die mich neugierig gemacht hat, und der ich auch immer weiter gefolgt bin: Was passiert da? Wie fühlt sich das an?

Ich weiß, dass das eine sehr große Ressource ist, auf die viele Menschen nicht leicht Zugriff haben. Und ich forsche weiter, entdecke immer neue Schichten: Was bedeutet das für mich, als Body of Color in einer *weißen* Mehrheitsgesellschaft? Was bedeutet das für mich als trans Person in einer Gesellschaft, die wenig Wissen darüber hat? Was bedeutet das für mich auch als fette Person in einer Gesellschaft, in der ein schlankes Schönheitsideal dominiert?

Wie kann ich mich positionieren, wie kann ich mich behaupten? Und wie kann ich mit meinem Körper in Kontakt bleiben in einer Umgebung, die meinen Weg so nicht vorsieht?

Körper als Ressource, Körper als Resonanzquelle

Jaya: Das ist so schön, diesen Zugang zum Körper als Ressource zu begreifen. Vielleicht daran anschließend die Frage: Was heißt es eigentlich, den Zugang zum Körper als Ressource zu sehen, im Unterschied zu Kopf und kognitivem Wissen? Der Kopf und rationales Denken werden ja in dieser Gesellschaft, in diesem historischen Moment

überproportional bewertet. Es wird unglaublich viel Wert auf kognitives Wissen gelegt. Was bedeutet es im Gegensatz dazu, mit dem Körper als „Gesamtlandschaft“ zu arbeiten?

Kuem: Ja, gerade mit dem kognitiven, rationalen Wissen ist es so eine Sache. Ich komme aus einer Akademiker*innenfamilie, aber ich habe einen komplett anderen Weg eingeschlagen. Meine erste Ausbildung war Gärtner. In dem Beruf habe ich gelernt, dass allein schon in der Bezahlung, aber auch darüber hinaus, akademisches Wissen und Arbeiten deutlich mehr wertgeschätzt werden.

Viele Klient*innen, die zu mir kommen, sagen: „Ich bin so krass im Kopf, ich überdenke ständig, ich bin ständig in Gedankenspiralen...“ Viele haben überhaupt keinen Zugang zu Fragen wie: Was möchte ich eigentlich? Was will mein Körper? Was ist da? Spüre ich mich überhaupt? Weil du gerade von Ressource gesprochen hast — also im Körper sein oder den Körper spüren bzw. den Körper als mögliche Frequenz wahrnehmen: Ich sage oft, das ist wie ein Radio, wie eine Frequenz, auf die man sich eintunen kann! Mal hat man schlechten Empfang und mal besseren. Und manchmal ist man im Funkloch! (*lacht*)

Jaya: Ich lieb's! Ja, manchmal ist es so: Scheiße, ich suche Empfang, aber ich finde nichts! (*lacht*)

Kuem: Ja, ich finde, das ist eben wie eine Frequenz. Für mich ist der Körper eine große Informationsquelle und Resonanzquelle. Zu merken: Wie reagiert mein Nervensystem, das aus Ereignissen von früher gelernt hat? Wie nehme ich Menschen wahr? Wie nehme ich meine Umgebung wahr? Oder: Ich fühle mich gerade nicht sicher. Ich vertraue dieser Person irgendwie nicht. Wie oft kommt es vor, dass du sagst: „Ich hab's doch gewusst!“ Und eigentlich hast du es nicht *gewusst*, sondern du hast es *gespürt*. Dein Körper sagte dir: „Geh mal nicht da lang!“, „Mach diesen Deal nicht!“ Oder: „Lass dich nicht auf diese Person ein!“ Du hast es *gespürt*!

Diese Ressource, diese Möglichkeiten zu haben, und sich darauf verlassen können — egal, ob du das „Körper“ nennst oder „Intuition“ —, das ist ein riesiger Schatz, den du zum Teil nicht logisch erklären

kannst. Warum habe ich gesagt: „Nee, mache ich lieber nicht“, obwohl rational alles dafür gesprochen hat? Aber du weißt, da war ein Bauchgefühl, oder dein Herz hat gesagt: „Mache ich nicht.“ Da sind einfach sehr viele Informationsquellen, die wir haben.

Und wie unser Nervensystem, wie unser Körper lernt, kann natürlich auch bedeuten —da begegnen uns viele Dilemmata —, dass wir Scheiße gelernt haben. Dass wir denken: „Das steht mir zu, das sagt mein Körper.“ Aber eigentlich ist es so: „Nein, du darfst viel mehr für dich beanspruchen!“

Jaya: Darf ich kurz nachfragen — meinst du, dass viele von uns gelernt haben, dass sie weniger verdient haben? Weniger Pleasure, weniger Erfüllung, aber auch einfach weniger Respekt und Anerkennung? Meinst du, dass viele sozialisiert werden, bestimmte Wünsche und Bedürfnisse zu haben, aber nur innerhalb eines sehr begrenzten Rahmens?

Kuem: Ja genau. Oder auch Bindungsmuster: Wie wachsen wir auf? Welche Bindungsmuster bekommen wir mit? Ich habe gerade gesagt: Körper, Intuition, Körpergefühl — das ist eine große Ressource. Ja, das ist es, aber sie ist auch kalibriert dadurch, wie wir aufgewachsen sind. Dass wir Angst vor etwas haben, weil es in unserer Vergangenheit bestraft wurde. Oder dass wir nie die Erfahrung gemacht haben, wie es sich anfühlt, sicher und geborgen zu sein. Da können wir dann behutsam schauen, was es braucht, um wieder in ein Selbstvertrauen und eine Achtung zu kommen.

Meine Erfahrung ist tatsächlich, dass der Kopf uns häufiger im Weg steht. Er redet uns Dinge ein oder versucht sie wegzudiskutieren, obwohl der Körper es eigentlich besser weiß. Das ist natürlich ein lebenslanges Lernen, würde ich sagen.

Es ist so wertvoll, mit allen Anteilen in dir zu arbeiten

Jaya: Ich denke gerade einfach laut: Aus der Arbeit von Prentis Hemphill kenne ich die Idee von „reaktiv sein“ —, dass man aktiviert wird und dann anfängt, aus einem sehr impulsiven Ort heraus zu handeln. Dann trifft man Entscheidungen, macht Aussagen oder setzt Grenzen

sehr schnell, nicht wirklich mit Intention und Klarheit, sondern eher aus Angst. Oder Unsicherheit, oder Verzweiflung.

Ich frage mich, ob es da eine Verbindung gibt. Gibt es zum Beispiel unterschiedliche Ebenen, unterschiedliche Tiefen, aus denen heraus wir agieren können? Bei mir denke ich manchmal: Die „oberflächlichste“ Schicht hat am meisten mit gesellschaftlicher Konditionierung zu tun. Da sind sehr viele normative Gedanken: Ich will so und so aussehen, meine Karriere soll so und so laufen, ich muss das und das erreichen, um Erfolg zu haben, und so weiter. Wenn ich aber tiefer gehe und die andere Schichten anschau, komme ich mehr an meinen eigentlichen... naja, was heißt „eigentlich“, also an Schichten von mehr Authentizität.

Kuem: Ja, auf jeden Fall. Gleichzeitig bin ich ein großer Fan von inneren Anteilen, also zum Beispiel *Internal Family Systems*. Und wenn wir da eine Hierarchie aufbauen — das ist „oberflächlich“ und das ist „Tiefe“ — dann entsteht schnell eine Wertung. Wenn ich sage: „Ich will schöne Sachen für mich“ oder „Ich möchte viel Geld verdienen“, ist die Intention des Anteils nicht weniger wert als „Ich möchte Verbindung“. Ich komme nicht weiter, wenn ich mich selber beschäme. Wenn ich mir selbst sage: „Ey Schatz, du bist mega oberflächlich!“

Jaya: Absolut!

Kuem: Ich merke das auch in meiner Arbeit — es ist so wertvoll, mit *allen* Anteilen, mit *allen* Stimmen in dir zu arbeiten und sie gleich wertzuschätzen. Zu sagen: Das ist ein Teil von dir, der gelernt hat „Ich muss schlank sein“ oder „Ich muss viel Geld verdienen“ oder „Ich muss immer devot sein, um geliebt zu werden“. Wenn man dann einfach sagt, „Nee, das ist voll antifeministisch!“ oder „Nee, das ist voll materialistisch!“, bringt das einen nicht weiter.

Jaya: Danke. Stimmt. Es ist ein anderer Umgang, wenn ich mich entscheide, *mit* diesen Teilen zu sein, mit denen zu leben. Dann gehe ich ein bisschen tiefer in Beziehung mit der Person, die ich bin, und all den Dingen, die in mir drin sind.

Kuem: Ja, was ich wegmache oder wegmachen möchte, das wird größer. Wenn ich denke: „Uff, das passt überhaupt gar nicht zu mir, weil ich so eine tolle und erleuchtete und authentische Person bin.“ (*lacht*) Was geht!

Jaya: Da ist diese Binarität — wer sind „gute Menschen“ und „schlechte Menschen“ — und der Versuch, bestimmte Eigenschaften oder Teile der Welt von uns selber fernzuhalten.

Kuem: Total. Und auch dieses Binäre haben wir häufig: Körper bedeutet „niedere Instinkte“ und der Geist steht für „das Höhere“, das den Überblick und die besten Lösungen hat. Aber so funktioniert das halt nicht. Wir hatten kurz über Psychotherapie gesprochen — das finde ich ein ganz wichtiges Element. Aber auch hier: In welcher Form? Und reicht Psychotherapie allein? Ich habe viele Klient*innen, die Psychotherapie machen und sagen: „Mein Körper fehlt dabei“. Und ich denke: „Ja, das kann ich verstehen! Er fehlte mir auch immer, als ich Therapie gemacht habe!“ (*lacht*) Psychotherapie ist ein Baustein, aber kein Allheilmittel.

Ich kenne das auch sehr gut: Durch Psychotherapie habe ich gelernt, meine Probleme oder meine Verhaltensmuster sehr genau zu analysieren. Das ist gut und wichtig — und trotzdem kann es sein, dass du weiterhin in diesen Gedankenspiralen hängenbleibst. Ich über-analyse dann alles: „Ja, kognitiv habe ich das alles gecheckt, aber ich fühle mich trotzdem nicht sicher, oder nicht wertvoll genug.“ Dieses *Fühlen*, dieses *Erfahren* — da denke ich, könnten wir noch mehr tun, um Menschen wirklich zu begleiten.

Sicherheit und Vertrauen als verkörperte Erfahrungen

Jaya: Dazu würde ich dich gern fragen: Welche Rolle spielen Sicherheit und Vertrauen in deiner Arbeit? Und ich meine damit als reale, verkörperte Erfahrungen und Erlebnisse, nicht nur als theoretische Konzepte. Wie beschreiben deine Klient*innen dieses Bedürfnis, Sicherheit und Vertrauen zu *fühlen*? Und was bedeutet das insbesondere für marginalisierte Menschen, deren Sicherheit in dieser Gesellschaft gar keine Priorität hat?

Kuem: Ich glaube, gerade an diese zwei Schlagwörter — Sicherheit und Vertrauen — kommen wir nicht allein über den Kopf ran. Als raumhaltende Person kann ich sagen: „Du bist sicher“ oder „Du kannst mir vertrauen“. Das kann ich so aussprechen, aber die andere Person muss es auch *fühlen*. Das ist nur möglich durch ein *körperliches* und ein *emotionales* Erfahren. Wir können uns das nicht herbei-rationalisieren. Es bringt nichts, sich selbst zu sagen: Ich sitze jetzt hier zu Hause, alles ist in Ordnung und ich habe genug Essen im Kühlschrank.“ Sicherheit ist eine Erfahrung, die *gemacht werden muss*. Was ich oft höre: Menschen, die zu mir kommen, geben mir einen Vertrauensvorschuss allein dadurch, dass ich bin, wer ich bin. Und weil sie mich vielleicht bei einem Workshop oder auf Instagram gesehen haben, ordnet ihr Nervensystem mich dann ein, zum Beispiel als: „Ah ja, das ist auch eine trans* Person“ oder „eine nichtbinäre Person“ oder „ein Body of Color“, „eine fette Person“ oder „die Person mit der angenehmen Stimme“... Das sind alles *gefühlte* Informationen, weshalb dann die Person sagt: „Ja, okay, ich gebe dir einen Vertrauensvorschuss“, den eine *weiße* Psychotherapeutin nicht unbedingt bekommen würde.

Jaya: Ja, dieses Gefühl, ich kann mich hier öffnen, es ist *safe*. Ich glaube, wir hatten einmal darüber gesprochen. Oft entscheidet der Körper, inwieweit er sich einem anderen Körper gegenüber öffnet, was er teilen will. Auch nicht-verbale Dinge. Natürlich teilen wir Wörter, aber wir teilen auch non-verbal, und sehr unterschiedlich, je nachdem, wie stark wir das Gefühl haben, gehalten zu werden. Das merke ich immer wieder bei mir: Es ist eine Einschätzung, eine Art Aushandlung, die mein Körper einfach macht, meistens ist mir das gar nicht bewusst. Das finde ich total wichtig. Da gibt es so viele Ebenen, über die sehr wenig gesprochen wird in klinischem, medizinischem, rationalem Wissen. Und ich glaube, in der Arbeit, die du machst, ist genau das viel mehr ein Faktor: Können wir ein Verhältnis aufbauen, in dem wir beide miteinander *sein* können, auf diesem Weg, in diesem Raum?

Kuem: Ja, absolut. Ich habe mit Psychotherapeut*innen darüber geredet, und viele bekommen beigebracht: Sei so neutral wie möglich. Ich finde wichtig, unvoreingenommen zu sein. Gleichzeitig ist es in meiner Arbeit zentral, dass ich mich und meine Erfahrungen mit hineinbringe. Nicht im Sinne von *takeover*, überhaupt nicht! Aber so, dass die Leute

**Nimm deinen Atem wahr.
Nimm den Rhythmus wahr.
Die Bewegungen,
die in deinem Körper
verursacht werden.
Beurteile nicht.
Nimm es einfach wahr.
Wiederhole diese
Wahrnehmungsübung,
nachdem du den nächsten
Beitrag gelesen hast,
und nimm wahr,
ob sich was verändert hat,
während des Lesens
und danach.**

zu mir kommen und miterleben: Da ist jemand, der hat ähnliche Erfahrungen gemacht.

Jaya: Absolut.

Kuem: Ich bin halt kein gefühlsneutraler Mensch in meinen Sessions, sondern ich spiegele zurück: Das berührt mich. Was du erzählst oder was du zeigst, das macht etwas mit mir. Und das ist wichtig, um Sicherheit und Vertrauen aufbauen zu können. Nicht: Ich bin hier die fünfte Wand im Raum. Sondern: Ich bin auch ein Mensch, der sich mit dir verbindet, und vielleicht gibt es zwischen uns noch mehr Verbindungs- und Verknüpfungspunkte.

Jaya: Es ist auch wichtig, anzuerkennen, dass ich etwas zurückbekomme von der Person, mit der ich da bin. Die Idee, dass wir — auch wenn wir Raum halten — lernen und wachsen. Das hat für mich sehr viel mit *consent*, mit Zustimmung zu tun: Zustimmung, die es von *allen Seiten* braucht. Du musst auch zustimmen, in diesem Raum zu sein, anstatt zu glauben, dass die Person, die den Raum hält, einfach alles aushalten muss. Dieses Gefühl von: *“I am also consenting to being here.”*

Kuem: Klar. Und gleichzeitig ist es meine Aufgabe, für die Menschen, die zu mir kommen, in Regulation da zu sein. Das heißt nicht, dass ich total chill und cool mit allem bin. Ich darf auch Emotionen zeigen, aber ich kann damit umgehen und ich raste nicht aus. Ich bin da und bemühe mich sehr, meine eigenen Themen auf dem Schirm zu haben. Zu schauen: „Wie kann ich für die andere Person ein Anker sein? Ich halte diesen Raum, ich bin hier. Du kannst mich anschauen und wieder ein bisschen runterkommen, oder einmal atmen. Ich berühre dich irgendwo in einer Art und Weise, dass du merkst: „Okay, hier passiert mir nichts Böswilliges, nichts Schlimmes — ich darf mich entspannen.“ Das sehe ich als meine Aufgabe; mit mir selbst gut zu sein, mit mir in Regulation zu sein, um diese Ruhe auch an meine Klient*innen weitergeben zu können.

Das machen wir in Körperarbeit oft über ein sehr langsames, kleinschrittiges Vorgehen: Achtsamkeit, also ein bewusstes Wahrnehmen von den Details, von Dingen, die sonst nicht hinterfragt werden. Eine

klare Möglichkeit für die Klient*in, sich immer wieder neu für den Prozess entscheiden zu können, Gestaltungshoheit zu haben. Das fängt bei scheinbar „kleinen Dingen“ an, zum Beispiel, sich auszusuchen, wo sie sitzen möchte, bis zu der gemeinsamen Entscheidung, was wir an diesem Tag ganz konkret machen wollen.

Heilung und Regulierung

Jaya: Wir hatten einmal über den Begriff „Heilung“ gesprochen. Da hattest du mir auf eine sehr schöne Art die Frage gestellt: Geht Heilung überhaupt? Willst du erzählen, wie du „Heilung“ verstehst? Und auch: Was versuchst du in deiner Arbeit zu erreichen? Oder vielleicht besser gefragt: Was können deine Prozesse öffnen oder ermöglichen?

Kuem: Für mich impliziert das Wort „Heilung“, dass es einen 100% Zustand gibt. Einen Zustand, wo alles super ist...

Jaya: ...das Ende des Marathons, man kommt endlich da an...

Kuem: Genau, und dann ist alles toll. Aber das ist nicht die Erfahrung, die *ich* mache! (*Lachen*) Es gibt ja auch andere Texte und Abhandlungen darüber. Für mich hat diese Erzählung von „Heilung“ fast etwas Religiöses, nach dem Motto: „Ich muss jetzt über diesen dornigen Weg und dann ist die Heilung da. Dann werde ich erlöst.“ Es ist ja auch total verlockend, sich einzureden: „Und dann ist alles toll.“

Jaya: Dieses: „Ich halte jetzt ganz viel aus, um nachher etwas davon zu haben.“

Kuem: Ja, ja. Es gibt dann natürlich eine Dynamik: Ich bringe dir Heilung, ich erlöse dich.

Jaya: Ah.. und die Beziehung verändert sich, weil ich dann die Person bin, die alle Antworten hat.

Kuem: Da ist eine Machtdynamik, und auch eine Erwartungshaltung. Dieses „und dann werde ich mich *immer* gut fühlen, dann ist alles ganz und vollkommen“. Darum habe ich mit dem Begriff „Heilung“ ein Problem. Ich breche mir beispielsweise einen Arm, der Knochen wächst

wieder zusammen und der Arm ist wieder funktionsfähig. Und trotzdem bleibt da *immer* eine Stelle, die sagt: „Da ist etwas passiert.“ Der Körper wird sich daran erinnern. Es wird nicht wieder sein wie vorher, nicht in diesem oben genannten absoluten Sinne. Ich möchte die Menschen, die zu mir kommen, begleiten, sie ermutigen und inspirieren, immer mehr zu ihrem eigenen authentischen Ich zu finden. Mehr Mut entwickeln, auf sich zu hören, für sich einzustehen und für sich da zu sein.

Und genauso möchte ich nicht „komplett reguliert“ sein, ohne emotionale Ausschläge. Ich möchte ein Mensch sein, der Gefühle hat, der sich aufregt, der traurig und wütend ist, freudig und verliebt. Und ich möchte, dass es mich nicht derart aus der Bahn haut, dass ich nicht mehr aufstehen kann. Das verstehe ich unter Regulation. Das ist die Richtung, in die ich gehen möchte mit meinen Klient*innen: Ich habe alle Möglichkeiten, ich habe alle Frequenzen, um mit mir einzuchecken. Was passiert gerade? Was brauche ich jetzt? Wie kann ich das umsetzen? Wie bringe ich das in Kontakt mit meiner Außenwelt, so dass es für mich gut ist? Und wie kann ich das dann in die Welt tragen? Ich möchte warmherzig mit mir selber sein und mit dir, und mit anderen. Da möchte ich gerne hin.

Jaya: Ich fand es sehr schön, was du gerade gesagt hast. Ich kenne das auch. Ich will fähiger werden, die ganze Bandbreite von Emotionen, die da sind, *fühlen* zu können. Ich will lernen, meine unterschiedlichen Gefühle nicht nur auszuhalten, sondern auch mit den Gefühlen zu sein. Mit meiner Wut in ihrer Fülle zu sein, und auch mit meiner Trauer. Wie du gesagt hast: Eigentlich wollen wir nicht weniger fühlen, wir wollen *mehr* fühlen. Damit spannst du den Bogen zu dem, was wir am Anfang besprochen haben: *Embodiment*, also „im Körper sein“ bedeutet nicht, bestimmte Teile von mir abzulehnen oder abzuschneiden. Wir wollen keine Distanz zur Welt um uns herum herstellen. Im Gegenteil: Wir wollen bei uns sein und gleichzeitig aufmerksam für das, was um uns herum passiert. Ein gewisses Maß an Regulation ist dabei natürlich hilfreich. Und klar, wenn unfassbar schreckliche Sachen passieren, kann es sein, dass es uns erstmal umhaut, weil wir verarbeiten müssen. Aber danach können wir hoffentlich wieder aufstehen.

Kuem: Ja, vertrauensvoll und warmherzig mit mir zu sein, macht ganz viel, auch um so mit anderen sein zu können.

Mitgefühl (mit dir selber) in der aktuellen politischen Lage

Jaya: Genau. Du hast gerade angesprochen, was es bedeutet, gesellschaftliche Machtverhältnisse anzuschauen und zu bekämpfen. Damit komme ich zur letzten Frage: Wir erleben gerade eine Zeit, in der alles enger und enger wird, in der sich vieles zuspitzt. Und dass marginalisierte Menschen und ihre Communities in nächster Zeit wahrscheinlich auf vielen Ebenen noch stärkere Marginalisierung erfahren werden. Siehst du eine Verbindung zwischen deiner Arbeit und der aktuellen politischen Lage? Und kannst du etwas dazu sagen, wie du das Verhältnis zwischen deiner Arbeit und der größeren gesellschaftlichen Ebene siehst, also zu Aktivismus oder sozialen Bewegungen?

Kuem: Ich glaube, es fängt damit an, wie du mit dir selbst umgehst, und dann, wie du mit den Menschen in deiner unmittelbaren Umgebung bist; dann mit deiner Familie, in der Gesellschaft, und und und... Ich glaube, Verständnis mit dir selbst zu haben, *compassion*, Empathie mit dir selbst, das ist der Grundstein, um überhaupt zu schauen: Was macht das mit den Verbindungen, die ich zu anderen Menschen habe?

Das bedeutet aber nicht, dass ich mit allen befreundet sein oder alle lieb haben muss. Auf gar keinen Fall, bitte nicht! Aber ich kann einfach mein Herz öffnen. In unserer Körperarbeitsszene gibt es zum Teil Menschen, die erstaunlich unpolitisch sind und sagen: „Hey, du musst das einfach nur zulassen...“ Nein, ich glaube, es ist ganz wichtig, die Dinge einzuordnen in gesellschaftliche Strukturen und in Ungerechtigkeiten.

Ich glaube, wenn wir wirklich *mitfühlend* sind, dann kommen wir an einen anderen Ort. Dann ist es möglich, auf andere Ebenen zu gelangen. Ich weiß, wie schwierig es ist, wenn ich erst mal realisiere: Da passiert eine ungerechte Dynamik, und ich sitze am kürzeren Hebel. Das ist heftig, das überhaupt wahrzunehmen, und dann, im großen Rahmen, erst einmal nichts machen zu können. Es ist, wie es ist, und ich bin in diese Zeit hineingeboren worden. Was mache ich jetzt damit? Ich glaube, es ist wichtig, weder vor diesem Ohnmachtsgefühl zu kapitulieren und zu sagen: „Da kann ich sowieso nichts machen.“ Noch

ins Gegenteil zu verfallen: „Dann muss ich eben alles niederbrennen.“ (*lacht*) Etwas dazwischen zu finden, ist entscheidend. Ich glaube, das fängt bei einem selbst an: Womit beschäftige ich mich? Welche Gefühle sind in meinem Alltag besonders präsent? Einen Schritt zurückzutreten und zu fragen: Okay, was kann ich gerade konkret tun, damit es mir besser geht, und damit sich diese Situation etwas für mich entspannt? Was ist da möglich?

Jaya: Ja, und auch für die anderen um mich herum. Das knüpft an das an, was du vorher gesagt hast: Was steht mir zu? Wenn ich anfangen, darüber nachzudenken, was *mir* mehr zusteht, dann sehe ich das auch bei anderen Menschen, die auch marginalisiert sind, oder in meiner Community oder in meiner Nachbarschaft: was *ihnen* mehr zusteht.

Kuem: Absolut.

Jaya: Genau. Ich kämpfe für meinen eigenen Respekt, meine eigene Würde und *right to live*. Aber natürlich hat das auch den Effekt, dass ich klarer sehe, dass andere das genauso verdienen. Bei mir ist es so, dass ich es dann gar nicht mehr *nicht sehen* kann. Weißt du, was ich meine? Sobald ich weiß, was Menschen wirklich verdient haben — in Sicherheit leben zu können, ein würdevolles Leben zu führen, eine Community zu haben, in der sie Zugehörigkeit erleben — kann ich das nicht mehr ignorieren. Es ist nicht so, dass nur manche Menschen diese verdienen und andere nicht. Diese Erkenntnis finde ich gerade sehr wertvoll für unsere politischen Bewegungen.

Kuem: Ja, und ich glaube, es macht viel aus, wenn ich für mich selbst eintreten und meine Bedürfnisse und Grenzen kommunizieren kann. Und zwar aus einem inneren Space von Verbundenheit mit mir selbst: natürlich, unaufgeregt, einfach etwas Selbstverständliches. Das brauche ich. Oder: Bis hierhin und nicht weiter. Dann bringt das mehr Entspannung und mehr Entscheidungsfähigkeit in die Welt.

In der Arbeit mit dem *Wheel Of Consent* geht es gar nicht so sehr ums *Machen*, es geht ums *Entscheiden*. Dafür ist Klarheit ganz essenziell: Wo stehe ich, und was möchte ich? Bis wohin bin ich bereit zu gehen? Ich weiß natürlich: Es ist unfassbar hart, wenn du auf einem rassisti-

schen Wohnungsmarkt eine Wohnung suchst oder Queerfeindlichkeit erlebst. Es gibt so viele Situationen, in denen du nicht sagst: „Hey, ich muss mich einfach nur für mich entscheiden...“ Es hängt sehr viel von deinem Umfeld ab, von materiellen Bedingungen...

Jaya: Das ist genau die Komplexität, über die wir vorhin gesprochen hatten: nicht in eine entpolitisierte Praxis von Regulation zu rutschen. Was heißt eigentlich „Regulation“? Und wie sieht diese komplexe und sich ständig verändernde Beziehung aus: Wann akzeptiere ich das, was da ist, und wann kämpfe ich für Veränderung? Manche Sachen werde ich nicht akzeptieren — Ausbeutung zum Beispiel ist einfach nicht okay. Ich werde es nie okay finden, dass unsere gesamte Welt auf Ausbeutungsverhältnissen aufbaut.

Wir werden so oft vor die Wahl gestellt: Entweder nehmen wir eine entpolitisierte Haltung ein — „Du musst alles akzeptieren“, „Auf der Seelen-Ebene sind wir alle gleich“ und so weiter. Oft hilft das nicht, weil wir eben *nicht* alle den gleichen Zugang zu Macht und Ressourcen haben. Auf der andere Seite begegnet uns eine Form von Aktivismus, die nur auf gesellschaftliche Veränderung fokussiert ist und kein Wort darüber spricht, wie wir uns auf der persönlichen Ebene verändern können. Es erkennt oft nicht an, wie wichtig Heilung sein kann, wie wichtig Selbstwert ist, oder dass wir Grenzen setzen dürfen. Es ist ein bisschen hart. Diese Entweder-Oder-Entscheidung hat mich lange beschäftigt. Ich dachte: Ich bin nicht das eine, aber auch nicht das andere. Deswegen finde ich es so wichtig, wie du diese beiden Ebenen zusammengebracht hast.

Kuem: Ich finde es so schön, wie du das mit dem „hart sein“ beschreibst. Auf der anderen Seite verstehe ich „weich sein“ als Antwort auf die Herausforderung, sowohl persönlich in Kontakt und Verbindung gehen zu wollen und auf individueller Ebene zu wachsen, als auch die politische Ebene einladen zu dürfen, Forderungen zu stellen, Veränderung zu erkämpfen, das Persönliche und Politische gleichzeitig da sein zu lassen, ohne meine Menschlichkeit und die meines Gegenübers zu vernachlässigen. Ich habe die Ressource, für mich zu entscheiden, ob ich etwas erklären will oder ob ich sage: Nein, das ist jetzt meine Grenze.

Jaya: Das berührt mich sehr, wie du das gerade gesagt hast. Das ist unglaublich schön. Langsam kommen wir zum Ende des Gesprächs. Gibt es noch etwas, das du am Schluss sagen möchtest?

Kuem: Ich glaube, das Wichtigste, das ich als Schlussgedanken dalassen möchte, ist: neugierig zu bleiben — und sanft. Und immer wieder zu schauen: Was kann ich bei mir entdecken? Was kann ich in anderen Menschen entdecken? Was ist möglich? Wir haben so oft vorgefertigte Meinungen: „So ist das, so läuft das — und deshalb muss es so und so sein.“ Stattdessen sollten wir ergebnisoffen bleiben und fragen: Was kann ich lernen?

Jaya: Und sich nicht davor verschließen. Weil die Welt uns so oft dazu bringt, uns vor Dingen zu verschließen, aus denen wir eigentlich etwas lernen könnten.

Kuem: Genau. Und Neugier ist auch ein Gegenspieler von Angst. Beides kann gleichzeitig vorhanden sein — wie eine Bremse-Gaspedal-Dynamik. Die Frage ist: Was bekommt mehr Raum? Angst schützt. Neugier bringt dich irgendwo *hin*. Und ja, hört mehr auf euren Körper! *(lacht)*

Jaya: Danke. Wirklich, ich kann gar nicht genug Danke sagen.

Kuem: Danke dir. Das war richtig schön.



Vom Spüren und Sein

Ein Küchentischgespräch über Körper, Gefühl und Schwarze Männlichkeiten*

**Jarred Kennedy-Loving
& Sebastian Fleary**

Sebastian Fleary: Jarred, was fällt dir ganz spontan ein, wenn du an die Verbindung von Körper, Körperbewusstsein, Fühlen und Schwarze Männlichkeiten* denkst?

Jarred Kennedy-Loving: Da fällt mir tatsächlich als erstes das Thema Essen ein, weil ich es als einen Weg der Kommunikation und Vermittlung von Emotionen begreife. Ich mag gutes Essen. Ich bin in einer Familie groß geworden, die von Armut betroffen war. Meine Mutter hatte zwar nicht viel Geld, aber über das Essen drückte sie ihre Liebe aus. Als ich kürzlich zu Hause in Boston war, hat meine Mutter mehrfach für mich gekocht. Da habe ich gemerkt: Wenn ich das Essen meiner Mutter genießen kann, fühle und wertschätze ich besonders mein Schwarzsein und meine Wurzeln. Und wenn ich koche oder backe, spüre ich eine Verbindung zu meinem Body und bin total bei mir. Gestern habe ich zum Beispiel eine vegetarische Quiche gebacken. Dabei fühlte ich mich frei und empowert, weil ich wie meine Mutter dadurch auch Wertschätzung und Liebe ausdrücken kann. Ich versuche das Glücksgefühl beim Kochen und Genießen bewusst zu erleben und weiterzugeben, wie ich es von meiner Mutter gelernt habe. Ich möchte die Freude teilen, die ich bei einem guten Essen empfinde. Ich denke da vor allem an leckeren Kuchen. Zu meinen Partnern habe ich oft gesagt: Falls ich einmal todkrank werde, soll Kuchen eines meiner letzten Gerichte sein. Ich liebe Kuchen. Das liegt wahrscheinlich daran, dass meine Mutter die besten Kuchen backt.

Sebastian: Was für Kuchen?

Jarred: Zum Beispiel Pear Brandy, also Birnen-Schnaps. Oder Pound Cake (deutsch: Pfundkuchen), ein klassisches US-amerikanisches Rezept. Außerdem mag ich Kokos-Kuchen und natürlich meinen absoluten Favoriten: Karottenkuchen mit Frischkäse-Frosting.

Sebastian: Also eher saftige Kuchen?

Jarred: Ja, genau. Ich glaube, was den Körper sättigt oder ihm so gut tut, ist nicht nur das gute Essen, sondern auch die Liebe, die darin steckt. Meine Mutter hat immer etwas gebacken oder gekocht, und da ich selten heimkehre, scheint sie sich noch mehr zu bemühen, wenn ich da bin. Sie versucht durch Kochen ihre Liebe und Verbindung zu ihren Kindern auszudrücken. Das bewegt mich sehr, weil es ihr schwerfällt, diese Liebe auf eine andere Art und Weise zu zeigen. Es ist berührend und menschlich, Kommunikationswege der Liebe zu finden, die in der eigenen Kindheit vielleicht nicht vorgelebt oder widergespiegelt wurden. Im vergangenen Frühling saß ich mit meiner Familie zusammen und dachte plötzlich: Ich habe wirklich Lust auf Curry-Chicken-Stew. In meiner Kindheit hatte meine Mutter dieses Gericht öfter gekocht. Ich habe ihr erzählt, wie sehr ich es vermisse. Am nächsten Tag sind wir gemeinsam zum Supermarkt gefahren. Sie bereitete alles vor und hat sogar am Muttertag ein festliches, köstliches Essen gezaubert, denn ich lebe weit weg und sie vermisst mich. Ich bin unglaublich dankbar für diese Zeit mit meiner Mutter. Auch beim Familienessen bei meinem Pops gab sie sich viel Mühe. Sie legte richtig los in der Küche: Barbecue Chicken, Mac and Cheese (mein absolut Lieblingsgericht), Gemüse, Cornbread Muffins, Fried Chicken. Als ich dann am Tisch saß, habe ich die Augen geschlossen, um mit jedem Bissen die Liebe zu spüren und den Moment mit meiner Familie wie in einem Foto festzuhalten.

Sebastian: Die Liebe zu schmecken.

Jarred: Ja, ich sagte: „Wow, das ist wie immer so lecker! Mom, ich bin so dankbar.“ Ich habe versucht das Essen einfach zu genießen. Dieser Moment hatte auch deshalb eine besondere Bedeutung, weil mein Opa todkrank war und das Familientreffen bei ihm stattfand. Er hatte Krebs und es war das letzte Mal war, dass ich ihn in einem solchen Kontext sehen konnte. Für mich ging es vor allem darum, diese Zeit mit

der Familie im Hier und Jetzt zu halten. Und ich glaube, wenn man, wie in meinem Fall, die familiären Traditionen des Herkunftslandes nicht regelmäßig erleben kann, dann spenden solche Momente emotionale Kraft. Da ich nicht oft in die USA reise, vermisse ich das Essen meiner Mutter immer mehr. Auch meine Partner haben nach einem gemeinsamen Besuch vor einigen Jahren bestätigt: „Deine Mutter ist eine super Köchin. Wirklich toll.“ Das fällt mir tatsächlich als erstes ein, wenn ich an Schwarze Männlichkeit denke. Denn ich bleibe ganz bei mir und nicht nur eine Projektionsfläche für Vorstellungen, die Menschen möglicherweise über Schwarze männliche Personen haben.

Sebastian: Danke für diesen sehr persönlichen Teil. Hast Du noch weitere Gedanken dazu?

Jarred: Ja, mir geht es auch um das Thema Bewegung. Aufgrund gesellschaftlicher Stereotypen denken vielleicht einige Leute, Schwarze Männer könnten sich besonders gut bewegen oder seien sportlich, was aber nicht stimmt. Für mich ist Sport ein Thema, das mich schon seit Jahren beschäftigt und ich habe diesbezüglich einen langen, nicht immer einfachen Weg hinter mir. Dabei ging es oft um mein Körperempfinden, um Geduld mit mir selbst und den Umgang mit Verletzungen.

Sebastian: Was für Verletzungen?

Jarred: Körperliche, aber auch emotionale, die dazu führten, dass ich mich in meinem Körper lange nicht wohl gefühlt habe. Für mich als Survivor war und ist es schwer, ein positives Body-Image aufzubauen. Aufgrund meiner Biographie ist dieses Thema für mich noch immer präsent. Ich versuche es zu reflektieren und zu navigieren. Über die Jahre habe ich mich gefragt: Wie kann ich meinem Körper Geduld und Liebe zeigen? Wie sieht Ruhe für meinen Körper aus und was heißt es konkret, auf den eigenen Körper zu hören? Als Beispiel fällt mir das Laufen ein. Manchmal ist es besser, nicht zu laufen und den Körper nicht unnötig zu beanspruchen. So lerne ich einen sanfteren, besseren Umgang mit meinem Körper.

Sebastian: ...anstatt nur deshalb zu Laufen, weil du es geplant hattest und es trainingsmäßig sinnvoll wäre.

Jarred: Solche Erwartungen entstehen nicht aus uns selbst heraus, vielmehr sind sie eine Folge gesellschaftlicher Narrative über Schwarze Männer, die angeblich besonders sportliche Körper besitzen. Solche Stereotypen existieren und haben reale Auswirkungen auf uns als Schwarze Männer*. Ich bin mir dessen bewusst und versuche mich davon zu lösen. Ich habe mich beispielsweise vor diesem Interview auf eine Bank in die Sonne gelegt, und das war schön. Ich war bei mir. Möglicherweise haben einige Leute Anstoß daran genommen, dass ich dort so in der Öffentlichkeit gelegen habe. Im Liegen konnte ich besser zur Ruhe kommen und meinem persönlichen Bedürfnis nachkommen, etwas Gutes für mich zu tun. Ich bin kein Mensch, der gern Regeln folgt, wie es in Deutschland üblich ist, die mit meinem körperlichen Empfinden im Widerspruch stehen. Hier erlebe ich oft einen sachlichen Umgang mit Körper und individuellen Bedürfnissen, was ich sehr schade finde. Ein Beispiel dafür ist nämlich, dass bei Diskussionen viele Menschen denken, sie müssten ganz still sein. Hier schnippe ich manchmal mit den Fingern, um meine Zustimmung mit dem Gesagten auszudrücken. Wenn ich eine Resonanz spüre, fühlt es sich so für mich wie eine spirituelle Erfahrung an. Und wie ist das bei dir, Sebastian?

Sebastian: Wenn ich über meinen Körper und Schwarze Männlichkeiten nachdenke, fallen mir tatsächlich zuerst Begriffe wie Bedrohung, Verfolgung und Tod ein, ebenso Sichtbarkeit oder eher Hypersichtbarkeit, Sexualisierung und Exotisierung. Dabei geht es ganz konkret auch um Polizeigewalt, die sich insbesondere gegen Schwarze Männer richtet. Ich habe das Gefühl, in gewisser Weise abgetrennt zu sein - nicht von meinem Körper im allgemeinen, aber von einem echten, unmittelbaren Kontakt mit mir selbst. Dieser „Real Time“-Kontakt bedeutet, Fragen zu stellen: „Was brauche ich, was braucht mein Körper in diesem Moment?“ Und nicht: „Was steht gerade an?“ „Was muss ich leisten?“ Oder: „Was erwarten andere von mir?“ Als erwachsener Mann musste ich das neu erlernen. Oft waren es Impulse und Rückmeldungen von FLINTA* Personen, die mich immer wieder daran erinnern haben, innezuhalten und zu fragen: „Wie geht es mir gerade wirklich?“ Diese Frage hat mir klar gemacht, dass ich keine Maschine bin, die funktionieren muss. Ein Teil von mir ist stark hyperfunktional. Erst im Erwachsenenalter habe ich neu gelernt bzw. lerne immer noch, damit in Kontakt zu kommen. Der amerikanische Rapper und Aktivist Stic.Man (von Dead

Prez) hat den Begriff „*recovering grindaholic*“ geschaffen, mit dem ich mich stark identifiziere. Er beschreibt eine Art Süchtigen, der lernt, sich dem täglichen Leistungs- und Erwartungsdruck zu entziehen. Ich finde, dass das sehr viel mit Männlichkeiten zu tun hat. Es geht auch darum, wieder mehr Austausch mit den eigenen Peers zu haben. Zu fragen, wie es den anderen geht, und sich darum zu kümmern - individuell und kollektiv. Das fängt bei vermeintlich kleinen Dingen an, wie du das gerade beschrieben hast. Ich will mich jetzt hinlegen und tue es einfach. Das lässt sich im Alltag erweitern, auf die Arbeit, den Umgang in der Familie und auf Freundschaften.

Jarred: An Bedrohungen habe ich gar nicht gedacht, sondern das eher verdrängt, allerdings unbewusst. Ich weiß zum Beispiel, dass ich wegen meiner Größe auffalle, wenn ich in Berlin auf der Straße laufe, und Schwarze männliche Personen oft als sehr gefährlich wahrgenommen werden. Als ich vorhin auf deine Haustür zuing, kamen mir zwei weiße Frauen entgegen und als wir aneinander vorbeigingen, dachte ich: „Oh, werden sie mich als Bedrohung empfinden oder für gefährlich halten?“ Es ist schon spannend und zugleich traurig, wie viel emotionale und körperliche Energie darin steckt. Am liebsten würde ich diese Energie für etwas anderes nutzen. Ich wünschte, ich könnte sie in Dinge investieren, die mir guttun.

Sebastian: Ja, beispielsweise kreative Sachen. Anstatt dich ständig damit zu beschäftigen, was die Leute über dich denken. Wieviel unbewusste Energie bindet das? Wenn ich unterwegs bin, ziehe ich automatisch eine Maske auf, so eine Art *smiling face*, kein *plastic smile*, aber so ähnlich. Ich begegne Leuten auf dem Fahrrad und die strahlen mich an, während ich denke: Ich bin gar nicht gut drauf oder mir ist nicht nach Lächeln zumute. Und mir fällt krass auf, dass ich etwas gespiegelt bekomme, das nicht unbedingt mit dem übereinstimmt, wie ich mich gerade fühle. Ich glaube, ich habe das eher unbewusst erlernt, und überlege momentan, wie ich es wieder ablegen kann.

Jarred: Das erinnert mich an ein Phänomen in der Popkultur und der Sportwelt, das ich seit langem beobachte, sowohl in den USA als auch hier in Deutschland. Schwarze Menschen, insbesondere Schwarze männliche Personen sollen weiße Menschen unterhalten. Und ich

glaube, dass dieser Idee des „so happy“, unpolitischen Schwarzen Mannes ein rassistisches Narrativ über Schwarze Männlichkeiten* zugrunde liegt. Nämlich, dass Schwarze Männer*, zugespitzt, einfach dienen sollen und nichts Politisches sagen dürfen. Ein gutes Beispiel dafür ist LeBron James. Als er sich zu der rassistischen Politik in den USA äußerte, sagte eine konservative weiße Kommentatorin: „Er soll stillhalten und einfach [Basketball] spielen.“ So als habe er als Sportler kein Recht, sich politisch zu äußern und Stellung zu gesellschaftspolitischen Themen zu beziehen. Die Idee von „shut up and play“ ist hochproblematisch und rassistisch. Sie suggeriert, dass Schwarze Körper ohne Stimmen oder Meinungen für die weiße Mehrheit akzeptabler sind. Sie dürfen sich bewegen, aber nicht äußern oder von Themen bewegt sein und dies auch zeigen. Schon merkwürdig, oder?

Sebastian: Das ist eine gewaltvolle Gewohnheit der Objektivierung Schwarzer Menschen, die historisch belegt ist. Auch in Deutschland hat die Zurschaustellung von „Fremden“ eine koloniale Tradition in Deutschland, die bis ins 19. Jahrhundert zurückreicht.

Jarred: Ja, unter anderem mit der rassistischen Ausbeutung von Herero und Nama, aber auch anderer Indigener Völker und Schwarzer Deutscher, die in sogenannten „Völkerschauen“ wie im Zoo ausgestellt wurden. Die Idee dahinter: Die weiße einheimische Bevölkerung bezahlt dafür, „Andere“ in ihrer vermeintlich authentischen Umgebung zu betrachten, wobei ihnen zugleich das Menschsein abgesprochen wird, denn sie dürfen nicht zurückblicken oder am gesellschaftlichen Diskurs teilhaben. Das macht mich ratlos.

Sebastian: Beim Bundestreffen der Initiative Schwarze Menschen in Deutschland im vergangenen Sommer gab es u. a. einen Workshop über die verschiedenen Schwarzen Geschichten der letzten 400-500 Jahre in Deutschland. Ich fand eine Geschichte besonders spannend: Während der Kolonialausstellung 1896 in Berlin-Treptow gab es einen widerständigen Moment in den sogenannten „Völkerschauen“. Ein Mann namens Kwelle Ndumbe, auch bekannt als Bismarck Bell, kaufte sich westliche Kleidung und ein Opernglas. Als ausgestellte Person benutzte er das Opernglas, um damit auf die Besucher*innen zurückzuschauen. Auf diese Weise drückte er seinen Protest gegen die ihm

zugewiesene Rolle als Objekt aus und irritierte damit das Publikum. Kwelle war der Sohn des Duala-Königs Ndumbe Lobé (auch King Bell) und kam nach Deutschland, um Geld zu verdienen. Zeitweise arbeitete er in einer Völkerschau, was für mich eine spannende, neue Perspektive auf dieses Thema eröffnet. Denn offenbar gab es nicht nur Menschen, die aus rein finanzieller Not daran teilnahmen, sondern auch solche, die trotz gewisser Privilegien darin ökonomische Vorteile sahen.

Jarred: Tatsächlich erinnere ich mich sehr gut an das Poster zu dieser „Völkerschau“, das ich in der Ausstellung „zurückgeschaut“ im Museum Treptow in Berlin gesehen habe. Ich besuchte sie mit meinem Partner und fand sie beeindruckend. Sie wirkt immer noch nach und ich habe viel gelernt. Ich bin ja nicht in Deutschland groß geworden, daher hat diese Ausstellung mir schon die Augen geöffnet.

Sebastian: Welche wichtigen Stationen, Entwicklungen oder Wendepunkte gab es auf deiner persönlichen Reise zu mehr Embodiment, also der Wahrnehmung deines Körpers und deiner Gefühle als Schwarze, männliche oder männlich sozialisierte Person?

Jarred: Ich kann nicht über Männlichkeit sprechen, ohne auf Weiblichkeit einzugehen. Als ich jünger war, spielten diese Gegenpole eine große Rolle in meinem Leben, was mich stark belastet hat. Zumal ich im Vergleich zu meinem Zwillingbruder als ‚sehr feminin‘ wahrgenommen wurde. Kinder wie Erwachsene haben über mich getuschelt und gespottet: „Oh, der spielt sehr gern mit Mädchen? Ist der etwa schwul?“ Ich fühlte mich unter den Mädchen oft besser aufgehoben, weil ich eine gewisse Akzeptanz spürte. Mein Zwillingbruder hingegen hatte Jungs als Freunde und wurde als sehr männlich und als Kerl wahrgenommen. Er entsprach diesem Männlichkeitsbild, was er u. a. durch Raufereien bewiesen hat. Das war nicht mein Ding, obwohl es ein paar Situationen gab, wo ich dachte, ich muss mich verteidigen und meine Männlichkeit damit beweisen oder bewahren. Im Nachhinein würde ich sagen, dass Kämpfen nicht immer die beste Antwort war. Über die Jahre hat mich das Thema Männlichkeit/Weiblichkeit ständig begleitet. Zu oft habe ich versucht, mich von femininem Verhalten zu distanzieren. Ich glaube, dass diese Distanzierung mit einer verinnerlichten Homofeindlichkeit zusammenhing. Homofeindlichkeit ist ja

letztendlich eine Form von Sexismus. Es ist eine Abwertung all dessen, was irgendwie als weiblich eingeordnet wird.

Als männlich gilt alles, was der Norm von Cis-Geschlechtlichkeit und einem heterosexuellen Leben entspricht.

Sebastian: Aber eben dieser Norm hast du nicht entsprochen?

Jarred. Genau. Schon als Kind habe ich gemerkt, wie wenig ich in dieses hetero-normative Raster gepasst habe. Auch wenn ich den Begriff „queer“ nicht kannte, wusste ich schon früh, dass ich „anders“ als die anderen Jungen war. In meiner Kindheit bekam ich verschiedene Codes in Bezug auf Geschlecht vorgeschrieben, wie ich mich zu verhalten habe. Ich sollte z. B. meine Hände in die Hosentasche stecken, was Mädchen nicht tun würden. Ich wurde gefragt, warum ich mein Handgelenk immer auf eine bestimmte Weise halten oder so „feminin“ gehen würde. Das war oft Gesprächsthema in meiner Familie. Ich erlebte das als eine Form der Zurechtweisung und Kontrolle mir gegenüber. Doch ich wusste nicht, was diese Codes oder Regeln waren. Ich hatte das Gefühl, als gäbe es ein ungeschriebenes Gesetz oder Verständnis von Geschlecht und Geschlechternormen. Wir sehen das zurzeit an der Debatte um Unisextoiletten. Diese prägenden Erfahrungen führten dazu, dass ich Homofeindlichkeit internalisiert habe und mich von jeglicher Art von Queerness distanzieren wollte.

Wenn ich mit Jungs oder Männern unterwegs war, versuchte ich mein Handgelenk anders zu halten, die Stimmlage zu vertiefen, um dazuzugehören. Wie du schon erwähnt hast, war das, wie eine Maske zu tragen. Man/n erstickt unter dieser Maske. Tatsächlich habe ich als Teenager sehr darunter gelitten. Ich war mit 12 schon über 1,80 m und damit recht groß für meine Altersgruppe, deshalb fielen meine Bewegungen noch mehr auf. Und dazu habe ich eine Geschichte, die eher mit der Rassifizierung meines Körpers zu tun hat. Als ich acht Jahre alt war, nahm meine Oma meinen Zwillingbruder und mich zu einem Späti mit, weil sie ein Lotterieticket kaufen wollte. Die Ladenbesitzer schauten uns über die Theke skeptisch an, so als ob mein Bruder und ich etwas stehlen wollten. In dem Moment fragte meine Oma: „Warum gucken Sie meine Enkel so an? Sie werden nichts klauen.“ Das war für

**Stell oder setz dich hin.
Und nimm wahr,
wie sich das Stehen/Sitzen
gerade im Körper anfühlt.
Verändere deine Position/Haltung,
so dass es ein bisschen bequemer ist.
Nimm wahr,
was du gebraucht hast,
was du tun musstest,
um in einer etwas
angenehmeren Haltung zu sein.**

mich die erste prägende Erfahrung mit Rassismus und dass ich von anderen als „gefährlich“ wahrgenommen werde. Vermutlich verstand ich da zum ersten Mal, dass mein Schwarzsein mit etwas Negativem in Verbindung gebracht und mein Körper als Projektionsfläche genutzt wird. Erstaunlicherweise waren auch die beiden Ladenbesitzer PoC. *Anti-Blackness is real*. Das habe ich schon als Kind verstanden und es tut bis heute weh: Ich wurde bzw. werde als Verbrecher, als kriminell wahrgenommen. Diese Erkenntnis schmerzt, aber gleichzeitig macht es mich auch wütend, so gesehen zu werden.

Sebastian: Ja. Ich kann wirklich viele deiner Punkte nachvollziehen. Auch in meiner Biografie gab es einige Wendepunkte. Zum Beispiel, als ich mit sechs Jahren das erste Mal in der Grundschule das N-Wort gehört habe. Damals konnte ich es gar nicht begreifen, ich wusste ja nicht, was das bedeutet, nur, dass es abschätzend gemeint war. Und es kam ausgerechnet von einem Kumpel aus meiner Klasse mit italienischen Wurzeln. Ich erinnere mich noch, wie erschüttert ich war, weil das Wort etwas Respektloses, auf mich Spuckendes bedeutete. Und ich weiß noch, dass ich irgendwann danach vor unserem Badezimmer-Spiegel stand und mich angeguckt habe. Ich glaube, ich habe zum ersten Mal das Konzept des „*othering*“ auf mich bezogen. Bis dahin war ich einfach nur Sebastian — happy und ich selbst. Der Blick in den Spiegel machte aber klar: Stimmt, ich bin anders. Ein einschneidender Moment für mein sechsjähriges Ich, weil ich von da an den Clown spielte, um positive Aufmerksamkeit zu bekommen. Vielleicht hat mein Kumpel das damals einfach nur daher gesagt. Mit Sicherheit kann er sich nicht mehr dran erinnern. Aber für mich, und ich sag das oft in Empowerment Seminaren, war das mein erster Bruch mit der heilen Welt. Der Moment, in dem mir klar wurde: Da geht etwas kaputt, das nicht wieder zu reparieren ist. Du kannst es vielleicht kleben, aber es ist trotzdem zerbrochen.

Jarred: Ja, das kann ich sehr gut nachvollziehen. Nachdem meine Mutter meinen Bruder und mich zum Jugendamt gebracht hatte, entstand bei uns eine tiefe emotionale Instabilität. Ich spürte damals eine Art von Anti-Blackness in uns, denn nach dieser Trennung wollten wir uns die Haare glätten. Wir kauften uns sogar ein Haarfarbe-Set in der Drogerie, aber zum Glück haben wir es am Ende nicht benutzt. Wir fühlten

uns in unserer Identität als Schwarze Jungs schlichtweg vernachlässigt. Zwar kamen wir meist bei BIPOC-Familien unter, aber dieser Bruch, das Gefühl, als Schwarzer Junge nicht liebenswert zu sein, hinterließ tiefe Risse. Bis heute arbeite ich daran, diese Risse zu heilen. Es ist zwar nicht einfach, aber mein Ziel ist es, dieses toxisches Gefühl abzulegen.

Auch in der Pubertät hatte ich ähnliche Gedanken. In der Familie, bei der ich damals lebte, fand ich meine zweite Mutter. Wir wohnten in einer überwiegend *weißen* Stadt und deshalb wollte ich auch irgendwie *weiß* sein, um dazuzugehören. Viele meiner Mitschüler*innen waren *weiß*, und auch die Medien, die ich konsumierte, zeigten fast ausschließlich *weiße* Menschen. Als Erwachsener habe ich das kritisch reflektiert und mich gefragt, warum ich mir Fernsehsendungen über *weiße* Teenager aus wohlhabenden Familien anschaute, die nichts mit meinem Leben zu tun hatten. Das war ein Reality Check, schmerzhaft und gleichzeitig wichtig für mich. Irgendwann konnte ich Empathie für mein früheres Selbst entwickeln, bin aber froh, dass ich da raus gewachsen bin.

Sebastian: Auch ich wollte dazugehören. Dadurch, dass ich immer den Klassenclown spielte, bekam ich ab da viel Aufmerksamkeit. Die Leute wollten mit mir befreundet sein. Irgendwann habe ich mich gefragt: Was machst du hier eigentlich, Sebastian? Im Grunde ging es um positive Aufmerksamkeit und Anerkennung. Das war eine alte Handlungsstrategie, die ich aus meiner Kindheit übernommen hatte, und ich dachte: „Krass, hier passiert etwas, das ich nicht checke und das sich auf jeden Fall nicht gut anfühlt. Also drehe ich es um und hole mir aktiv positive Aufmerksamkeit. Mit etwa 18 habe ich dann angefangen, mir dieses Muster genauer anzuschauen. Ein ehemaliger Mitschüler hat mir das auf eindrückliche Weise gespiegelt. Ich wollte ihm eigentlich ein Kompliment zu seiner Mütze machen, aber er reagierte ganz anders, als ich es erwartet hatte. Stattdessen warf er mir all die Verletzungen vor, die ich ihm während der Schulzeit zugefügt hatte. Seine ganze Wut und Kränkung kam plötzlich hoch und er konfrontierte mich mit den Momenten, in denen ich ihn fertiggemacht hatte.“

Ich wollte damals einfach als cool gelten und er gehörte eben nicht dazu. Dieser konkrete Moment mit jemandem, der früher als Außen-seiter in unserer Klasse galt, und die Erkenntnis, dass ich selbst Teil die-

ses verletzenden Verhaltens war, haben mich tief erschüttert. Plötzlich dachte ich: Okay, was hast du eigentlich getan, und warum? Das war das erste Mal, dass ich meine eigenen Handlungsmuster kritisch hinterfragt habe. Mir wurde klar, dass da mehrere ungesunde Mechanismen zusammengreifen, und dass es gut ist, sie zu durchbrechen. Daran musste ich denken, als du von der Situation im Laden erzählt hast.

Jarred: Ich möchte noch eine weitere Erfahrung aus meiner Zeit an der Uni teilen. In meinem ersten Jahr wollte ich möglichst fit bleiben, weil Leistung einen hohen Stellenwert an dieser Uni hatte. Das Thema Körper und *Body Image* hat in meinem Leben aus verschiedenen Gründen eine wichtige Rolle gespielt. In einem Sportsteam zu sein, war eine Möglichkeit, besondere Anerkennung von anderen zu bekommen. Deshalb schloss ich mich dem Leichtathletik-Team an, nicht unbedingt weil es mir gefiel, sondern weil ich dazugehören wollte. Damals dachte ich, es gibt die Erwartung, dass ich mich als Schwarze männliche Person fit halte. Ich schaffte es, in dieses Leichtathletikteam aufgenommen zu werden, und war bald einer der schnellsten Kurzstreckenläufer*innen an meiner Uni. Doch 2014 riss ich mir zuerst das rechte Kreuzbein und Jahr später brach ich mir während eines Wettkampfes das linke Bein. Es war die schlimmste Verletzung meines Lebens. Und schließlich bestätigten die Ärzte: Meine Laufkarriere an dieser Uni war frühzeitig beendet. Zwar wurde ich wegen meiner akademischen Leistung aufgenommen und nicht wegen des Sports, aber diese beiden Verletzungen haben mich buchstäblich aus der Bahn geworfen und essentielle Fragen aufgeworfen: Worüber definiere ich mich, wenn ich kein Leichtathlet bin? Was macht das mit mir? Wie geht es weiter? Mein damaliger Trainer war nicht besonders unterstützend, was den Umgang mit Körper und Verletzungen anging. Er hatte ein traditionelles, veraltetes Männlichkeitsbild und bezeichnete Wettkämpfe manchmal sogar als Kriegseinsätze. Wir sollten jederzeit gewappnet sein, weil das angeblich männlich wirkte. „Seid Ihr stark oder Feiglinge?“, fragte er. Ich kam damit überhaupt nicht klar.

Schließlich habe ich für meinen Abschluss ein Tanzprojekt entwickelt. Wegen der Verletzungen war meine Bewegungsfreiheit eingeschränkt, was die konzeptionelle Entwicklung des Projektes erheblich erschwerte. Deswegen habe ich viel mit den Händen und Armen choreogra-

fiert. Ich hatte drei tolle Tänzer*innen, mit denen gemeinsam ich die Choreografie zu einem Stück meiner Lieblingsdichterin Nikki Giovanni entwickelte. Das Gedicht heißt „*And Yeah... This Is a Love Poem*“. Unser Tanzstück trug den Titel „*endless...Writing*“ und handelte von den Aushandlungsprozessen als Schwarze männliche Person in dieser Welt. Es ging darum, trotz vorhandener Stereotypen Wege der Selbstermächtigung zu finden. Diese Verbindung von Gedicht und Bewegungen faszinierte und berührte mich. Das Gedicht diente als Soundtrack für das Tanzstück. Ich bin kein Profitänzer, aber ich bin stolz auf dieses Projekt, denn ich habe etwas auf die Bühne gebracht, das ich für nie möglich gehalten hätte — für mich eine einschneidende Erfahrung.

Vor allem eine Bewegung bleibt mir in Erinnerung, das Auseinanderziehen und Aufeinanderpressen der Hände wie bei einem Beatmungsgerät. Vorhin sprachen wir über Polizeigewalt. In meinem ersten Jahr auf der Universität ermordete George Zimmermann Trayvon Martin. In meinem letzten Jahr tötete ein *weißer* Polizist Michael Brown. In der letzten Szene des Tanzes ging es mir um die Frage: Wo ist Luft für Schwarze Männer, Schwarze männliche Personen, Schwarze Personen? Wo ist Raum für Erholung oder gar Ruhe? Dieses Tanzstück war eine Reflektion auf diese Fragen und eine prägende Erfahrung, die ich nie vergessen werde.

Sebastian: Ich erkenne Parallelen, zu dem, was du gesagt hast. Ich habe Squash gespielt und fing mit neun Jahren an, lange Strecken mit meinem Trainer zu laufen, was einen Einfluss auf meine körperliche Entwicklung hatte. Heute vermisse ich das Laufen, den Rhythmus und Flow, die Art, wie der Atem einfach fließt und mein Kopf einfach abschalten kann. Ich liebe das. Die Erfahrung ist vergleichbar mit gutem Sex oder einem ausgiebigen Saunabesuch - du fühlst dich danach ausgepowert, *discharged* und voll und ganz wohl in deinem Körper. Durch den Leistungssport habe ich viele Dinge gelernt, sowohl produktive als auch dysfunktionale. Zur produktiven Seite gehören auf jeden Fall Disziplin und Fokus. Squash ist ein sehr intensiver Sport, für den man gleichzeitig Ausdauer und Schnelligkeit benötigt. Er erfordert es, an Dingen dranbleiben, nicht immer nur die schnelle Lösung zu suchen, sondern auch manchmal über die Distanz zu gehen — *to wear people down*, ganz im Sinne von Audré Lorde, die in Bezug auf politi-

sche Bewegungen sagte: „*Wir brauchen einen langen Atem.*“ Systeme, die schon seit Jahrhunderten existieren, werden wir nicht in zwei Tagen, auch nicht in zwei Jahren auf den Kopf stellen bzw. grundsätzlich verändern. Vielmehr brauchen wir dafür erstens gute Alternativen und Gegenstrategien, aber eben auch einen langen Atem, um langfristig dranzubleiben und diese Strukturen nachhaltig zu transformieren. Den langen Atem habe ich auf jeden Fall durch den Leistungssport gelernt. In den letzten Jahren habe ich allerdings festgestellt, dass ich auch mehr auf meinen Körper hören und achten muss. Das bedeutet, klar zu definieren, was ich brauche, und nicht nur zu sagen: Das schaffe ich noch, das halte ich aus. Wenn ich meine unmittelbaren Bedürfnisse ständig hinten anstelle, führt das zu Erschöpfung und Burn-Out. Der Körper sendet mir dann immer stärkere Signale, das etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Im Arbeitsalltag stellt sich dann die Frage, was das bedeutet für das Gleichgewicht innerhalb eines Teams. Wie kann die Zusammenarbeit funktionieren? Wenn ich als Schwarzer Cis Mann, der viel in Teams mit größtenteils FLINTA* Personen gearbeitet hat, auf meine Erfahrungen zurückblicke, sehe ich, welche unterschiedlichen Dynamiken und Energien ich im Arbeitskontext geschaffen habe. Ohne es zu merken, habe ich Strukturen mitgeprägt, in denen wir uns als Team überlastet, über unsere Grenzen gegangen und zu wenig auf uns gehört haben. Nicht in böser Absicht, sondern einfach dadurch, dass ich dieses Muster vorgelebt habe, in dem ich funktioniere. Mir wird immer klarer, was für Maßstäbe und Realitäten dadurch gesetzt werden; wie gesagt „re-covering grindaholic“.

Jarred: Ja, mir ist auch schon von der einen oder anderen Person gespiegelt worden, inwieweit mein Verhalten bei meiner Arbeit zu Irritationen führt, auch wenn das unbewusst geschieht. In einer Teamsitzung z. B. trug bzw. trägt mein Verhalten manchmal dazu bei, dass sich einige FLINTA* Personen in der Diskussion unwohl fühlten oder immer noch fühlen. Sie nehmen dann nicht mehr an der Diskussion teil. Ich glaube, das ist eine Form von toxischer Männlichkeit, die mitunter unbewusst geschieht. Sie raubt nicht wenigen Leute die Luft zum Atmen. Toxische Männlichkeit versucht sich ständig zu beweisen, zu behaupten und Raum zu nehmen. Unbewusst oder bewusst — es handelt sich

um eine große Performance, und nicht jeder will daran teilnehmen. Das hat mich sehr nachdenklich gemacht. Wenn ich Gruppen anleite, sei es in der Fortbildung oder mit meiner Laufgruppe, versuche ich einen Raum zu schaffen, in dem sich Menschen gesehen fühlen und ihre Bedürfnisse wahrgenommen werden.

Für mich ergeben sich daraus wichtige Fragen: Wie kann ich Macht abgeben und teilen? Was bedeutet meine Sozialisation als männliche Person (*Anmerkung: ich fühle mich nicht immer als Mann oder männlich*) für mich in bestimmten Kontexten? Ich weiß, dass die Leute eher mir zuhören werden als vielleicht einer FLINTA* Person. Das liegt an sexistischen gesellschaftlichen Strukturen, in denen männlichen Personen eher Aufmerksamkeit geschenkt wird. Ich bin mir dessen bewusst und befinde mich in einem Reflexionsprozess..

Es ist wirklich interessant. Aus unseren Erfahrungen kann ich sagen: Als Schwarze männlich sozialisierte Person durch die Welt zu gehen, fühlt sich oft an, als ob Leute versuchen dich zu brechen und dir Hindernisse in den Weg zu stellen. Schwarzsein ist ein „Job“, der uns wirklich sehr viel Energie und Zeit raubt.

Sebastian: Lass uns nach vorn schauen und die Frage stellen; Was wären gute Ansätze, die neue Impulse geben im Zusammenhang mit Körper und Schwarzen Männlichkeiten*, vor allem im deutschen Kontext? Du hast ja den Impuls für „Alles Presh!?“ gegeben, das Männlichkeitsreflexions-Format, was wir bei EOTO¹ entwickelt haben. Das ist einer der stärksten Verbindungspunkte zwischen dir und mir, dass wir so einen Raum gemeinsam geschaffen haben, in dem sich Schwarze Männlichkeiten* niedrigschwellig austauschen können. Meiner Meinung nach sind es tatsächlich oft diese einfachen Dinge, die am meisten bewegen: sich selbst bzw. die eigenen Emotionen wahrnehmen. So banal es klingt — für mich war das ein langer Weg, an diesen Punkt zu kommen. Und ich freue mich jedes Mal, wenn ich junge Schwarze Männer/Männlichkeiten* erlebe, die genau das können: ihre Gefühle



1 Each One Teach One (EOTO) e.V. ist eine Community-basierte Bildungs- und Empowerment-Organisation mit Sitz in Berlin

spüren, differenziert benennen und sogar verschiedene Worte dafür finden. Es verändert einiges, wenn du das schaffst, und dann hoffentlich im nächsten Schritt auch sie zu respektieren. Denn statt nur hyperfunktional durchzupowern und zehn Jahre später zu merken: Das war wohl alles ein bisschen *over the top*, kannst du bewusst innehalten und dich fragen: Was mache ich jetzt mit dem, was ich fühle? Diese Erkenntnis möchte ich gerne an andere weitergeben.

Und ein weiterer Punkt, anknüpfend an das, was du gesagt hast, ist für mich dieses „*Own your space*“, also „Nimm dir deinen Raum“. Aber nicht im Sinne von *manspreading* oder „Mach dich überall breit“, sondern vielmehr als Schwarzer Mann bewusst einen Raum einzunehmen — körperlich, geistig und emotional, und zu schauen: Wie kann ich in diesem Raum aufrecht und intakt sein? Ich glaube, wenn wir uns zu oft klein machen, wirkt sich das auf unseren Körper, unseren Geist und unsere Emotionen aus. Deshalb: *Own & take your space*, aber reflektiert und bewusst. Sei sichtbar und präsent, ohne dabei in toxische Muster zu verfallen.

Jarred: Ich denke gerade an meine Vorbilder. Serena Williams ist eines davon, ebenfalls James Baldwin. Viele dieser Vorbilder sind tatsächlich FLINTA* und queere Personen, insbesondere Schwarze FLINTA* Personen, beispielsweise Audré Lorde, Nikki Giovanni, Toni Morrison, Dr. Natasha A. Kelly, Beyoncé. Ich sehe, dass diese Menschen Welten der Möglichkeiten und des Träumens geschaffen haben, um andere Menschen zu ermutigen. Als Schwarze Person ist es nicht leicht in dieser Welt und ich bin dankbar für jeden Moment, den ich leben und atmen kann. Wenn ich andere Schwarze Personen sehe, nicke ich ihnen zu und freue mich über ihre Lebendigkeit. Genau wie ich hat es diese Person bis hierher geschafft und ich erhoffe für sie und mich weiterhin ein gutes Leben und dass wir wachsen, trotz aller Hindernisse. Ein gutes Leben wiederum führt mich unweigerlich zurück zum Thema Essen und zu meiner Mutter. Während meines letzten Besuches lud ich sie zum Brunch ein. Wir standen in einem beliebten Café vor einer Vitrine voller Kuchen und Patisseries und ich sagte: „Mutti, heute lade ich dich ein, du kannst dir aussuchen, was du möchtest.“ Meine Mutter entschied sich für ein Strawberry-Cheesecake-Törtchen. Sie probierte und sagte, „Wow, das ist lecker.“ Es hat mich unglaublich gefreut zu sehen, dass sie den Moment und das Gebäck genießen konnte.

Wenn ich jetzt darüber nachdenke, kommen mir fast die Tränen, weil ich weiß, wie wenig sich meine Mutter in meiner Kindheit gönnen oder leisten konnte. Dass ich sie am Muttertag verwöhnen konnte, war auch für mich ein großes Geschenk. Dabei ging es mir nicht um das Geld, sondern um die Geste. Ich wollte meiner Mutter etwas zurückgeben, verstehst du? Vielleicht ist es ja diese Erfahrung, die für mich den Wert des gemeinsamen Essens ausmacht.

Sebastian: Ich habe noch einen letzten Gedanken, den ich gern teilen möchte, anknüpfend an das, was du davor gesagt hast. Neulich war ich bei einem Talk von EOTO und am Ende stand die Frage: „Was möchtest du Schwarzen Jugendlichen mitgeben?“ Ich dachte über meine eigene Rolle und Verantwortung nach und brachte mich schließlich dazu, die Frage anders zu formulieren: „Wie können wir Räume schaffen, in denen junge Schwarze Menschen die schönste, authentischste und wahrhaftigste Version ihrer selbst sein können?“ Die Antwort soll ja nicht lauten: „Ich will sein wie...“, vielmehr geht es um die freie Selbstentfaltung dieser jungen Menschen und die Offenbarung ihrer wunderbaren Vielfalt und Schönheit. Ich wünsche mir, dass 300 Schwarze Jugendliche in einem solchen Raum versammelt sein können, mit unterschiedlichen, einzigartigen Identitäten, die inspiriert, aber nicht kopiert sind. Und ich finde es schön, so viele verschiedene Ausdrucksformen von Schwarzsein und Schwarzer Männlichkeit* zu erleben. Das berührt mich wirklich sehr, sehr tief.

Jarred: Wir sollten uns von der Vorstellung einer singulären *Blackness* verabschieden und eher über *Blacknesses* sprechen. Darüber nachdenken, wie wir uns gegenseitig den Raum geben, um unser(e) *Blackness(es)* zu leben. Das kann z. B. heißen: „Ich hab keine Lust auf Hip-Hop Musik. Ich kann nicht kochen. Ich kann nicht tanzen. Ich will eigentlich lieber Ruhe haben.“ Oder auch: „Ich bin keine Party Maus. Ich mag keinen Sport.“ Ich träume davon, dass wir Raum für alle diese Bedürfnisse schaffen können.

Sebastian: Das ist ein schönes Schlusswort. Vielen Dank für das Gespräch.

Jarred: Ich danke dir auch ganz herzlich für das Gespräch und deine Zeit.

Musikempfehlung
von Sebastian Fleary

https://www.youtube.com/watch?v=Zz_ZzR5PRrg

<https://youtu.be/iAoJClwEyt4>





verkörpern, verbinden, verändern

Gelebtes Wissen als Praxis der Zugehörigkeit in Bildungs- und Communityarbeit

Katja Kinder

Mein Interesse an Körperarbeit ist im Kontext meiner langjährigen aktivistischen Praxis im Schwarzen queerfeministischen Kollektiv ADEFRA gewachsen. Ein Satz von bell hooks begleitet mich dabei seit nunmehr fast 40 Jahren: „(For Black women choosing) *Wellness is an act of political resistance.*“ Diese Worte gewinnen für mich immer wieder von Neuem an Bedeutung — in der Auseinandersetzung mit struktureller Gewalt ebenso wie in Momenten kollektiver Fürsorge und Heilung.

Auch im deutschen Kontext erinnert „*Wellness is an act of political resistance*“ an die tiefgreifende politische Dimension von Selbstfürsorge in einem System, das bestimmte Körper systematisch abwertet und entmenschlicht.

Fatima El-Tayeb beschreibt in *Anders Europäisch* (2015) und *Un-deutsch* (2016), wie Schwarze, migrantisierte und queere Menschen in Deutschland aus dem nationalen Selbstverständnis ausgeschlossen werden — nicht nur politisch, sondern auch affektiv und körperlich. In einem solchen Kontext wird das Bestehen auf das eigene Wohlbefinden, das Spüren und Heilen des eigenen Körpers zu einem Akt des Widerstands gegen eine Gesellschaft, die diese Körper als „fremd“ oder „defizitär“ markiert.

Maisha Auma reflektiert in *Rassismus: Eine Definition für die Alltagspraxis* (2018) über Wirkungsweisen von Rassismus, welcher als tragendes System einer Gesellschaft funktioniert. Auma erläutert zentrale Eigen-

schaften von Rassismus als ein eingeschliffenes Wahrnehmungssystem und Fundament für Hierarchien. Die Bedeutung der Wahrnehmungsebene verweist auf die verkörperte Dimension rassistischer Erfahrungen. Laut Auma wirkt *„...Rassismus nicht nur strukturell und diskursiv, sondern auch über alltägliche affektive Erfahrungen, die sich tief in Körper und Selbstverhältnisse einschreiben...“* (2018).

Auma beschreibt Rassismus als ein System alltäglicher Wahrnehmungsfiler, das unsere Deutung sozialer Situationen grundlegend prägt. Sie schreibt weiter:

„Rassismus lenkt unsere Wahrnehmung, unsere Deutung und unsere Verarbeitung von sozialen Informationen. Rassismus als System besteht aus alltäglichen Wahrnehmungshilfen, genauer: aus Wahrnehmungsfiltern. Diese Filter bestimmen, wie wir soziale Gehalte einschätzen oder Situationen bewerten, wie wir auf zwischenmenschlicher Ebene agieren oder welche kollektiven Bezugnahmen für uns von Bedeutung sind.“ (Auma 2018)

Aumas Definition betont die Wahrnehmungsebene als verkörperten Speicher von Wissen, der nicht zwingend kognitiv zugänglich ist. Es geht um affektiv wirksames, oft toxisches Wissen, das sich in Angst, Abwehr, Unbehagen oder Kontrollverlust zeigt — selbst dann, wenn es mit der konkreten Situation wenig zu tun hat.

So lässt sich erklären, warum der Aufbau eines BIPoC-Personals in einer überwiegend *weißen* Organisation bei *weiß* positionierten Kolleg*innen Irritation, Unsicherheit oder subtile Abwehr auslöst — auch wenn sie sich auf der kognitiven Ebene klar gegen Rassismus positionieren. Diese Reaktionsweisen entspringen keinem „individuellen Versagen“, sondern einem gesellschaftlich eingeschliffenen Wahrnehmungssystem, das bestimmte Körper reflexhaft als „abweichend“, „nicht zugehörig“ oder „bedrohlich“ codiert. Die Spannung zwischen Kognition und Affektion tritt dabei deutlich hervor: Während auf der bewussten Ebene Diversität bejaht wird, reagiert der Körper oft ungefilterter, historisch aufgeladen.

Doch auch wir, als rassistisch markierte Personen, sind in dieses Wahrnehmungssystem eingebettet — nur an anderer Stelle. Auch unsere

Körper speichern Erfahrungen: das Absprechen von Zugehörigkeit, die Unsichtbarmachung je nach Kontext, die Erfahrung von Dehumanisierung, Ablehnung, Abwertung und Projektion hinterlassen Spuren — nicht nur psychisch, sondern körperlich: Sie können sich als Enge, als Schmerz, als ständige Anspannung, als Misstrauen gegenüber dem eigenen Körper manifestieren, im öffentlichen wie privaten Raum. Rassismuskritische Körperarbeit setzt genau hier an: an der Schwelle zwischen Affektion und Kognition, zwischen individuellem Erleben und struktureller Einbettung. Sie erlaubt es, körperlich gespeicherte Verletzungen rassistisch markierter Personen durch Reflexion sichtbar zu machen, und dadurch neue Wege des Umgangs damit zu finden. In diesem Sinne geht es um Heilung — als kollektive Praxis eines radikalen Wahrnehmens, das Körperwissen ernst nimmt — und damit eine andere Form von politischer Bildung und Solidarität ermöglicht. Rassismuskritische Körperarbeit eröffnet Räume, in denen verletzendes und verletztes Wissen in Bewegung kommen darf — tastend, zögerlich, in Reflexion zu kognitiven Kontrollinstanzen.

Was in rassismuskritischer Theorie oft abstrakt erscheint — die Reproduktion von Macht durch Wahrnehmung — wird im Körper spürbar. Rassismuserfahrung sitzt nicht nur in gesellschaftlichen Strukturen, sie ist tief eingeschrieben im Gewebe rassistisch markierter Körper.

Auma zeigt in ihren Arbeiten zu Rassismus in Deutschland, dass Schwarze Körper in vielfacher Hinsicht Orte gesellschaftlicher Projektionen, Disziplinierungen und Pathologisierungen sind. Dies zeigt sich besonders deutlich in der Werbung, in der Medizin und (gesellschaftlichen Darstellungen von) Kolonialismus.

Die bewusste Hinwendung zu diesen Körpern, nicht als Objekte von Kontrolle, sondern als Quellen von Wissen, Würde, Heilung und Begehren, stellt daher eine zutiefst politische Praxis dar. Selbstfürsorge ist hier kein Rückzug ins Private, sondern eine radikale Behauptung von Existenz, Subjektivität und kollektiver Handlungsfähigkeit.

**Erinnere dich an eine Situation,
in der du liebevoll umsorgt wurdest.
Wie hat sich das angefühlt?
Wo im Körper hast du das gespürt?
Wo und wie fühlt es sich an,
wenn du Fürsorge annehmen kannst?**

ADEFRA — Ein Ort für Heilung, Wissen und queeres Begehren

In diesem Sinne war ADEFRA für viele von uns ein lebendiger Ort des Ausprobierens, der Verbindung und der kollektiven Selbstermächtigung, ein Ort, in dem wir stritten, liebten, weinten und tanzten. In Workshops und Zusammenkünften fanden Schwarze Queerfeministinnen* Räume, in denen sie* sich mit ihren Körpern auseinandersetzen konnten — nicht im Sinne normativer Selbstoptimierung, sondern durch liebevolle, achtsame Körperarbeit. Es ging darum, sich dem eigenen Körper zuzuwenden, ihn als liebenswert zu erfahren, neue Blickverhältnisse zu schaffen und Nähe anstelle von Distanz herzustellen — sei es in freundschaftlichen oder sexuellen Beziehungen. Diese Begegnungen waren immer eingebettet in die gemeinsame Arbeit an einer Schwarzen queerfeministischen Realität — eine Realität, die nicht einfach da war, sondern bewusst hergestellt werden musste: durch Reflexion, durch Praxis, durch Beziehungsarbeit.

ADEFRA war für mich ein Raum des politischen Erwachsenwerdens — ein Ort, an dem individuelle Erfahrungen als Ausdruck gesellschaftlicher Strukturen verstanden und kritisch verhandelt werden konnten. ADEFRA war und ist ein *LernOrt*. Der Bezug auf Schwarze queere feministische Perspektiven ist dabei essentiell. Schwarzer Feminismus war immer intersektional, kollektiv, solidarisch und politisch situiert. Er analysiert und kritisiert Herrschaftsverhältnisse entlang der drei Grundpfeiler westlicher Modernität: *race, class und gender*¹ Diese Perspektive erweitert nicht nur den Blick auf gesellschaftliche Gewaltverhältnisse, sondern auch auf Möglichkeiten des Widerstands.

Schwarzer Feminismus hat stets den Kampf um das Überleben in zwei toxischen Welten geführt: einer *weißen*, privilegierten und ausschließenden, und einer Schwarzen, ausgebeuteten und ebenfalls normie-



¹ Zunehmend tritt Ableismus stärker in den Vordergrund. Viele chronische Erkrankungen, dauerhafte Schmerzen sowie psychische Belastungen sind eng mit strukturellen Ungleichverhältnissen hinsichtlich *race, class, gender and ableism* verknüpft und entstehen häufig gerade aus dem Zusammenspiel dieser vier zentralen Machtachsen.

renden Welt. Aus dieser Spannung heraus entwickelte sich ein analytisches Wissen über gesellschaftliche Dehumanisierung, das zugleich die Grundlage für Widerstand, Community-Arbeit, sexuelle Selbstbestimmung und politische Selbstbezeichnung darstellt. In diesem Zusammenhang bedeutet das:

Schwarzer Feminismus erkennt an, dass Dehumanisierung nicht nur eine Frage der Repräsentation oder rechtlichen Anerkennung ist, sondern dass sie leiblich, fühlbar und alltäglich verkörpert ist. Körperarbeit — etwa in Form somatischer Praktiken, Atemarbeit, Bewegung, Tanz oder Berührung — wird dabei nicht nur als Mittel der Heilung oder Selbstfürsorge verstanden, sondern auch als Methode der Analyse, des Widerstands und der politischen Erkenntnis. Schwarze feministische Perspektiven haben dieses verkörperte Wissen immer schon mitgedacht. Es ist ein Wissen, das aus der gelebten Spannung zwischen der *weißen*, dominanten Welt und den komplexen Dynamiken innerhalb Schwarzer Communities hervorgegangen ist. Es verlangt ein ständiges Aushandeln zwischen Anpassung, Sichtbarkeit, Überleben und Selbstermächtigung. Dieses sehr spezifische (Körper)Wissen erweitert unsere Vorstellung von politischem Widerstand.

Körperarbeit ist politischer Widerstand

Nicht nur Diskurse oder Gesetzesänderungen sind wichtig, sondern auch, wie wir in unseren Körpern leben, wie wir atmen, fühlen, uns (nicht) bewegen können. Körperarbeit wird so zu einer Form des Analysierens und findet mögliche Antworten, die den Körper und unser Körperwissen zentrieren. Wir antworten mit unseren Körpern und finden verkörperte Formen des Selbstbezugs, der Würde und des Miteinanders. Schwarzer Feminismus schafft also eine *wissensfundierte Praxis* der Transformation — mit einer afrozentrischen feministischen Perspektive als Ausgangspunkt für Aktivismus und kollektive Sorgearbeit.

Körperarbeit, wie ich sie verstehe und praktiziere, ist tief mit dieser Geschichte verwoben. In einer kapitalistischen, rassistischen und patriarchalen Gesellschaft, in der strukturelle Gewalt alltäglich ist, wird die bewusste Sorge um das eigene körperliche und emotionale Wohlbefinden zu einer widerständigen Handlung. Diese Praxis widerspricht

neoliberalen, individualisierten Vorstellungen von Wellness und eröffnet Räume, in denen Heilung als kollektive Praxis erfahrbar wird.

Die Professorin, Psychiaterin und Körpertherapeutin Muthoni Mathai beschreibt 2023 in einem Gespräch im Rahmen der Arbeit zu Intersectional Black European Studies² dass wir selten das Fühlen von Schmerzen mit unseren Erfahrungen verknüpfen. Stattdessen spalten wir toxische Erfahrungen ab — oder übernehmen sie unbewusst ins Selbstbild, was zu innerer Entfremdung, Scham oder Selbstzweifeln führt. Wir verlieren das Bewusstsein dafür, dass Schmerzen häufig durch äußere, gesellschaftliche Gewaltverhältnisse entstanden sind. Das Fühlen von Schmerzen wird so Teil des Selbsterlebens und eben nicht in einen Zusammenhang mit gesellschaftlichen Gewaltverhältnissen gebracht. Bildungsformate haben in diesem Kontext die Aufgabe, Raum zu schaffen, in dem Gefühle und auch Schmerzen ins Verhältnis gesetzt werden können. In diesem Sinn sind Bildungsräume immer auch Reflexionsräume, in denen körperbasierte Praktiken bedeutsam sind, weil sie einen Zugang zu Erfahrungen eröffnen, die sich oft jenseits sprachlicher Ausdrucksmöglichkeiten bewegen. Sie ermöglichen es, den „Ursprüngen“ von Schmerz nachzuspüren, ihn im Körper zu lokalisieren und mit den damit verbundenen Emotionen in Verbindung zu treten. In Übungen, bei denen wir ein Gefühl benennen und erspüren, wo es sich im Körper verortet — etwa Scham und Angst im Magen oder Wut als Brennen im ganzen Körper — entsteht ein Raum, in dem wir lernen, unsere Gefühle nicht nur kognitiv zu erfassen, sondern leiblich zu erleben. Durch diese Praxis wird spürbar, wie eng Sprache, Macht und Körperempfindung miteinander verwoben sind. Wenn zum Beispiel verletzend, gewaltvolle Sprache körperlich Enge, Erstarren oder Druck auslöst, wird deutlich, dass Rassismus in seinen Intersek-



2 Bei Intersectional Black European Studies handelt es sich um ein Kooperationsprojekt zwischen dem [Zentrum für interdisziplinäre Frauen- und Geschlechterforschung \(ZIFG\)](#) an der TU Berlin, dem [Yale Center for the Study of Race, Indigeneity, and Transnational Migration \(RITM\)](#), dem [The MacMillan Center for International and Area Studies at Yale](#) und der RAA Berlin e.V. Es zielte darauf, Intersektionale Schwarze Studien im Berliner Wissenschaftsraum und erstmalig im deutschsprachigen Hochschulkontext zu institutionalisieren. Das Projekt wurde von der [Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege](#) gefördert (2022-2023)

tionen nicht nur abstrakt, sondern tief verkörpert wirkt. Körperarbeit eröffnet hier eine Möglichkeit, diesen Empfindungen nachzugehen, sie zu entwirren und vielleicht auch zu transformieren. Sie schafft Verbindung zu uns selbst, zu anderen und zu einer Realität, in der Heilung, Widerstand und Selbstbestimmung zusammengehören. In allererster Linie bedeutet das, sich den körperlichen und emotionalen Spuren zuzuwenden, die Machtverhältnisse wie *race, gender, class and ableism* in uns hinterlassen. Es geht nicht darum, uns dauerhaft im Schmerz oder im Trauma zu verlieren — also ständig am Abgrund zu stehen. Vielmehr gilt es, diesen Erfahrungen Raum zu geben, sie nicht zu übergehen, sondern anzuerkennen, dass sie immer schon Teil unseres Seins und Arbeitens waren und weiterhin sind.

Die Bewegung mit Rassismus, und ebenso mit anderen Formen struktureller Gewalt, ist immer auch eine Bewegung mit Schmerz, mit Verletzung, mit Unsichtbarkeit und Überleben. Diese Erfahrungen sind nicht optional, sie sind stets präsent, selbst in Räumen, die sich progressiv, kritisch oder sicher nennen. Dennoch sind es genau diese Schmerzen, die in vielen Bildungsformaten systematisch ausgeblendet werden. Sie werden zwar analysiert, zergliedert, in Theorien gefasst, in Projekte und Community-Arbeit überführt — doch dabei vergessen wir oft, dass all dieses Schaffen aus Schmerz und aus Trauma heraus geschieht. Jede Theorie, jede politische Praxis, jede Beziehung, die wir gestalten, ist durchzogen von dem, was uns verletzt hat und immer noch verletzt.

Körperarbeit ist Analysearbeit

Ich plädiere dafür, dass wir diese Bewegung mit Schmerz nicht länger verdecken, nicht so tun, als sei sie nicht da. Sondern dass wir sie sichtbar machen, sie mittragen und integrieren — in unser Denken, unsere Praxis, unsere Körper und unsere Bildungsformate. Die zentrale Frage ist für mich: Wie können wir Räume halten, in denen Schmerz und Hingabe, Trauma und Selbstliebe gleichzeitig Platz haben? Räume, die sich dieser Widersprüchlichkeit stellen, ohne sie auflösen zu müssen. Räume, in denen wir uns selbst lieben lernen dürfen, obwohl (oder gerade weil) diese Liebe gesellschaftlich nie vorgesehen war.

Körperarbeit ist damit auch Analysearbeit — eine andere Form des Verstehens, die sich kognitiver Sprache häufig entzieht, aber in der

Verbindung von Körper- und Analysearbeit, dem Zusammenbringen verschiedener Verstehensebenen, die in der Regel getrennt werden, erfahrbar wird.

Auch deshalb stelle ich mir immer wieder die Frage: Was würde es bedeuten, wenn wir als Schwarze, queerfeministische Individuen Körperarbeit und Heilung ins Zentrum intersektionaler, rassismuskritischer Bildungs-, Praxis- und Communityarbeit rücken? Wenn wir Bildungsräume nicht nur als Orte der kognitiven Wissensvermittlung, sondern als Räume für körperliche Präsenz, kollektive Reflexion und Heilung gestalten? Solche Räume machen sichtbar, dass Rassismus, Sexismus, Kolonialismus und andere Gewaltformen nicht nur in Sprache, Bewusstsein und Strukturen wirken, sondern tief in Körper und Emotionen eingeschrieben sind. Sie ermöglichen es, sich nicht nur mit Schmerz, sondern auch mit Zusammenhalt, Freude und *Widerstandskraft* zu verbinden. Das Praktizieren von Heilung wird so zur politischen Handlung. Es widersetzt sich dem kolonialen und kapitalistischen Zugriff auf Körper und Leben und stärkt die Fähigkeit, in ungerechten Verhältnissen nicht nur zu überleben, sondern zu leben, zu atmen, zu verändern, zu raumen³.

Unsere somatisierten Erfahrungen sind nie nur individuell — sie sind immer auch kollektiv. Das Somatisieren toxischer Erfahrungen bedarf ständiger Wiederholung und Gewöhnung, um diesen Prozess im Körper zu erinnern bzw. zu verankern. Es beginnt bereits in der frühen Kindheit und setzt sich stetig fort. Dabei wird toxisches Wissen durch eben diese Wiederholung und Gewöhnung unbemerkt verinnerlicht und ist oftmals nur schwer zugänglich zu machen. Rassismuskritische Körperarbeit wiederum eröffnet uns die Möglichkeit, genau diesen Prozess des Somatisierens zu unterbrechen. Dadurch werden Räume für das körperliche Entinnern geschaffen. Unsere Körper tragen Geschichten, Traumata und Anpassungsstrategien in sich, die in jahrhundertelangen Verhältnissen von Gewalt und Überleben geformt wurden. Die verinnerlichteten Strukturen dieser Erfahrungen sind häufig



3 raumen als Verb, soll das aktive verkörperte sich Raum nehmen, beschreiben.

unbewusst — doch sie sind fest eingebettet: in unsere Haltungen, Verspannungen, Reflexe, Selbstbilder. Sie sind das Echo gesellschaftlicher Machtverhältnisse, das sich in uns fortsetzt. Wenn diese inneren Strukturen nicht hinterfragt werden, erleben wir sie als Schmerz — nicht nur körperlich, sondern auch existenziell. Ein Schmerz, der uns hindert zu leben, und uns stattdessen lediglich ein Überleben zugesteht.

Bleiben wir auf der Ebene der kognitiven Analyse stehen, indem wir rassistische, kapitalistische, ableistische, cis-heteronormative Ungleichheitsverhältnisse zwar benennen, uns jedoch nicht durch sie hindurch bewegen, dann verharren wir im Widerstand, im permanenten Kämpfen, wir kämpfen dann um unseren Wert, den wir allerdings ins Außen verlagern. Dieses Kämpfen kostet Kraft und verbrennt unsere Lebensenergie. Es zwingt uns in einen Modus des Beweisens, des Funktionierens, des Durchhaltens. Es hält uns gefangen im Überleben, und verwehrt uns die Freiheit des Lebens.

Körperarbeit setzt genau hier an: Sie schafft Räume, in denen wir nicht nur sprachlich eloquent reflektieren, sondern verkörpern, was es heißt, zu leben — in Verbindung, in Fürsorge, in Liebe und in Beziehung. Sie ermöglicht eine Bewegung von der Analyse zur Erfahrung, vom Wissen zur Verortung, wo dieses Wissen im Körper sitzt. In kollektiven Settings und kollektiv angeleiteten Körperübungen, Atempraktiken u.v.m. öffnen sich Erfahrungsräume, in denen wir gemeinsam spüren können, was es heißt, Schmerz zu lokalisieren, loszulassen, gehalten zu werden. Der Körper wird dabei nicht zum Werkzeug der Optimierung, sondern zum Ort der Erinnerung, der Würdigung und des Begehrens.

Im Gegensatz zum neoliberalen Verständnis von Selfcare — das auf individuelle Leistungs- und Resilienzsteigerung sowie die Verhinderung des sich in Beziehung-Setzens abzielt — versteht sich Körperarbeit in einem Schwarzen queerfeministischen Kontext als kollektive, widerständige Praxis. Sie fragt nicht: *Wie funktioniere ich besser in einem kranken System?* Sondern vielmehr: *Wie wollen wir leben — jenseits von Anpassung und Überleben?* ADEFRA hat seit jeher Räume geschaffen, in denen Selbstliebe, Reflexion über unsere Begehungsstrukturen und kollektive Heilung im Zentrum stehen. In diesen Räumen begegnen wir uns achtsam — wir halten einander, wir weinen, wir lachen, wir zeigen

uns. Dieses Sich-Zeigen ist kein selbstverständlicher Akt. Es braucht Zeit, Vertrauen, Verbindlichkeit und Räume, die gehalten werden. Räume, in denen Menschen Spannungen nicht meiden, sondern sie halten als Teil unseres gemeinsamen Wachsens.

Wir schaffen also ganz bewusst fragile Räume als Ausdruck von Mut zur Verletzlichkeit. Denn Sich-Zeigen und Fragilität gehören untrennbar zusammen: Sich zu zeigen ist ein politischer Akt — in einer Welt, die uns entweder hypersichtbar macht oder systematisch übersieht. Spannungen gehören zu unserem Zusammenkommen. Um sie abzubauen, brauchen wir Räume, in denen Care und Sorgearbeit möglich sind.

Sorgearbeit ist kein beiläufiger Akt der Fürsorge — sie ist zutiefst politisch und gewollt. An den Schnittstellen von *race*, *class*, *gender* and *ableism* zeigt sich besonders deutlich, wie ungleich Sorge verteilt, anerkannt und (nicht) entlohnt wird. Sorgearbeit — ob in Familien, Communities, Pflege oder aktivistischen Räumen — wird mehrheitlich von Schwarzen, migrantischen, weiblichen, queeren und/oder prekären Personen geleistet. Diese Arbeit wird oft als selbstverständlich vorausgesetzt, bleibt unsichtbar, unbezahlt und ohne Anerkennung.

Die gesellschaftliche Abwertung von Sorgearbeit spiegelt damit die Hierarchien wider, die durch Kolonialismus, Kapitalismus und Patriarchat hergestellt wurden. Sorgearbeit ist deshalb nicht nur Reproduktion, sondern Widerstand. Sie ist gelebte Community-Praxis, kollektive Fürsorge. In unseren Bewegungen ist sie Handwerkszeug: Sie ermöglicht uns, aus dem Überlebensmodus auszusteigen und überhaupt leben zu lernen.

Embodied Futures: Für eine Schwarze queerfeministische, afrofuturistische Vision des Zusammenlebens

In meiner Vision — und vielleicht würde Peggy Piesche, eine ostdeutsche ADEFRA Aktivist*in, hier von queer-afrofuturistisch sprechen — wird Körperarbeit zu einem Ort des Erinnerns an zukünftiges Leben: ein Leben, das nicht auf Kontrolle, sondern auf radikaler Fürsorge, auf Gemeinschaft und auf dem Recht beruht, ganz und unversehrt zu existieren. Leben wird wieder fühlbar und als different von Überleben verkörpert. Körperarbeit wird so zu einer Zeitreise — zurück zu uns selbst, uns spürend, uns fühlbar machend und somit zukunftsgestaltend.

Diese Zukunft beginnt dort, wo wir unsere Körper ernstnehmen — als Archiv, als Resonanzraum, als Ort politischer und kollektiver Erinnerung. Olenka Bordo Benavides, ADEFRA Aktivistin, beschreibt aus dekolonialer Perspektive, die starke Überschneidungen zum Afrofuturismus hat, dass das Wiedererinnern von Körperwissen und Fürsorgearbeit mit der **Gleichzeitigkeit und Gegenwärtigkeit kollektiver Praktiken** verbunden ist.

Schwarze Queerfeministinnen haben uns gelehrt, dass das Persönliche politisch ist — und das Politische verkörpert. Unsere Körper wissen um Schmerz und Ausschluss, aber auch um Zärtlichkeit, Lust, Widerstand und Fürsorge. Körperarbeit erlaubt uns zu fühlen, was noch nicht war, aber möglich ist. Sie bringt Vergangenheit und Zukunft ins Jetzt.

Bei ADEFRA geschieht dies bereits — oft leise, oft im Kleinen: in Zusammenkünften, in den achtsamen Blicken, im gemeinsamen Atmen. In Momenten, in denen nicht Produktivität zählt, sondern **Präsenz**. Wo kollektives Spüren wichtiger wird als analytisches Sprechen, entsteht ein Ort, an dem wir heilen können, trotz der momentanen globalen Gewalt. Wir gestalten und verändern Räume auch für die zukünftigen Generationen. Erst wenn wir toxisches Wissen, auch in Bildungsformaten, nicht länger *verstehen*, können wir es unterbrechen. Peggy Piesche und ich haben dazu erste Überlegungen angestellt — einen Dreischritt eröffnet, in dem es um die Wahrnehmungsebene geht. Bewusst wahrzunehmen und zu erleben, wie es uns gerade mit einem bestimmten Umstand geht, ist ein Akt des Unterbrechens. Das Wahrnehmen hat dabei sowohl eine sprachliche Ebene, aber eben auch eine körperliche, die es gilt, zugänglich zu machen. ADEFRA war und ist so ein *Übungsraum*, in dem wir uns in unserer Verletzlichkeit begegnen konnten. Wir haben auch gestritten und finden gerade jetzt irgendwie wieder zusammen, begleitet, reflektiert. Wir erhalten die Möglichkeit, aus Streit und Zerrissenheit zu lernen, die oft entstanden, weil wir uns eben nicht gesehen haben, nicht anhalten konnten, uns durchsetzen wollten — kompromisslos, denn wir haben nie gelernt, uns in Liebe und Anerkennung zu begegnen. Wir sind älter geworden, lassen Nähe wieder zu, denn wir haben nie aufgehört zu üben.

Wie also schaffen wir Räume des Lebens jenseits des Überlebens?

Wir erlauben uns gegenseitig zu existieren — nicht als Funktion, sondern als Ganzes. Wir erkennen Körperarbeit nicht als Privileg, sondern als kollektive Notwendigkeit an. Wir nehmen Zärtlichkeit als politische Praxis ernst — und fangen an, uns selbst und einander wirklich zu spüren.

Diese Vision ist nicht utopisch im Sinne von „fern“ — sie ist bereits **embodied** in Care-Praktiken, in Community-Healing, in den Bewegungen Schwarzer queer-feministischer Kollektive, die keinen Preis haben, nicht bezahlt werden...

Diese queere afrofuturistische Vision ist nicht abstrakt. Sie ist spürbar in der Fragilität, im Wachsen von Vertrauen, im kollektiven Erinnern an etwas, das wir womöglich nie ganz verloren haben: das Wissen, wie sich Leben anfühlen kann.

Musikempfehlung
von Katja Kinder

[https://www.youtube.com/
watch?v=tGRzzOoqgUE&list=RDtGRzzOoqgUE&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=tGRzzOoqgUE&list=RDtGRzzOoqgUE&index=2)

[https://www.youtube.com/
watch?v=H1deOC31lxl&list=RDH1deOC31lxl
&start_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=H1deOC31lxl&list=RDH1deOC31lxl&start_radio=1)





Vertrauen bauen

**Natascha Nassir-Shahnian
& Niuscha Ramzani**

Ich interessiere mich für Systeme — Mikro- und Makro-Ebenen, für soziale Beziehungen, Machtverhältnisse und Handlungsmacht. Mein Weg zu somatic social justice begann in der Berliner Community und über queer-feministische Empowerment-orientierte Bewegungsgeschichte. Die Verbindung zwischen verkörperter Erfahrung, Trauma und systemischer Unterdrückung halte ich insbesondere im Kontext des Erstarkens und der Gewaltverschärfungen autoritärer und faschistischer Systeme für eine wichtige Auseinandersetzung.

Einen Artikel über somatic social justice zu schreiben, war für meine Praxis aufgrund der linearen Form und der Unmöglichkeit auf mehreren Ebenen, jenseits der kognitiven, präsent zu sein, nicht passend. Daher habe ich Niuscha Ramzani gebeten, darüber zu sprechen. Auszüge aus dem Gespräch finden sich hier als Interview.

Niuscha: Was mich zu Beginn interessiert: In Momenten, in denen politisches kollektives Handeln extrem dringlich erscheint — angesichts von Gewalt, Repression, der begrenzten Kapazitäten vieler Menschen — wie lautet dein Pitch für somatic social justice? Warum sollte man sich ausgerechnet jetzt Zeit dafür nehmen?

Natascha: Ich spüre die Herausforderung und Spannung, die in dieser Frage steckt. Mein Pitch wäre wahrscheinlich: Wenn wir Energie für Transformation haben wollen, brauchen wir Distanz zur Dringlichkeit und Räume, in denen wir das Dahinterliegende erkunden und neue Ressourcen aufbauen können. In den letzten Jahren hat mich die Arbeit des nigerianischen Philosophen Báýò Akómoláfé stark geprägt, der sagt: *“Sometimes the way we react to the crisis is becoming the crisis“*. Dieses Bild, dass unsere Reaktion auf die Krise selbst Teil der Krisen werden kann, resoniert sehr mit mir und mir fallen zahlreiche Beispiele dazu ein. Trotzdem verstehe und fühle ich den sense of urgency — den

die unfassbaren systemischen Gewaltspitzen unserer Zeit auslösen. Ich kann gut nachvollziehen, wenn Menschen sagen: Diese Perspektiven seien ein „Luxus“, für den gerade „keine Zeit“ ist. Im Prinzip geht es mir auch immer wieder so. Durch die Auseinandersetzung mit Trauma, dem eigenen (sehr komplexen) Nervensystem und Heilungsprozessen — und aus etwa 25 Jahren politischer Arbeit würde ich heute sagen: Wir haben nicht den „Luxus“, im dauerhaft hochaktivierten Zustand zu bleiben, im „Kampfmodus“ festzustecken und uns dabei weiter auszubrennen — im Ringen mit Systemen und Strukturen, gegen die wir so nicht ankommen. Deshalb verwendet Báyo Akómoláfé beispielsweise den Begriff „Post-Aktivismus“ und unterstützt die Haltung *“The times are urgent; let us slow down”*. Die Arbeit an dieser inneren Haltung dauert lange. Ich jedenfalls habe lange gebraucht (und die Bewegung verläuft bis heute in Wellen), mir neben politischer Strukturanalyse und Machtkritik, die ich extrem wichtig finde, eine Praxis zu erlauben, die Raum öffnet für somatische, poetische, künstlerische, spirituelle, post-humanistische Ebenen. Ich möchte mir das wirklich zugestehen und es nicht als dekadent oder makaber abtun, sondern als visionäre Praxis mit langem Atem, die Verbindungen aufbaut, für viele Generationen in der Zukunft.

Niusha: Was du beschreibst, verschiebt für mich den Blick auf Dringlichkeit sehr grundsätzlich: weg von „Was müssen wir jetzt sofort tun?“ hin zu „In welchem Zustand handeln wir eigentlich?“ Mich interessiert dabei: Wie lässt sich diese Haltung des Verlangsamens vermitteln, ohne dass sie als Rückzug gelesen wird, gerade von Menschen, die sich akut bedroht fühlen?

Natascha: *Well, we are in this mess for the long run....* Meine Arbeit war immer stark geprägt von der Suche nach und dem Ermöglichen von Solidaritäten. Ich war viele Jahre in der institutionellen



1 Post-Aktivismus bezeichnet in Báyo Akómoláfés Verständnis keine Absage an politisches Handeln, sondern eine posthumanistische Neuformulierung von agency, responsibility und political action. Im Zentrum steht die Kritik an westlich-modernen Aktivismus-Modellen, die durch ihre Urgency-Logik, ihren Anthropozentrismus (Zentrierung des Menschen) und ihre Lösungsorientierung oft jene Strukturen reproduzieren, die sie zu überwinden suchen. Post-Aktivismus öffnet Raum für animistische, dekoloniale und relationale Praktiken und Perspektiven auf Beziehungen und Verlangsamung.

Antidiskriminierungsarbeit tätig. In der aktuellen Phase autoritärer Machtverschiebungen habe ich mich bewusst für einen Kurswechsel entschieden und arbeite jetzt freiberuflich in verschiedenen Kontexten und Gruppen, die Systemanalyse mit der Arbeit an der eigenen Haltung und dem eigenen Handeln verbinden wollen. Ich nehme mir viel Raum, meine Praxis weiterzuentwickeln, durch Fortbildungen in Methoden innerer Arbeit und künstlerische Projekte, vor allem mit dem Medium Film, weil ich Menschen nicht nur auf der kognitiven, sondern auf mehreren Ebenen zugleich erreichen möchte.

Auch wenn aktuelle Diskurse versuchen, die Trump-Tech-Faschismus-Ära als „Apokalypse“ zu verkaufen, wissen wir ja, dass das nicht mit Trump begonnen hat. Ein kosmologischer Leitspruch aus dem *Indigenous Futurism*, der mich seit einigen Jahren begleitet, lautet, „*The Apocalypse happened in 1492*“, also mit Beginn der Kolonisation. Für mich ist das auch eine gute Erinnerung daran, aus dem sense of *urgency* rauszukommen. Das politische Theater unserer Zeit hat sich zu einem *necropolitics-fascism-endgame* entwickelt — sehr wahrscheinlich mit genau der Intention, die Nervensysteme massenhaft zu deregulieren und in *constant alert*-Zustände zu versetzen. Dem können wir nicht einfach entkommen.

Niusha: *Necropolitics-fascism-endgame* — ich kann mir etwas darunter vorstellen, aber was meinst du genau?

Natascha: Trump steht für einen Politik-Stil dystopischer Comedy — gemacht von Leuten, die nicht einmal mehr so tun, als hätten sie Expertise, als wäre Welt- oder Sozialpolitik ein Computerspiel, in dem mit „Daumen hoch oder runter“-Manier entschieden wird, wie bei Julius Cäsar. Dieser Stil erzeugt massenhaft Ängste und Unsicherheit, die faschistischen und rechtsextremen Bewegungen mit ihren einfachen Antworten, ihren binären Welt- und Feindbilder Auftrieb geben. Besonders dort, wo die Linke keine oder nur schwache Alternativen bietet.

Der Begriff „Nekropolitik“ wurde von dem kamerunischen Philosophen Achille Mbembe² geprägt, um eine Form souveräner Macht zu beschreiben, die bestimmt, wer leben darf und wer sterben muss — welches Leben als lebenswert gilt und wer als überflüssig markiert wird.

Diese Entscheidung ist nicht individuell, sondern systemisch. Sie hat ihre Wurzeln im Kolonialismus und zeigt sich heute zum Beispiel dort, wo Menschen systematisch von der Grundversorgung ausgeschlossen, im Mittelmeer geopfert oder auf Demonstrationen, in Gefängnissen, oder in Kriegsgebieten ermordet werden. Aus ökologischer Perspektive lassen sich auch die Folgen der Klimakrise und die Zerstörung von Lebensgrundlagen als *necropolitics* lesen. Mit „Endgame“-Fantasie meine ich den Diskurs rund um die „Exit-Pläne“ von Elon Musk und Co. — mit der Vorstellung der Besiedelung des Mars durch Milliardäre.

Es ist zugleich bizarr und extrem herausfordernd, das alles auszuhalten. Diese Konfrontationen in den sozialen Medien — täglich, im Sekunden-Takt, mit massiver Bildgewalt — und die Verdichtung multipler Krisen gehen buchstäblich unter die Haut. Ich mache mir ernsthaft Sorgen, wie Menschen, die an solidarischen Praktiken interessiert sind, in so hoch aktivierten Zuständen durch die nächsten Jahre kommen sollen.

Niusha: Die Zuspitzung vieler paralleler Krisen erzeugt ein Gefühl kollektiver Ohnmacht.

Natascha: Ja... und genau diese Ohnmacht und Verzweiflung haben meinen aktuellen somatischen Therapie-Prozess überhaupt erst angestoßen. Ich war zeitweise so überfordert mit den massiven Gefühlen, die ich gar nicht begreifen konnte. Und irgendwo darunter lagen sicherlich Trauer, Wut und Angst angesichts des Genozids in Gaza, der Krisen und Kriege im Libanon, in Syrien, Afghanistan, Iran, im Sudan und Kongo... Von anderen Orten wie Kaschmir erreichen mich nicht mal Bilder und Nachrichten. Die letzten Jahre fühlen sich tatsächlich sehr „apokalyptisch“ an oder zumindest wie eine massive Vertiefung, Verbreitung und Beschleunigung gewaltvoller Krisen.

Ich verstehe, wenn Menschen Angst vor diesem „schwarzen Loch“ der Gefühle haben. Es ist beängstigend, wahrscheinlich aus Sorge die Kontrolle zu verlieren und irgendwann nicht mehr funktionieren



zu können. Wir sind Menschen, und diese systematischen Angriffe auf das Leben wirken sich auf unsere Menschlichkeit aus. Und sie in unserem eigenen System zu spüren, ist ein Beweis dafür, dass wir lebendig sind. Ich glaube, es ist absolut notwendig, dass wir uns erlauben, die Auswirkungen der Krise zu erleben, die Verbindungen, die es zum eigenen Leben gibt, anzuerkennen und zu verarbeiten. Sonst lähmen sie uns und wir landen in einem permanenten Zustand der Dissoziation, Apathie und Entfremdung. Ich bin dankbar, dass ich die Möglichkeit zu somatischen Einzel-Sessions hatte, um in meinem eigenen System und auch in den Systemen, in die ich eingebettet bin, der Schwerkraft, den Millionen Mikroorganismen in mir, Vertrauen und Halt zu finden. Kollektiv, glaube ich, ist es wichtig, Krisenverarbeitung auch somatisch ernst zu nehmen und unser emotionales, körperliches, psychisches und immunologisches System auf aktuelle und zukünftige Krisen vorzubereiten. Ich glaube, es steckt viel Potential darin, den Kontakt zu sich selbst nicht zu verlieren und sich auch in solidarischen Bewegungen weniger in Kämpfen und Spaltungen zu verlieren.

In somatischen Sessions habe ich erlebt, die Empfindungen meines *Soma* — meines lebendigen Organismus — als Ganzes zu begreifen, nicht als etwas, das reguliert werden muss, sondern als etwas, das vor allem mehr Raum zum Atmen braucht. Ich habe Ventile gefunden, um mich Zuständen von Hilflosigkeit, Überforderung, Paralyse und Verzweiflung zu widmen und ohne Urteil in Beziehung mit ihnen zu treten. Ich kann ihnen Raum geben und zugleich in Wellen auch kleinste Empfindungen wahrnehmen. Und ich kann erforschen, welches Wissen über das Leben — und meinen Lebenswillen — in ihnen steckt.

Niusha: Im Kontext körperbasierter Praktiken und *Social-Justice*-Bewegungen beschäftigt mich oft die Frage: Wie hängen individuelle Prozesse und kollektive Arbeit zusammen? Auf der einen Seite lernen Menschen in Eins-zu-Eins-Settings Werkzeuge zur Regulation ihres Nervensystems. Auf der anderen Seite gibt es Gruppen, Bewegungen, gemeinsame Ziele. Sind das nicht eigentlich sehr unterschiedliche Ebenen, oder greifen sie ineinander?

Natascha: Ja, das sind verschiedene Ebenen, aber ich glaube, beide sind wichtig und hängen zusammen. Aus meiner eigenen Erfahrung

ist die innere Arbeit mit *somatics* in therapeutischen Einzelsettings (mit wirklich gut ausgebildeten, machtkritischen, sensiblen und kompetenten Personen) enorm wichtig. Sie schafft einen intimen Raum, in dem man eigene Prozesse wirklich tief erkunden und Trauma verarbeiten kann. Ein Beispiel ist das Thema *judgement*: Ich hatte dazu sehr tiefe Prozesse — also wie ich mich selbst beurteile, wie ich mit Fehlern umgehe, welche transgenerationalen Trauma daran hängen. Mit Unterstützung meiner *somatic practitioner*, die mich dabei begleitet und gehalten hat, konnte ich so tief gehen, dass tatsächlich etwas aufbrechen und „abschmelzen“ konnte. Diese innere Transformation führte bei mir zu wesentlich mehr Weichheit, Weite und Stabilität.

Dadurch kann ich in Gruppen auch ganz anders sein. In Gruppen gibt es immer Konflikte, Dinge müssen ausgehandelt werden. Sonst wird es schnell dogmatisch und kann autoritäre Tendenzen annehmen, wenn es nur ein Ziel gibt: „Und genau so machen wir das jetzt...“. Für mich ist es daher zentral, die Fähigkeit zu pflegen, zuzuhören und *urgency* aushalten zu können, mit mehreren Ebenen gleichzeitig in Kontakt zu bleiben. Mein Ziel ist gerade, gemeinsam eine vertrauensbasierte Praxis zu entwickeln. Es wird so viel von *safety* und *consent* gesprochen — aber wie fühlt sich das tatsächlich verkörpert an? Ich lerne als Facilitator³ Methoden, die mich befähigen, Räume zu halten, in denen Menschen Vertrauen aufbauen können: zu sich selbst, zu ihren Ahnen, zueinander und zu den nicht-menschlichen Dingen, die uns umgeben.

Niusha: Was du über vertrauensbasierte Praxis sagst, berührt mich sehr — dieses Vertrauen, das nicht einfach vorausgesetzt wird, sondern sich langsam und im Prozess aufbaut. Gab es einen konkreten Moment oder einen Raum in deiner Arbeit, in dem du das ganz praktisch erprobt hast?



3 Es gibt meines Wissens nach keine treffende deutsche Übersetzung für Facilitator. Mit Facilitation ist die Arbeit gemeint, Räume für Gruppen zu gestalten und zu halten, in denen verschiedene Prozesse passieren können. In meiner Arbeitspraxis geht es mir um Kontakt und Reflektionsraum von Systemkritik und die Auswirkungen und das Zusammenspiel in sozialen Beziehungen.

Ich hatte das Glück, in den 2010er Jahren in die aktivistisch geprägte BIPoC-Empowerment-Bewegung hineinzufinden. 2011 habe ich bei Güler Arapi und Sebastian Fleary eine mehrteilige Weiterbildung zur Empowerment-Trainer*in gemacht, die stark körperbasiert war. Wir haben unter anderem viel mit Methoden des Forumtheater gearbeitet. Das hat meine Praxis — und damals auch mein Leben und meinen Lebensweg — nachhaltig geprägt. Ich bin in Norddeutschland sozialisiert und in sehr weiß-dominierten Kontexten aufgewachsen. Der Perspektivwechsel, BIPoC als Verbündete und Geschwister im Kontext unterdrückter Strukturen zu erleben, war für mich ein Game-Changer. Es gab zum Beispiel eine körperbasierte Übung, an die ich mich erinnere: Nach mehreren Tagen Workshops standen wir uns in einer Reihe gegenüber und sahen uns mehrere Minuten in die Augen. Das war so intensiv, weil ich damals mit Mitte 20, glaube ich, zum ersten Mal die Gelegenheit hatte, so lange und in einem Empowerment-Kontext in die Augen von 15 BIPoC zu schauen und dabei Vertrauen und Weichheit zu empfinden. Ich glaube, solche Prozesse sind im Kontext von *White Supremacy Culture* nicht zu unterschätzen. Ich würde sagen, „unsere“ Bewegung war u. a. stark geprägt von Schwarzen US-amerikanischen Feminist*innen wie Audre Lorde, Patricia Hill Collins und bell hooks. Vor allem bell hooks' Perspektive, Liebe als Verb zu betrachten, hat unsere Haltung und Arbeit beeinflusst. hooks beschreibt Lieben als Tätigkeit, die sich aus einer Kombination von sieben Bestandteilen zusammensetzt: Fürsorge (*care*), Zuneigung (*affection*), Anerkennung (*recognition*), Respekt, Verpflichtung/Verbindlichkeit (*commitment*), Vertrauen (*trust*) sowie ehrlicher und offener Kommunikation (*honest and open communication*). Ich finde, das lässt sich sehr gut mit *Somatics- und Social-Justice*-Ansätzen verbinden, weil das alles Handlungen sind, die eine Praxis prägen.

Ein Beispiel aus meiner *Community Building*-Praxis zum Thema Vertrauen, an das ich mich gerne erinnere, war beim In*Vision Festival 2021. Dort wurde ich angefragt, ob ich einen „Networking“-Space anbieten könne — auch, weil ich aufgrund meiner langjährigen Community-Arbeit und meiner Erfahrungen in diversitätsorientierten institutionellen Öffnungsprozessen ein breites Netzwerk habe und mich selbst gerne und gut mit Menschen verbinde. Ich habe geantwortet, dass für mich der entscheidende Schritt vor dem Netzwerken liegt,

nämlich die Frage: Mit wem will ich wie und warum arbeiten? Die Klärung dieser Frage ist eine wichtige Voraussetzung, um Netzwerke bilden zu können. Also habe ich „Vertrauen“ ins Zentrum gestellt und einen Workshop für FLINTA BIPOC mit somatischen Methoden zu Utopien angeboten. Angelehnt an Afro-Futuristische und Indigenous-Futuristische Bezüge hieß er: *“Space is the place — where do I trust?”*. Wir haben sehr viel mit Bewegung und Schreiben gearbeitet. Es ging darum, die Qualität von Vertrauen für sich selbst zu erforschen. Welche Bedingungen brauche ich, um mich selbst gut halten zu können? Was hilft mir, mich verbunden zu fühlen — mit mir selbst, mit dem Ort und den Menschen, mit denen ich gerade bin? Und was bedeutet es, wirklich Teil eines Ganzen zu sein? Das war ein sehr tiefer und berührender Prozess mit viel Präsenz, Fluidität und Ehrlichkeit.

Niusha: Du bist Politikwissenschaftlerin und hast somit eine akademische Ausbildung, die vermutlich weniger verkörpert war. Mich interessiert in dem Zusammenhang die Frage nach Entkörperung in der politischen Praxis. Wo erlebst du, dass Politik — ob akademisch, institutionell oder aktivistisch — den Körper systematisch ausblendet? Und was geht dabei verloren?

Natascha: Hah — ehrlich gesagt, prägt Entkörperung ja ziemlich stark die Norm in politischen Sphären. Ich habe an der Uni Bremen und an der FU Berlin Politikwissenschaft studiert und in verschiedenen Institutionen, aktivistischen Kontexten und Organisationen gearbeitet. Irgendwie ist es absurd, dass so oft der Glaubenssatz herrscht, man könne sitzend, denkend, sprechend, schreibend und Kaffee trinkend mit globalen Herausforderungen umgehen. Menschen sind Organismen. Und jenseits von der „Tagesordnung“ unseres Alltags laufen in jedem Moment tausende Prozesse parallel in unserem System. Eine politische Praxis, die ausschließlich „strategisch“ gedacht wird und in der vor allem das rationale Denken einen „Wert“ hat, verkennt diese Vielschichtigkeit. Vor dem Hintergrund von *White Supremacy Culture* überrascht mich das leider nicht — die Verehrung des geschriebenen Wortes, der Geist der Aufklärung, also *mind over body* — das sind quasi *Grundprinzipien*. In den letzten Jahren — insbesondere im Kontext der massiven Krisen — merke ich aber auch, dass in politischen Kontexten und Bündnissen, die mir eigentlich nah sind, ein Verständnis für transformative Ansätze

somatischer sozialer Gerechtigkeit fehlt. So oft geht es darum, dass Leute oder Gruppen Statements und „*politics*“ formulieren, die darauf fixiert sind, aus ihrer Utopie eine „richtige“ Praxis abzuleiten.

Auf Demos bin ich zum Beispiel zunehmend frustriert von der Praxis, Leuten auf Lautsprecherwagen zuzuhören, die ihre Statements wie Presstexte oder Pamphlete aus den 70ern vorlesen. Mir fehlt da Emotionalität, Ehrlichkeit und Raum für Prozess und echten Kontakt untereinander. Auch Raum für eigene Lücken: für das Nichtwissen, was im Angesicht der Schrecken dieser Zeit überhaupt zu tun ist. Oder die Vorbereitung auf kollektive Praxen, die nicht das Zurschaustellen der eigenen Perspektive ins Zentrum rücken. Ich glaube, in der Mehrheitsgesellschaft interessieren diese „Presstexte“ doch niemanden. Und die Leute in den eigenen Lagern müssen sowieso nicht „bekehrt“ werden: Also warum nicht den Raum und die kollektive Masse anders nutzen?

Niusha: Ja, das erlebe ich sehr ähnlich. Es wirkt dann oft stark performativ. Viele meinen es gut und trotzdem gibt es diese Figur der „Berufsaktivist*in“, die viel Raum einnimmt, weil sie auch die zeitlichen und sozialen Ressourcen dafür hat. In dem Moment, in dem politische Botschaften eng mit dem persönlichen Vorankommen einzelner Figuren verknüpft sind, geht für mich oft die Verbindung zur Community verloren.

Natascha: Ich finde Leadership ohnehin ein problematisches, hierarchisches Konzept, weil es in unseren Kulturen oft losgelöst von *eldership* funktioniert — also von transgenerationalen Bezügen zu Wissen und Verantwortung. Wenn wir schon von Leadern sprechen, dann sollten das eher Facilitators sein, die etwas ermöglichen unter den Menschen. Nicht diejenigen, die eine Richtung vorgeben und sagen: „*Wir, ich und meine Gruppe, haben es jetzt abschließend analysiert und so ist es richtig.*“ Auf mich wirkt das wie ein *outdated script*. Natürlich sind Expertise und Professionalität wichtig. Aber was mir oft fehlt, ist eine verkörperte Praxis von Solidarität und Wärme. Naja, immerhin hat Zohran Mamdani bei seinem Wahlkampf um New York getanzt ;)

**Weißt du,
wie du auf die Grenzen
deines Körpers hören kannst?
Wie fühlen sie sich an?**

Niusha: Ja, total. Das Tanzen und auch das Sprechen über Essen — das alles hatte etwas sehr Verkörpertes, Alltägliches. Vielleicht war genau das so anziehend. Und gleichzeitig ist klar, dass auch er sich innerhalb parlamentarischer Logiken bewegen muss — und das wird ihn verändern.

Natascha: Ja, das sehe ich auch so. Ich glaube auch, dass innerhalb eines parlamentarischen Systems, das Körper in sehr enge kleine Strukturen presst — keine politische Realität von *social justice* wachsen kann.

Das Spannende an *somatic social justice* ist für mich: Es ist auch ein Tool, um mit Authentizität und Integrität in Kontakt zu kommen und beides zu verkörpern. Was fühlt sich wirklich stimmig an? Was nicht? Und wie kommen wir — individuell und kollektiv — ins Handeln und auch in Widerspruch? Wir leben in Zeiten, in denen politische Debatten und Bewegungen extrem moralistisch aufgeladen sind. Das gilt für das rechts-konservative Lager, aber genauso für das links-liberal-progressive Feld. Es gibt so starke und starre Überzeugungen darüber, was „gut und richtig“ ist. Selbst säkulare, linke Bewegungen haben oft sehr puritanische Ansichten davon, was „zulässig und richtig“ ist, und arbeiten dann mit Beschämung als Gegenprinzip.

Ich finde zum Beispiel manche „Massen-Demos“ gegen die AfD sehr interessant — besonders, wenn ich beobachte, wie sich Teile der Mehrheitsgesellschaft verhalten. Menschen, die sich weder bei den NSU-Morden noch bei der Sarrazin-Debatte (die mich damals stark politisiert haben) eingemischt oder empört haben, gehen heute mit Schildern wie „Scheiß AfD“ oder „Die AfD ist blöd“ auf die Straße — ohne eine tiefere politische Analyse oder eine an *Powersharing*⁴ ausgerichtete Praxis. Ich habe den Eindruck, es geht oft weniger um politische Transformation als darum, selbst auf der guten und richtigen Seite zu stehen.



4 Mit Powersharing meine ich eine Position der Verantwortlichkeit für historische, aktuelle, soziale und ökonomische Bevorteilung, die sich aus unterdrückerischen Strukturen ergibt und für Öffnung und Umverteilung von Ressourcen, Zugängen und Diskursen eintritt (ausführlich siehe Nassir-Shahinian, 2020).

Ähnliches beobachte ich auch in Bewegungen, die an sozialer Gerechtigkeit interessiert sind: eine Form der Selbstzentrierung mit Überlegenheitsanspruch. Das finde ich besorgniserregend. Die Praxis des Cancelns und öffentlichen Anprangerns (*call-outs*) hat aus meiner Sicht oft mit dem Wunsch nach Bestrafung und Reinheitsfantasien zu tun. Um nochmals auf Báyo Akómoláfé zurückzukommen: Er unterscheidet zwischen Ethik und Moral. Moralisch aufgeladene Praxen versteht er als starke Fixierung auf einen „guten, reinen, richtigen“ Standpunkt, von dem aus politisch gerichtet wird. Das hängt natürlich eng mit dem Geist der Aufklärung und Moderne zusammen. Beziehungen und Werte sind jedoch immer Aushandlungsprozesse. Eine ethische Praxis ist nichts Fixes oder Starres, das man ausrufen und abhaken kann – sondern, wie das Leben selbst, immer in Bewegung. Wenn ethische Fragen im Zentrum stehen, kann man sich damit beschäftigen, wie ein Beziehungsaufbau und Kontakt zwischen Menschen gelingen kann, gerade auch mit denen, die systemisch abgehängt werden. Ich glaube, gerade inmitten der aktuellen Polarisierungen sowie medialer und politischer Manipulation ist es sehr hilfreich, moralistische Argumente, die in die Enge zwingen, zu erkennen und sie zu entwaffnen.

Niusha: Die Rechte arbeitet sehr gezielt mit Affekten. Wir als Linke haben oft Angst, emotional zu reagieren, weil wir befürchten, Komplexität zu verlieren. Wie können wir Gefühle zulassen, ohne von ihnen gesteuert zu werden oder in Moralismus zu verfallen?

Natascha: Ja total. Und durch die Art, wie soziale Medien uns beeinflussen, reagieren wir ohnehin oft aus dem Affekt – das macht politische Manipulation leider ziemlich leicht. Als erstes ist es hilfreich, überhaupt wahrzunehmen, wie wir alle permanent beeinflusst und getriggert werden. Das Thema Emotionen ist riesig. Mein eigener Zugang zu meinen Gefühlen hat, ehrlich gesagt, viele Jahre Therapie gebraucht, dazu ein stabiles Netzwerk aus Freund*innen und viel Austausch über unsere Prozesse. Bis in meine 30er war ich ziemlich abgeschnitten von meinen Gefühlen und habe das lange Zeit nicht einmal bemerkt. Ein weiterer Schritt war dann zu lernen, mich nicht mit meinen Gefühlen zu identifizieren, sondern sie als etwas Fluides zu begreifen. Sie entstehen stark kontextabhängig und hängen viel mit meinem Selbstbild und meiner Identität zusammen. In einer Session

habe ich einmal ein Bild kennengelernt, das mir sehr geholfen hat: Gefühle wie Besucher*innen zu begreifen, „die an der Fensterscheibe des inneren Hauses vorbeiziehen“. Man selbst ist aber noch viel mehr – die Fensterbank, der Raum, die Flure, die Treppen und Stockwerke. Das hat meine innere Wahrnehmung und Präsenz enorm erweitert.

Warum ich das erzähle: Womit wir uns identifizieren, mit welchen Geschichten und Gefühlen, hat große Auswirkungen auf unsere Vorstellungskraft, auf unser Denken und sogar auf unser Erinnerungsvermögen. Erinnerung wird immer in der Gegenwart hergestellt. Das hat gar nicht so viel mit der Vergangenheit zu tun. Du öffnest nicht einfach eine Schublade und schaut hinein, du schreibst das „Skript“ in deinem Gehirn jedes Mal neu, wenn du dich erinnerst. Deshalb ist Storytelling so ein mächtiges Instrument.

Die Frage, die Naomi Klein in dem Zusammenhang stellt, lautet: „Wer sind wir, ohne die Geschichten, die wir uns über uns selbst erzählen?“ Ich finde, das ist eine zentrale Frage unserer Zeit – insbesondere im Kontext von Herrschaft und Anpassung an unterdrückerische Systeme. Klein spricht dazu in einem Interview, das ich sehr empfehle, mit Gabor Maté und Cecilie Surasky über die Zusammenhänge von Trauma, Identifizierung, Viktimisierung und politischer Mobilisierung⁵. Aus ihren jeweiligen biografischen und analytischen Perspektiven diskutieren sie, wie kollektive Traumata in politischen Kontexten instrumentalisiert werden, um öffentliche Zustimmung für völkerrechtliche Verbrechen zu erzeugen. Zentral ist dabei die Frage der Kontrolle über erinnerungspolitische Narrative als Machtressource.

Der dekoloniale Blick auf die Welt fordert genau diese alten Skripte heraus, und der extrem emotionalisierte rechte Backlash hat vermutlich auch damit zu tun, das grundlegende Narrative über Identität ins Wanken geraten.



⁵ Minds Under Siege, <https://www.youtube.com/watch?v=CVfxOKjHXtl> (abgerufen am 1.2.2026)

Niusha: Warum fällt es selbst Bewegungen, die sich explizit gegen Unterdrückung richten, so schwer, Dominanz und Machtmissbrauch in den eigenen Reihen zu benennen? Und was verändert sich, wenn man diesen Konflikt nicht analytisch, sondern auch somatisch betrachtet?

Natascha: Ich glaube, *somatic social justice* kann auch hier ein hilfreiches Tool für diese Aushandlungsprozesse sein und auch eine Art Anker, um in einer Dominanzkultur überhaupt widersprechen zu können.

Interessant fand ich im letzten Jahr die Arbeit von Dr. Sunita Sah⁶. Sie untersucht die Praxis von “*defiance*”. Dafür gibt keine einheitliche Übersetzung, aber ich denke, dass es sich um eine Art Widerspruch handelt, der tatsächlich aus dem Zentrum des eigenen Körpers und der eigenen Werte kommt, also aus dem Bedürfnis, diese in Einklang mit der eigenen Praxis und Lebensweise zu bringen. Damit “*defiance*” überhaupt möglich wird, braucht es laut Dr. Sah bestimmte Bedingungen, unter denen *consent* entstehen kann. Sonst handelt es sich eher um “*compliance*”, also Anpassung an Unterdrückung und Macht. Gerade über “*consent*” wird ja viel gesprochen, ohne wirklich die Voraussetzungen dafür zu schaffen. Denn dafür braucht es Zeit, Raum und Kompetenz. Ich finde es interessant, dass Sunita Sah die medizinische Definition von “*consent*” verwendet: Um bewusst zuzustimmen, braucht es

1) “*Capacity*” — also die grundsätzliche Fähigkeit, eine Entscheidung zu treffen, z. B. ohne Beeinträchtigung durch Drogen oder Alkohol.

2) Information: ein komplexes Verständnis der Situation und der Alternativen — Habe ich genügend Wissen, um die Entscheidung zu treffen?

3) Freiheit, nein zu sagen: Wenn ein Nein praktisch nicht möglich ist, handelt es sich eher um “*compliance*” (Gefügigkeit)

4) Autorisierung: eine tatsächliche Entscheidung anhand der eigenen Werte (Sah spricht hier von “*true values*”) zu formen.



⁶ Sah, Sunita (2025)

Um in den Zustand von “*defiance*” zu kommen — also zu einer Haltung des Widerspruchs oder Widerstands -, benennt Sah außerdem 5 Stufen, in denen man der inneren Anspannung und den Mechanismen von Anpassung an Dominanz (“*compliance*”) nachspürt und sich Schritt für Schritt in Richtung einer klaren inneren Haltung bewegt, die Widerspruch möglich macht. Das ist hier natürlich stark verkürzt. Ich habe auch Kritik an ihrem Wertebegriff, weil sie zu wenig hinterfragt, woher diese “*true values*” eigentlich kommen und wie sie geformt werden. Trotzdem ich hatte einen echten Aha-Moment — mit Blick auf versteckte oder offene Dominanzpraktiken innerhalb von Bewegungen, die eigentlich an sozialer Gerechtigkeit interessiert sind.

Um des lieben Friedens willen behalten wir Kritik und Widerspruch oft für uns — übergehen das Bauchgefühl, das längst signalisiert, dass schon wieder Dominanz reproduziert wird, oder erzählen uns, dass wegen vermeintlicher Dringlichkeit (*urgency*) jetzt eben keine Zeit für Kritik sei oder dass sie ohnehin vom rechten Lager instrumentalisiert würde. Ich glaube, *Social-Justice*-Bewegungen, in denen es nicht die Freiheit gibt, zu widersprechen und einander zu kritisieren, funktionieren nicht. Sie werden auch niemals stabil und attraktiv genug sein, um überzeugende gesellschaftliche Alternativen zu entwerfen. Sie können zwar Gerechtigkeit in Parolen proklamieren, aber wenn daraus keine Praxis wird, wie wir auf Augenhöhe zusammenleben (jenseits eines exklusiven kleinen Kreises), wird auch keine nachhaltige Vertrauensbasis geschaffen.

Niusha: Ich möchte etwas ansprechen, das mir in konkreten politischen und aktivistischen Räumen immer wieder begegnet: Der Begriff von *safety* wird sehr stark individualisiert. Einzelne Bedürfnisse nach Sicherheit — so wie sie jeweils definiert werden — strukturieren dann ganze Räume, Prozesse oder Diskussionen. Mich interessiert, wo aus deiner Sicht hier eine Grenze verläuft: Wann schützt der Verweis auf *safety* tatsächlich, und wann verhindert er Begegnung, Widerspruch oder das Aushalten von Unterschiedlichkeit?

Natascha: Ja, das habe ich über die Jahre immer wieder erlebt und ich finde: Die Perspektive von *somatic social justice* kann Bewegungen dabei helfen, sich zu erden und tiefer miteinander verbunden zu bleiben. Aus Sicht von Staci Haines bedeutet somatische Sicherheit

vor allem: ein regulierter Zustand des zentralen Nervensystems, im Sinne von: Ich bin sicher genug, um Neues zu riskieren und mich mit Unbequemem auseinanderzusetzen. Dafür braucht es ausreichende somatische Ressourcen wie Erdung, Atmung, Präsenz, damit wir durch Unsicherheit navigieren können. Man kann sich dabei beispielsweise folgende Fragen stellen: Spüre ich noch den Boden unter meinen Füßen? Kann ich tief ausatmen? Kann ich den Blick im Raum kreisen lassen? Ich halte es für sinnvoll, solche Methoden immer wieder in Gruppenprozesse einzubauen, um das Nervensystem zu unterstützen.

Haines unterscheidet zwischen Sicherheit und Komfort — das kennen wir aus anderen Kontexten. Um zu wachsen, müssen wir die Komfortzone verlassen. Ich finde die Frage spannend, wo die Grenze zwischen Komfort als Vermeidung und Sicherheit als Notwendigkeit verläuft. Das ist ein Aushandlungsprozess, der in allen Räumen immer wieder neu geführt werden muss.

Menschen mit eigenen Marginalisierungs- und Traumaerfahrungen fühlen sich oft besonders von sozialen Bewegungen angezogen, da sie eigene Erfahrungen in einen größeren solidarischen Kontext einbetten und Veränderungen kollektiv denken.

Innerhalb dieser Bewegungen gibt es jedoch unterschiedliche Rollen. Häufig übernehmen ausgerechnet Menschen, die eher eine stark automatisierte „konditionierte“ Tendenz (*conditioned tendency*) zum Kampfmodus (*fight response*) haben, Positionen, die besonders viel Raum einnehmen. Wenn das Nervensystem im Überlebensmodus (*survival response*) ist, wird es sehr schwierig, Informationen, geschweige denn Kritik, aufzunehmen. Feedback wird dann schnell als Angriff empfunden und dies führt dazu, dass Dominanzverhalten — etwa Bestrafung (oder Einschüchterung) — reproduziert wird.

Ich selbst komme ja aus der Communityarbeit und einer feministischen Empowerment-orientierten Bewegungsgeschichte, die lange und hart für Schutzräume gekämpft hat. Und gerade im Kontext der anhaltenden gesellschaftlichen Negierung von Rassismus als System sind Community-Schutzräume extrem wichtig und besonders schützenswert. Häufig wird ja auch von „safer“ und „braver spaces“ ge-

sprochen — und trotzdem beobachte ich (und kenne das auch von mir) sehr viel Konfliktvermeidung.

In meinen eigenen queer BIPoC-Räumen habe ich mehrfach erlebt, wie Menschen — vermutlich in einer aktivierten Trauma-Reaktion — Gruppendynamiken regelrecht gesprengt haben. Teilweise waren die emotionalen Erwartungen an Sicherheit und „Schmerzfreiheit“ enorm und an sehr konkrete Vorstellungen von richtigem Verhalten geknüpft. Sobald es eine Dissonanz zu ihrem Sicherheitsverständnis gab, fehlte der Raum, darüber in einen echten Austausch zu gehen und auch die Perspektive der anderen Seite zu sehen — inklusive sozialem Kontext und intersektionaler Faktoren wie Alter, Klasse oder Sozialisierung. Stattdessen wurde der „Fehler“ öffentlich angeprangert und aufgestaute Wut und Frust entluden sich blitzartig. Das erzeugte so viel Drama⁷, dass sich anschließend nur noch um diese Situation und die Bedürfnisse der Person drehte, die das Drama ausgelöst hatte. Das geriet so außer Kontrolle, dass es wirklich nichts mehr mit einer solidarischen Ausrichtung zu tun hatte.

Bisher sehe ich nicht genügend Methoden oder Räume, die solche Dynamiken auffangen, sondern eher ein sich Abwenden und Zurückziehen, was aber auch bedeutet, dass solche Leute „damit durchkommen“ und auch ähnliche Situationen in anderen Kontexten immer wieder sprengen. Ich glaube, auch aus Angst vor einem Backlash wurde häufig verpasst, diese Praxis grundsätzlich zu hinterfragen — aus Sorge vor Gegenreaktionen aus dem identitätspolitischen Milieu oder dem konservativen Lager, das solchen Dissens instrumentalisiert und gegen Community-Schutzräume wenden könnte. Aus einer solidarischen, intersektionalen und machtkritischen Perspektive ist das natürlich total hochkomplex und vertrackt. Menschen zu stoppen, die selbst krasse Marginalisierungsgeschichten und Traumata haben, ist schwer. Und es braucht auch traumatherapeutische Kompetenzen, um an diese Menschen wirklich heranzukommen. Aber dafür sehe ich keine ausreichenden Ressourcen. Zudem trifft all das in Deutschland auf einen Kontext mit einer sehr rigiden Fehlerkultur.



7 Ich beziehe mich bei dem Begriff auf den Kontext aus der Transaktionsanalyse und das „Drama-Dreieck“, das in einer Dynamik von Opfer-Täter/Verfolger-Retter kreist.

Niusha: Ah ja, das ist spannend! Diese deutsche Fehlerkultur. Fehler dürfen hier scheinbar kaum passieren. Warum glaubst du, ist der Umgang mit Fehlern in Deutschland so rigide?

Natascha: Das ist natürlich ein riesiges Feld, da gibt es viel zu ergründen. In Deutschland gibt es wahnsinnig viele Regeln und zugleich ein starkes Bedürfnis nach Kontrolle. Da ist es natürlich interessant, sich spezifische lokale Kontexte und das historische Erbe des Nationalsozialismus und auch der DDR-Diktatur anzuschauen.

Über mein Drehbuch-Studium und die Charakterentwicklung bin ich irgendwann auf einen Klassiker der Psychoanalyse gestoßen: „Die Grundformen der Angst“ von Fritz Riemann⁸. Er beschreibt darin vier Archetypen und ihre jeweilige Beziehung zur Angst. In jedem Menschen sind alle Typen angelegt, aber wenn man das auf Kultur verallgemeinern will, dann dominiert aus meiner Perspektive in Deutschland die Angst vor Veränderung, was Riemann als zwanghafte Persönlichkeit beschreibt. Zwanghaftes Verhalten braucht Regeln, um Sicherheit herzustellen, und davon gibt es, wie gesagt, sehr viele hier in Deutschland: starre Strukturen, ein ausgeprägter Glaube an „Korrektheit“ und Ordnung, die Tendenz, unerwünschtes Verhalten zu vermeiden oder zu bestrafen — und eine Form von Gewalt, die sich hinter Bürokratie versteckt.

Niusha: Krass. Das ist eine Form von Gewalt, die extrem „sauber“ wirkt.

Natascha: Genau, und nochmal zurück zur Fehlerkultur heute: Das prägt natürlich Menschen, die hier sozialisiert wurden — ebenso wie Menschen, die nach Deutschland migriert sind. Letztere sind dabei in besonderem Maße bürokratischer Gewalt und institutionalisiertem Rassismus ausgesetzt. Ich frage mich, auch mit Blick auf *somatics* und auf meine eigenen Prozesse: Wie viel davon verinnerlichen wir, ohne es überhaupt zu merken? Ich glaube, die Rigidität schreibt sich auf jeden Fall in den Körper ein.



⁸ Riemann, Fritz (2019)

Bei Riemann ist der Gegenimpuls, den der zwanghafte Archetyp braucht, die Annahme von Vergänglichkeit und ein Loslassen der Überbetonung von Dauer, Sicherheit und Kontrolle. Also raus aus der Entfremdung, sich trauen, „wirklich zu leben“, und im Flow zu sein...

Niusha: Vor diesem Hintergrund wirkt der deutsche Kontext wirklich sehr speziell — fast so, als gäbe es hier ein kollektives Problem mit Lebendigkeit selbst: mit Bewegung, Unsicherheit, Veränderung und dem Unkontrollierbaren. Macht das somatische Praxis hier nicht besonders notwendig? Und müsste sie im deutschen Kontext vielleicht anders aussehen als etwa in den USA?

Natascha: Ja, absolut. Ich finde es total wichtig, *Social- und Racial Justice*-Praktiken und Diskurse aus den USA zuerst in ihrem spezifischen Kontext zu betrachten, statt sie 1:1 zu übernehmen. Es ist wichtig, Methoden und Analyserahmen für soziale Unterdrückung, Widerstand und Befreiung auf die eigene Praxis anzuwenden: auf die eigene Gesellschaft, die eigenen Communities und das eigene Denken. Sonst ist man schnell „*out of touch*“. Und Kolonialität entwurzelt immer — und es hat etwas Imperiales, so zu tun, als spielten lokale Kontexte keine Rolle. Für *somatic social justice* in Deutschland wünsche ich mir Räume, die echte Beweglichkeit ermöglichen: körperlich, emotional, diskursive. Weniger Rigidität, weniger Homogenität! Gerade wenn es um Faschismuskritik geht, braucht es diversere Räume, auch was Alter und soziale Hintergründe angeht, in denen wirkliche Wärme und Kontakt entstehen können. Und in denen ein selbstkritischer, ehrlicher Umgang mit Erbe und Kontinuitäten, faschistischer Kultur und Normalisierung möglich ist.

Niusha: Ich habe das Gefühl, viele Menschen in sozialen Bewegungen sind gerade an eine Art Grenze gekommen. Die bekannten Werkzeuge und Strategien sind weitgehend ausgeschöpft. Vielleicht ist das genau ein Moment, um innezuhalten und zu fragen: Welche Praktiken haben wir bisher kaum ernst genommen, weil sie nicht logisch genug, nicht sichtbar genug oder nicht unmittelbar wirksam erschienen?

Natascha: Ja, da sind wir wieder am Anfang: *Times are urgent, let us get slow... and get closer*. Ich sehne mich, gerade im Kontext der politischen Krisen, nach Räumen, die durchlässig, soft und gleichzeitig

solide sind. Ich beginne meine Workshops oft mit einem Spruch an, den ich von Clementine Burnley gelernt habe, nämlich: *“We move like mamals”* — wir bewegen uns wie Säugetiere — nach drei Prinzipien: Wir gehen langsam, wir bleiben zusammen und wir machen Pausen. Das verändert sofort die Energie im Raum. Es ist jedes Mal krass: Wenn Menschen daran erinnert werden, dass wir Säugetiere sind, löst sich Spannung. Man kann es förmlich in der Luft fühlen. Eigentlich ist das ja auch logisch. Das, was wir als mind bezeichnen — das rationale Denken —, ist nur ein kleiner Teil dessen, was uns ausmacht. Darunter liegen Schichten von verkörperter Intelligenz, emotionalem Wissen, unbewussten Prozessen und vor allem die Bedürfnisse von Zugehörigkeit, Sicherheit und Würde.

Es sind harte Zeiten, und wir brauchen mehr Kapazitäten, um für einander da zu sein, Raum zu halten und auch weich zu werden — mehr nach Support zu fragen, anstatt auszubrennen und abzutauchen. Für *somatic social justice* wünsche ich mir, dass es nicht zu einem „Eingeweihten“-Kult wird, der Menschen mit „unregulierten Nervensystemen“ marginalisiert, sondern gerade hier in Deutschland mit all unserer Rigidität eine solidarische Praxis von Mitgefühl, Verwandtschaft (*kinship*) und Prozessoffenheit ins Zentrum rückt.

Ich glaube, dass die Ideen und die Geschichte von *White Supremacy Culture* und die Ideologie des Individuums am Ende sind. Wir erleben die Zusammenbrüche systemisch und kollektiv — und ich vermute, dass die Auswirkungen auf mentale gesundheitliche Zustände sich in den nächsten Jahren verschärfen werden.

Daher bin ich zumindest zuversichtlich, dass diese Dringlichkeit auch dazu führt, dass neue — oder eigentlich alte — Praktiken von Relationalität wieder kultiviert werden. Eine Erkenntnis aus diesem Gespräch möchte ich nochmals so zusammenfassen: *somatic social justice* kann uns zu einem Kern an Selbstvertrauen und Kontakt zurückführen, der wiederum die Basis für Beziehungen und Relationalität bildet. Also weniger die Annahme, dass in politischen Gruppen allein aufgrund geteilter Überzeugungen *safety* herrscht, und mehr die Bereitschaft, sich der Aufgabe zuzuwenden, unsere ethischen und relationalen Ideale mit Leben zu füllen.

Vertrauen bauen

Lasst uns Beziehungen aufbauen, die Menschlichkeit, Verletzlichkeit und Kontaktfähigkeit ermöglichen, die Umwege, Grenzen und Fehler wertschätzen und neugierig bleiben. Denn: Alles bleibt immer in Bewegung.

Musikempfehlung
von Natascha Nassir-Shahnian

https://www.youtube.com/watch?v=-bdYHYnJI-E&list=RD-bdYHYnJI-E&start_radio=1





DE VUELTA AL CUERPO

Prólogo

Yili Rojas

Para Susi G.

Cuando Aki Krishnamurthy me solicitó un texto para esta publicación, pensé en otro texto que escribí hace algún tiempo. En él hablaba de los ojos brillantes de jóvenes —la mayoría de ellas y ellos posmigrantes— en el momento de reencontrarse con su cuerpo a través de prácticas de danza, teatro y de la transformación de materiales dispuestos para que, con sus manos, dieran forma a emociones vinculadas a las opresiones estructurales que experimentaban. Un proceso de reconocimiento que no necesitaba pasar por la teorización.

En ese texto me preguntaba por qué se diferenciaba un tipo de educación política crítica de las estructuras de poder cuando los temas eran trabajados desde la corporeidad y la materialidad. A ese tipo de experiencias se las suele llamar “talleres no cognitivos” (al menos, cuando recibo una Anfrage, debido al tipo de trabajo que realizo como artista, esa palabra aparece con frecuencia). Allí me interrogaba: ¿dónde habita entonces la cognición?

Me detenía en una imagen triste: la de la fragmentación simbólica del cuerpo y la jerarquía impuesta a esos fragmentos, comparable a la jerarquía del pensamiento binario característico del modelo europeo: norte/sur, masculino/femenino, civilizado/salvaje y, por lo tanto, espíritu/cuerpo. En esa jerarquía, el corazón —responsable de las emociones— estaría sometido al cerebro —órgano del pensar— y ambos dominarían la fuerza muscular y las manos, asociadas a la bestialidad, la sexualidad y el trabajo manual.

Una referencia central de aquel texto (y también de este) es el poema del poeta brasileño Paulo Leminski, “*Corpo não mente*”, en el que el autor advierte que “*es peligroso separar aquello que, por naturaleza,*

es *entero*". Leminski habla de la división del cuerpo como una división del trabajo y nos alerta: "*la mente es la verdadera metáfora de la clase dirigente servida por el cuerpo*".

También escribe: "*Al brincar y al jugar estamos a salvo y libres. Y de vuelta*".

Es desde esa vuelta que decidí partir para escribir este texto. Soy una migrante del así llamado Sur Global, viviendo en Europa, pero más que eso, una migrante, persona racializada que quiere saber cómo retornar a su propio cuerpo, del cual salió hace varias generaciones a través de la modernidad, de los imperativos de la supremacía blanca y del patriarcado. ¿A dónde puedo —o debo— retornar?

Decidí escribir colocándome a mí misma en una experiencia de retorno. Durante los días que antecedieron a este texto, ejercité el senti-pensar profundo del ser-cuerpo, atendiendo a la invitación de Leminski. Así, escribo este texto como un poema-reflexión, como artista y migrante, para pensar el retorno al cuerpo como una posibilidad emancipatoria, anticolonial y antipatriarcal.

De vuelta al cuerpo

Migrante

Soy una migrante,
y no solamente porque he venido a vivir aquí,
sino también porque he sido llevada muy lejos de mí misma.

Si me es posible un retorno a algún lugar,
que esta vuelta sea hacia mi cuerpo,
que la puerta para ir hacia mí misma se abra
y yo pueda pasar por ella sin miedo.

Retorno

Al otro lado del portal

tal vez oiga los latidos afinados de mi propio corazón,
el tic-tac accionado por el big bang estelar
desde hace millones de años,
sístole y diástole, pulsando como tambor de guerra,
defendiendo mi existencia y todas las existencias
(las que me anteceden y las que me seguirán).

Haré el camino de retorno a mi cuerpo,
que es un cuerpo-multitud, hecho de muchos cuerpos minúsculos
que me habitan
mientras yo misma habito un cuerpo mayor.
Cuerpos-átomos, cuerpos-microbios, cuerpos-células,
cuerpos-ancestras, cuerpos-mis-afectos.

Todos esos cuerpos sumados en mí
y hablando por mi voz como un único cuerpo:
eso que conozco como “yo” —o lo que aprendí a definir así
con la lengua colonial que me dieron
y con la que ahora escribo poemas.

Al retornar de esta larga migración, tan lejos de mí,
al estar de vuelta en mi cuerpo —que son muchos—,
voy a curarme de las marcas que la manipulación sistemática ha dejado
con sus dietas, maquillajes de metal pesado, bótox
y (des)armonizaciones faciales, genitales y la autooptimización.

Al retornar en mí, voy a libramme de la manipulación
que nos vuelve dóciles, consumistas y serviles,
en disputa con nuestra sombra
y en permanente competencia
con el espejo, con la hermana, con el tiempo,
que nos hace vivir en la agonía prolongada de la ignorancia,
incapaces de aprender de las hormigas
o a respetar a los gorilas y a las abejas.

Ser Ser

Al llegar al otro lado,
de vuelta a mi cuerpo,
mis dientes no tendrán más que ser
cuchillos afilados,
listos para defenderme
del odio ajeno.

Mi blanca calavera,
casa de la brillante masa eléctrica que es el cerebro,
fuente de impulsos sublimes que me recorren,
sonreirá satisfecha por el abrazo que le dan los músculos,
fijando en ella las puertas
para entender y disfrutar el mundo externo:
orejas y ojos atentos,
músculos que forman mi boca
y me harán sonreír, morder, succionar,
músculos y huesos, estructuras
que traen mi cabeza
tan orgullosamente puesta sobre mis hombros,
una columna vertebral que apunta al cielo y a la tierra.

¿Existe mayor maravilla
que ese entramado de tejidos:
músculos, fascias, nervios, venas y arterias
que me recorren por completo?

Mi piel no es una barrera
que me separa del mundo,
es, al contrario, la epidermis que me conecta
a través del tacto fino, de la caricia,
del escalofrío que siento
cuando algo me toca profundamente,
cuando el viento me acaricia
o cuando un golpe o un corte
me hiere hasta hacerme sangrar.

Y es la sangre, ese río rojo,
maravilla recorrida por peces de oxígeno,
la que desaguará un día en el mar,
donde me fundiré con algo
que ni sé ni conozco,
y que nadie puede explicar.

Placer

Rescatando mi erotismo:
una caricia, un toque leve
con la punta de los dedos,
una lambida en partes durmientes,
una mordida en el lóbulo de la oreja.

Un cuerpo que danza horizontalmente,
alegre, tierno, en estado de misterio.
Todos los placeres tendrán relevancia.
Mi boca sentirá el deleite de su propio calor,
el toque de la lengua en los dientes,
un cosquilleo atrevido en el paladar,
levemente acariciado desde dentro.

**Nimm dich wahr,
ganz ohne Bewertung oder
ohne etwas korrigieren zu wollen.
Nimm die Temperatur
auf deiner Haut wahr,
fühl dein Shirt auf dem Rücken.
Wandere mit deiner Aufmerksamkeit
vom Kopf weiter zum Nacken,
den Schultern, Armen, Rücken,
Brustkorb, Stück für Stück
bis hin zu deinen Füßen
und nimm einfach wahr.
Wo spürst du Anspannung?
Wo Weichheit?
Wie ist deine Stimmung?
Was fühlst du heute,
was ist deine Geschichte für heute.
Nimm all das wahr.**

De vuelta al cuerpo

Una mezcla de euforia y agonía me tomará.
Será el preludio de algo que estallará
como una deliciosa sonrisa para iluminar el mundo.

Celebraré el placer de la existencia:
el aire llenando los pulmones,
darme a mí misma y a ti un abrazo enamorado.

Cuando yo retorne a mi cuerpo,
no habrá ningún sabor insípido.
Cada sustancia se situará en una glándula perfecta.
Lo picante, lo agrio, lo dulce o lo salado
serán más que sabores:
serán sensaciones de un cuerpo-paraíso.

De vuelta al paraíso

Un cuerpo-paraíso sin fruto prohibido,
un cuerpo-paraíso de frutos permitidos,
donde agua y fuego no son enemigos,
porque allí no existen opuestos,
ni fragmentos, ni jerarquías.

El desprecio por el cuerpo,
enseñado por los inquisidores,
ha sido la renuncia al paraíso.
¡Volvamos a él!

La fruta del árbol prohibido
es la más sabrosa,
la que todos deberíamos conocer
para no olvidar
que somos invitados a la cena del saber
y no seremos castigados,
como nos lo han hecho creer.

Cura

Si es posible un retorno,
que sea a este mi cuerpo,
para desde allí limpiarme
de lo que los siglos de humillación
y blasfemia contra la sacralidad de los cuerpos
nos han hecho.

Para retirar los ladrillos de culpa y vergüenza
con los que nos han aprisionado
los dogmas heredados del colonialismo,
la sociedad que controla el deseo,
la transferencia generacional
fijada en la sumisión
y el maltrato de los cuerpos.
Si la corriente del río es una caricia
sobre la piel de la tierra,
y una lagartija se calienta al sol,
yo no puedo vivir encerrada
en una cápsula de cemento,
resguardándome con miedo
ni del río, ni de la tierra,
ni de la lagartija, ni del sol.

Hermana, vamos a plantar girasoles,
no a rivalizar ni desconfiar una de otra.
Es hora de sanar.

Desfragmentación

Sé que se hace necesario
retornar con radicalidad al cuerpo,
a un cuerpo —y no a sus fragmentos—,
a un cuerpo-naturaleza
y no a la maleta hueca de algo intangible
llamado alma,
a un cuerpo todo al mismo tiempo,

De vuelta al cuerpo

y no a la carcasa de una razón sin libido,
amputada, diseccionada,
durmiendo en cloroformo dentro de un vidrio,
en un laboratorio,
cubierto del polvo de cinco siglos
acumulados encima.

Porque el discernimiento de lo que es justo
está en el cuerpo.
La inteligencia está en el cuerpo.
La trascendencia de divinas diosas
será a través del cuerpo,
en su existencia como tal
o cuando retorne a la tierra o a la atmósfera.

Lo repetiré:
por mis venas corren peces diminutos.
Las fibras que revisten mis músculos
me atraviesan por completo,
red en la que cualquier bostezo
ha recorrido primero cada lugar
antes de llegar a mi boca abierta.

Aviso:
llevo una ballena en mi estómago,
navegando en jugos gástricos succulentos.

Ascenso

La puerta de salida está cerrada.
Será necesario escalar por caminos íngremes
hasta alcanzar ese lugar de llegada: mi cuerpo.

No será un retorno fácil,
como tampoco lo será librarme —librarnos—
de las armazones pesadas que se nos han impuesto.
Cargamos siglos de desconfianza, culpa y miedo.

Las corrientes no las vemos,
pero llevamos limitados los pasos, los placeres, los afectos.
Vamos atados con cuerdas invisibles
que no permiten que nos elevemos,
no hacia un cielo de santidad postiza,
sino hacia un vuelo de retorno a lo esencial:

mientras una parte del planeta es de hielo azul,
el agua del riacho calma la sed del pequeño venado,
la lombriz rosada se retuerce después de la lluvia,
excavando la tierra,
y en la distancia sucede la explosión de una estrella.

Obstáculos

Para poder retornar a mi cuerpo
tendré que vencer muchos desafíos del camino:
supremacía blanca, violencia, ignorancia, insensibilidad,
miedo, capitalismo, un patriarcado voraz
que quiere apropiarse de mi vientre
desde que yo era una niña pequeña
y me dio muñecas para jugar a la maternidad.

Para librarse será necesario:
vomitar, sacar tanto miedo y represión de dentro,
llorar, gritar, aullar,
expulsar fluidos por todos los huecos.

Será necesario dejarse cubrir
por la avalancha del horror
e intentar salir ilesa de tanto peso.

No hay alternativa:
hay que romperse un poco
para encontrar la salida
de esa alcantarilla histórica
por la que corren aguas pestilentes y desechos.

Blanquitud

Tendremos que sacarnos el trauma que nos fue impuesto:
el de la blanquitud, arrogante, desconectada,
obsesionada por acumular, miedosa, cobarde, insegura, frágil,
intentando protegerse a todo costo
del reflejo en su espejo, de sus fantasmas que huelen a moho,
de su envidia que la envenena,
intentando callar a todo quien la ve
sin la máscara de bondad que finge llevar consigo.

Es la mano invisible que arrulla la cuna
y transforma al recién nacido
en un ser condenado a seguirla ya y para siempre,
desde su inocencia.

Que mata, cuelga cuerpos
y los entrega a los cuervos.

Esa blanquitud que aleja unos de otros,
que propicia que los cuerpos se rompan,
que sean fraccionados para poder vender su carne mejor
y alimentar a los perros hambrientos de su propia ira.

Las cabezas, dice la blanquitud, que piensan;
los ojos, dice la blanquitud, que ven;
los corazones, dice la blanquitud, que sienten;
la ira, dice la blanquitud, tiene un órgano en el cuerpo,
la verdad también.

Ira, pasión, no tienen lugar fijo:
circulan por todo el cuerpo.

Nos ha mentido la blanquitud al decirnos
que somos cuerpos-fragmentos.

Rebelión

Es necesario iniciar una rebelión desde dentro:
rebelión celular, rebelión de sentidos,
rebelión de afectos, rebelión de movimientos,
del ser un cuerpo y del ser muchos cuerpos,
para caminar con otros cuerpos.

Un rinoceronte entrará en la sala de aula
para desafiar a la autoridad,
arrastrando a su paso los asientos
donde los cuerpos de niños y niñas son disciplinados,
donde no cabe el juego.

El hilo de la historia contada
por los perpetradores de genocidios, etnocidios, ecocidios,
femicidios, infanticidios,
será roto, y el coro de libertos
cantará al unísono para ahuyentar la soledad
en la que hemos vivido desde hace cinco siglos
sin darnos cuenta.

El agua-viva azul, casi transparente,
navega por los mares. Crees que está sola,
pero en verdad lleva a muchos otros seres dentro de sí.
Es como un fantasma del mar —crees tú—,
pero ese ser danzante y bello eres tú misma,
no tengas miedo.

Los escudos caen, las máscaras también.
Nuestras incoherencias desnudas
nos hacen ver lo vulnerables que somos.
De nada sirven nuestros bien articulados argumentos;
el odio que nos ha movido como si fuera combustible se ha secado.

Nos salva el amuleto que llevamos colgado en el pecho,
el que heredamos de alguna ancestra.
El camino que tenemos por recorrer exige nuevas máscaras,

hechas no para disfrazar miedos, sino para festejar:
máscaras coloridas, atigradas, de ojos sesgados.

Hay una emergencia que exige
que vivamos la rebelión
y que lo hagamos plenamente,
desde los cuerpos.

Epílogo

Quiero volver a un cuerpo que sea mío,
que no lo ocupen opresores
con sus discursos ni sus violencias.

Un cuerpo que no sea solo mío,
que sea un cuerpo social,
un cuerpo que se mueva al ritmo de mi corazón
y de los corazones de otros,
que sepa bailar la música
que otros, con sus instrumentos, tocan.

Que sea un cuerpo más en el cosmos,
no el cuerpo central, no solitario.
Habitar en un cosmos sin principio ni fin,
sin norte ni sur, sin arriba ni abajo.

Un cosmos donde los tentáculos del pulpo estelar
nos alcanzan para darnos vitalidad,
no importa dónde estemos,
porque somos unidad:
una inteligencia de algas y ratones,
de niñas coloridas que colorean
ellas mismas las hojas de sus cuadernos,
de escarabajos que hacen pelotas
(quiero aprender humildemente su método).

El libro puede ayudarnos a entender cómo y por qué,
pero solo servirá cuando
lo haya comprendido en su esencia
cada célula del cuerpo.

El fuego quema y destruye,
pero también recompone.
Hay cosas que tienen que arder para que otras nazcan.
Dejemos que la historia del opresor arda.

Cómete la manzana cuantas veces quieras,
estira tus manos,
ora por la maravilla que es tu cuerpo,
ora por lo inmenso que es este universo,
pero no ores a dioses que no conoces,
que te han impuesto.

Pon atención a tu cuerpo.

Ya lo decía Leminski: el cuerpo no miente.

RÜCKKEHR ZUM KÖRPER

Yili Rojas

Übersetzung: Nana Heidhues

Prolog

Für Susi G.

Als Aki Krishnamurthy mich um einen Text für diese Publikation bat, musste ich an einen anderen Text denken, den ich vor einiger Zeit geschrieben habe. Darin beschrieb ich die leuchtenden Augen junger Menschen — die meisten von ihnen postmigrantisch — in jenem Moment, in dem sie durch Tanz-, Theaterpraktiken und durch die Transformation von Materialien wieder in Kontakt mit ihrem Körper traten. Materialien, die so angeordnet waren, dass sie mit ihren Händen Emotionen formen konnten: Gefühle, die mit den strukturellen Unterdrückungen zusammenhingen, die sie erfahren hatten. Es war ein Prozess des Erkennens, der keine Theoretisierung benötigte.

In diesem Text stellte ich mir die Frage, warum eine Form politischer Bildung, die Machtstrukturen kritisch hinterfragt, anders benannt wird, wenn die Themen über Körperlichkeit und Materialität bearbeitet werden. Solche Erfahrungen werden häufig als „nicht-kognitive Workshops“ bezeichnet (zumindest dann, wenn ich aufgrund meiner künstlerischen Arbeit eine Anfrage erhalte, begegnet mir dieser Begriff immer wieder). Damals fragte ich mich: Wo befindet sich dann eigentlich die Kognition?

Ich verweilte bei einem traurigen Bild: der symbolischen Fragmentierung des Körpers und der Hierarchie, die diesen Fragmenten auferlegt wird — vergleichbar mit der Hierarchie des binären Denkmodells, das für die europäische Denkweise charakteristisch ist: Norden/Süden, männlich/weiblich, zivilisiert/wild — und damit auch Geist/Körper. In dieser Hierarchie stünde das Gehirn als vermeintliches Organ des Denkens über dem Herzen, zuständig für die Emotionen; und beide wiederum wären Muskelkraft und Händen untergeordnet, verbunden mit Bestialität, Sexualität und körperlicher Arbeit.

Eine zentrale Referenz des damaligen Textes (wie auch des vorliegenden) ist das Gedicht „*Corpo não mente*“ des brasilianischen Dichters Paulo Leminski. Darin warnt der Autor, dass es „*gefährlich ist, das zu trennen, was von Natur aus ganz ist*“. Leminski spricht von der Teilung des Körpers als Teilung der Arbeit und mahnt: „*Der Geist ist die wahre Metapher der herrschenden Klasse, die vom Körper bedient wird.*“ Weiter schreibt er: „*Beim Spielen sind wir gerettet und frei. Und zurück.*“

Von dieser Rückkehr ausgehend habe ich beschlossen, diesen Text zu schreiben. Ich bin eine Migrantin aus dem sogenannten Globalen Süden, die in Europa lebt, aber mehr noch: eine Migrantin, die wissen will, wie sie zu ihrem eigenen Körper zurückkehren kann — zu jenem Körper, den sie vor mehreren Generationen durch die Moderne, durch die Imperative der weißen Vorherrschaft und des Patriarchats verlassen hat. Wohin kann — oder soll — ich zurückkehren?

Ich habe mich entschieden, schreibend mich selbst in eine Erfahrung der Rückkehr zu versetzen. In den Tagen, die diesem Text vorausgingen, habe ich ein tiefes Fühl-Denken des Seins-Körpers geübt und damit Leminskis Einladung angenommen. So entsteht dieser Text als eine Gedicht-Reflexion, aus der Perspektive einer Künstlerin und Migrantin, einer rassifizierten Person, um über die Rückkehr zum Körper als emanzipatorische, antikoloniale und antipatriarchale Möglichkeit zu sprechen.

Rückkehr zum Körper

Migrantin

Ich bin eine Migrantin,
nicht nur, weil ich gekommen bin, um hier zu leben,
sondern auch, weil ich weit fortgetragen wurde,
weit weg von mir selbst.

Wenn für mich eine Rückkehr irgendwohin möglich ist,
dann möge es eine Rückkehr zu meinem Körper sein,
dann soll sich die Tür zu mir selbst öffnen
und ich will ohne Furcht hindurchgehen können.

Rückkehr

Auf der anderen Seite dieser Tür

werde ich vielleicht den Schlag meines eigenen Herzens hören,
das Pochen, ausgelöst vom Urknall der Sterne
vor Millionen von Jahren,
Systole und Diastole, pulsierend wie eine Kriegstrommel,
die meine Existenz verteidigt und alle Existenzen
(die vor mir waren und nach mir kommen werden).

Ich werde zu meinem Körper zurückkehren,
der eine Körper-Vielheit ist, bestehend aus vielen winzigen Körpern,
die mich bewohnen,
während ich selbst Teil eines anderen Körpers bin, eines größeren.
Atome-Körper, Mikroben-Körper, Zellen-Körper,
Ahninnen-Körper, meine-Lieben-Körper.

All diese Körper, in mir vereint,
sprechen durch meine Stimme wie ein einziger Körper:
das, was ich als mein "Ich" kenne — oder was ich gelernt habe,
so zu benennen mit der kolonialen Sprache, die man mir gab
und mit der ich nun Gedichte schreibe.

Rückkehr zum Körper

Bei der Rückkehr von dieser langen Migration,
so weit entfernt von mir selbst,
wenn ich wieder in meinem Körper bin — der viele ist —,
werde ich mich heilen von den Spuren, die die systematische
Einwirkung hinterlassen hat
mit ihren Diäten, ihrem Make-up voller Schwermetalle, ihrem Botox
und ihren (De-)Harmonisierungen von Gesicht und Genitalien,
mit ihrer Selbstoptimierung.

Bei der Rückkehr zu mir selbst
werde ich mich befreien von der Manipulation,
die uns fügsam, konsumsüchtig und unterwürfig macht,
die uns misstrauisch unseren eigenen Schatten betrachten lässt und
uns in eine dauernde Konkurrenz versetzt
mit dem Spiegel, mit unseren Schwestern, mit der Zeit,
die uns in der ewigen Qual der Ignoranz leben lässt,
unfähig, von den Ameisen zu lernen
oder die Gorillas und Bienen zu respektieren.

Sein sein

Wenn ich dann auf der anderen Seite ankomme,
zurück in meinem Körper,
müssen meine Zähne keine scharfen Messer mehr sein,
bereit, mich zu verteidigen
gegen den Hass der anderen.

Mein weißer Schädel,
in welchem mein Gehirn, diese glänzende elektrische Masse,
ihr zu Hause hat,
Ursprung wunderbarer Impulse, die mich durchströmen,
fügt sich zufrieden in die Umarmung der Muskeln,
die an ihm all das befestigen, was ich brauche, um die äußere Welt
zu verstehen und zu genießen:
aufmerksame Ohren und Augen,
Muskeln, aus denen sich mein Mund formt,
die mich lächeln, beißen, saugen lassen,

Muskeln und Knochen, Strukturen,
die meinen Kopf
so stolz auf meinen Schultern tragen und
eine Wirbelsäule, die zum Himmel und zur Erde zeigt.

Gibt es ein größeres Wunder
als dieses Geflecht aus Gewebe:
Muskeln, Faszien, Nerven, Venen und Arterien,
die mich vollständig durchziehen?

Meine Haut ist keine Barriere,
die mich von der Welt trennt,
im Gegenteil, die Epidermis verbindet mich mit dem Außen,
durch feine Berührung, durch Streicheln,
durch den Schauer, den ich spüre,
wenn mich etwas tief berührt,
wenn der Wind mich liebkost
oder wenn ein Schlag oder Schnitt
mich verletzt, bis ich blute.

Und es ist das Blut, dieser rote Fluss,
ein von Fischen aus Sauerstoff bevölkertes Wunderwerk,
das eines Tages ins Meer fließt,
wo ich mit etwas verschmelzen werde,
das ich weder kenne noch verstehe
und das niemand erklären kann.

Lust

Ich erobere mir meine Erotik zurück:
ein Streicheln, eine leichte Berührung
mit den Fingerspitzen,
ein Lecken an schlummernden Stellen,
ein Biss ins Ohrläppchen.

Rückkehr zum Körper

Ein Körper, in der Waagerechten tanzend,
heiter, zärtlich, voller Geheimnis.
Alles Lustvolle wird bedeutsam sein.

Mein Mund wird die Wonne seiner eigenen Wärme spüren,
die Berührung der Zunge an den Zähnen,
ein kühnes Kitzeln am Gaumen,
sanft von innen gestreichelt.

Eine Mischung aus Euphorie und Verzweiflung wird mich erfassen.
Es wird der Auftakt sein zu einer Explosion,
die wie ein strahlendes Lächeln die Welt erleuchtet.

Ich werde die Lust des Daseins bejubeln:
die Luft, die die Lungen füllt,
eine verliebte Umarmung für mich selbst und für dich.

Wenn ich zu meinem Körper zurückkehre,
wird nichts mehr fad schmecken.
Jede Substanz wird ihren Platz
in der perfekten Geschmacksdrüse finden.
Scharf, sauer, süß oder salzig werden mehr sein als nur ein Geschmack:
Empfindungen in einem Körper-Paradies.

Zurück ins Paradies

Ein Körper-Paradies ohne verbotene Frucht,
ein Körper-Paradies voll erlaubter Früchte,
wo Wasser und Feuer keine Feinde sind,
weil es dort keine Gegensätze gibt,
keine Fragmente, keine Hierarchien.

Die Verachtung des Körpers,
wie die Inquisitoren sie gelehrt haben,
bedeutete den Verzicht aufs Paradies.
Lasst uns dorthin zurückkehren.

Die Frucht des verbotenen Baumes
ist die schmackhafteste,
die, von der wir alle kosten sollten,
um nie zu vergessen,
dass wir willkommen sind beim Abendmahl des Wissens,
und nicht bestraft werden,
wie man uns glauben gemacht hat.

Heilung

Wenn eine Rückkehr möglich ist,
dann sei sie zu diesem meinem Körper,
um mich von dort aus zu reinigen
von dem, was Jahrhunderte der Demütigung
und Blasphemie gegen die Heiligkeit des Körpers
uns angetan haben.

Um die Mauer aus Schuld und Scham niederzureißen
mit denen uns die vom Kolonialismus geerbten Dogmen
eingesperrt haben,
die Gesellschaft und ihre Kontrolle über das Begehren,
die von Generation zu Generation weitergegebene Unterwerfung
und Misshandlung von Körpern.

Wenn die Strömung im Fluss ein zärtliches Streicheln ist
auf der Haut der Erde
und eine Eidechse sich in der Sonne wärmt,
dann kann ich nicht eingesperrt leben
in einer Kapsel aus Beton,
ängstlich abgeschirmt
vom Fluss, von der Erde,
von der Eidechse, von der Sonne.

Schwester, lass uns Sonnenblumen pflanzen,
lass uns nie wieder miteinander rivalisieren oder einander misstrauen.
Es ist Zeit zu heilen.

Entfragmentierung

Ich weiß, wir müssen radikal zum Körper zurückkehren,
zu einem Körper — und nicht zu seinen Fragmenten —,
zu einem Natur-Körper
und nicht zum hohlen Behälter des Ungreifbaren
namens Seele,
zu einem Körper, der alles auf einmal ist,
und nicht zur Hülle einer libidolosen Vernunft,
amputiert, seziert,
in Chloroform schlafend hinter Glas,
in einem Labor,
bedeckt vom Staub aus fünf Jahrhunderten,
die sich darauf abgelagert haben.

Denn unser Gerechtigkeitsgefühl liegt im Körper.
Die Intelligenz liegt im Körper.
Die Transzendenz göttlicher Göttinnen
wird durch den Körper geschehen,
in seiner Existenz als solcher
oder wenn er zur Erde oder in die Atmosphäre zurückkehrt.

Ich wiederhole:
Durch meine Adern schwimmen winzige Fische.
Die Fasern, die meine Muskeln umhüllen,
durchziehen mich ganz und gar,
ein Netz, in dem jedes Gähnen
zuerst jeden Winkel durchlaufen hat,
bevor es meinen offenen Mund erreicht.

Warnung:
Ich trage einen Wal in meinem Magen,
der in saftigen Magensäften schwimmt.

Aufstieg

Die Ausgangstür ist verschlossen.
Ich werde einsame Pfade hinaufsteigen müssen,
bis ich das Ziel erreiche: meinen Körper.

Es wird keine leichte Rückkehr sein,
so wie es auch nicht leicht sein wird,
mich — uns — von der schweren Rüstung zu befreien,
in die man uns gezwungen hat.
Wir tragen die Last aus Jahrhunderten des Misstrauens,
der Schuld und der Angst.

Wir sehen die Strömung nicht,
doch unsere Schritte, unsere Freuden, unsere Gefühle sind begrenzt.
Wir sind mit unsichtbaren Seilen gefesselt,
die verhindern, dass wir uns erheben,
nicht in einen Himmel falscher Heiligkeit,
sondern zu einem Flug, der uns zum Wesentlichen zurückkehren lässt:

Während ein Teil des Planeten aus blauem Eis besteht,
stillt das Wasser des Baches den Durst des kleinen Rehs,
der rosafarbene Wurm windet sich nach dem Regen,
gräbt sich in die Erde,
und in der Ferne explodiert ein Stern.

Hindernisse

Um zu meinem Körper zurückzukehren,
werde ich viele Herausforderungen überwinden müssen:
weiße Vorherrschaft, Gewalt, Ignoranz, Gleichgültigkeit,
Angst, Kapitalismus, ein gieriges Patriarchat,
das sich meines Bauches bemächtigen will,
seit ich ein kleines Mädchen war,
und man mir Puppen gab, um Mutter zu spielen.

Rückkehr zum Körper

Um uns zu befreien, müssen wir:
erbrechen, so viel Angst und Repression aus unserem Inneren
herausholen,
weinen, schreien, heulen,
Flüssigkeiten durch alle Öffnungen ausstoßen.
Wir müssen uns von der Lawine der Gräueltaten begraben lassen
und versuchen, unter all diesem Gewicht
unversehrt hervorzukommen.

Es gibt keinen anderen Weg:
Wir müssen ein wenig zerbrechen,
um den Ausgang zu finden
aus diesem Abwasserkanal der Geschichte,
voll stinkenden Wassers und Müll.

Weißsein

Wir müssen das Trauma von uns schütteln,
das uns aufgezwungen wurde:
das Trauma des arroganten, entfremdeten Weißseins,
besessen vom Anhäufen, ängstlich, feige, unsicher, zerbrechlich,
das um jeden Preis versucht,
sich vor seinem eigenen Spiegelbild zu schützen,
vor seinen nach Schimmel riechenden Gespenstern,
vor seinem Neid, der es vergiftet,
das versucht, alle zum Schweigen zu bringen,
die hinter die Maske seiner vermeintlichen Güte blicken.

Es ist die unsichtbare Hand, die die Wiege schaukelt
und die das neugeborene Kind
dazu verdammt, ihr aus seiner Unschuld heraus zu folgen,
jetzt und für immer.

Die tötet, Körper aufhängt
und sie den Krähen überlässt.

Wir brauchen einen langen Atem

Dieses Weißsein, das die einen von den anderen trennt,
das Körper zerbrechen lässt,
sie fragmentiert, um ihr Fleisch besser verkaufen zu können
und damit die hungrigen Hunde des eigenen Zorns zu nähren.

Die Köpfe, sagt das Weißsein, denken,
die Augen, sagt das Weißsein, sehen,
die Herzen, sagt das Weißsein, fühlen,
die Wut, sagt das Weißsein, hat ein Organ im Körper,
die Wahrheit auch.

Wut und Leidenschaft haben keinen festen Ort:
Sie wandern durch den ganzen Körper.

Das Weißsein hat uns belogen, als es uns sagte,
wir seien Körper-Fragmente.

Rebellion

Wir brauchen eine Rebellion von innen:
eine Rebellion der Zellen, eine Rebellion der Sinne,
der Gefühle, der Bewegungen,
eine Rebellion des Körper-Seins und des Viele-Körper-Seins,
um mit anderen Körpern zusammen weiterzugehen.

Ein Nashorn wird ins Klassenzimmer treten
und die Autorität herausfordern,
es wird auf seinem Weg die Stühle mitschleifen,
auf denen die kindlichen Körper diszipliniert werden
und wo kein Platz zum Spielen ist.

Das Band der Geschichte,
geschrieben von denen, die Genozide, Ethnozide, Ökozide,
Feminizide und Morde an Kindern begangen haben,
wird zerreißen und der Chor der Befreiten,
wird einstimmig singen,

um die Einsamkeit zu vertreiben,
in der wir seit fünf Jahrhunderten leben,
ohne es zu bemerken.

Die blaue, fast durchsichtige Qualle
segelt durch die Meere. Du glaubst, sie sei allein,
doch in Wahrheit trägt sie viele andere Wesen in sich.
Sie ist wie ein Meeresgeist — glaubst du —,
doch dieses tanzende schöne Wesen bist du selbst:
Fürchte dich nicht vor dir.

Die Schilde fallen, die Masken auch.
Unsere nackten Widersprüche
legen bloß, wie verletzlich wir sind.
Unsere wohlformulierten Argumente nützen nichts,
der Hass, der uns wie Treibstoff angetrieben hat,

ist endlich versiegt.

Was uns rettet, ist das Amulett, das wir auf der Brust tragen,
geerbt von einer Ahnin.
Für den Weg der vor uns liegt, brauchen wir neue Masken,
die nicht dafür gemacht sind, unsere Ängste zu verbergen, sondern
um zu feiern:
bunte Masken, gestreift, mit schrägen Augen.

Da ist eine Dringlichkeit, die verlangt,
dass wir die Rebellion leben,
dass wir sie vollständig leben,
aus den Körpern heraus.

Epilog

Ich will zu einem Körper zurückkehren, der mir gehört,
der nicht von Unterdrückern besetzt ist,
mit ihren Diskursen und ihrer Gewalt.

Ein Körper, der nicht nur mir gehört,
sondern ein sozialer Körper ist.
Ein Körper der sich im Rhythmus meines Herzschlags bewegt
und des Herzschlags anderer,
der weiß, wie man zur Musik tanzt,
die andere mit ihren Instrumenten spielen.

Ein Körper unter vielen in diesem Kosmos,
nicht der zentrale Körper, nicht allein.
In einem Kosmos ohne Anfang und Ende,
ohne Norden oder Süden, ohne Oben oder Unten.

Ein Kosmos, in dem die Tentakel des Sternentintenfischs
uns erreichen, um uns Lebenskraft zu geben,
egal, wo wir sind,
weil wir eine Einheit sind:
eine Intelligenz aus Algen und Mäusen,
aus bunten Mädchen, die die Seiten ihrer Hefte
selbst ausmalen,
aus Käfern, die Kugeln formen
(mit Demut möchte ich lernen, wie sie das tun).

Ein Buch kann uns helfen zu verstehen, wie und warum,
doch es wird uns nur nützlich sein,
wenn jede Zelle des Körpers
es in seiner Essenz begriffen hat.

Feuer verbrennt und zerstört,
doch es formt auch neu.
Manches muss brennen, damit anderes entsteht.
Lasst uns die Geschichte der Unterdrücker verbrennen.

Rückkehr zum Körper

Iss den Apfel, so oft du willst,
strecke deine Hände aus,
bete für das Wunder, welches dein Körper ist,
bete für die Unermesslichkeit dieses Universums,
doch bete nicht zu Göttern, die du nicht kennst,
die man dir aufgezwungen hat.

Höre auf deinen Körper.

Leminski sagt: Der Körper lügt nicht.



Moving Together: How we Practice Somatics In a Collective

**Clementine Ewokolo Burnley
& Jaya Chakravarti**

Clementine: I am interested in how we can use somatics in a way that helps us undo the effects of systems of oppression such as racism, which target the body — since somatics can also be used to colonise.

Jaya: Exactly! That’s a brilliant beginning. One central question is: What is our somatic practice generating? Somatics is a tool: What are we using this tool for? What do we want to achieve? You know, in many countries, the military uses body-based exercises to ‘calm’ down soldiers and offer them temporary relief before they go back out and continue killing. On the other hand, in many liberation struggles, people do collective practices like dancing to generate the energy that enables them to live and resist a system which wants to kill them. So, we know that somatics has the capacity to generate an immense collective power, energy, or movement in a certain direction. The question is, which direction are we moving in? I really want people to be conscious of this question: What are you using your somatic practice for?

Clementine: I’m curious about all of it: What belongs to the group? What belongs to the individual, and what is rooted in culture? Because what we are talking about is complex, we need to be clear. Frantz Fanon, psychiatrist, colonial soldier, colonial administrator, and rebel fighter, describes how “the colonised body” is trained to respond to risk in specific ways. The psychologist Resmaa Menakem also looks at conditioned body responses from the lens of trauma and body-centered healing. I recognize these patterns in myself, how my body tenses, hardens, or how my throat tightens in situations shaped by misogyny, homo-hate or transphobia. I also know what support feels like. I can breathe with more ease. My voice is steadier. Somatic practice

can strengthen our capacity to respond in ways that are more attuned to what's happening to us, and what's needed in each moment. A state where I feel tense, and a state of bodily ease offer me information which I can use to guide my actions in real time. I'm interested in sharing my own practice of embodied facilitation with individuals, organisations, and collectives. The goal of my project is system-wide change.

Internal and External Safety

Jaya: One thing I would like to bring in is the idea of safety. As you know, what's fundamental for the body are safety, belonging and dignity. These three core elements. But what does it mean to work on building safety, both *externally and internally*?

For example—am I in a physical space that is safe for me right now? Am I outside, in public, or indoors? Who are the people around me? How do I understand my safety in relationship to my surroundings? This is something I learned from Mariame Kaba, an abolitionist organizer and activist from the U.S. She speaks about safety as something which cannot be permanently guaranteed, or owned by anyone. Instead, safety is something we might feel closer to or farther from at different times, depending upon whether we have regular income, access to food, clean water, and housing, if we have stable relationships with people, we are close to. All of these factors can change from one moment to the next, and shift over a lifetime. So, this is an abolitionist framework for understanding safety.

But equally important: How do I understand my safety in relationship to my internal state? How do I perceive myself? What stories do I tell myself about who I am, and what I am capable of? In what ways do I trust myself? Do I have a sense of my capacities and limits? All of these are elements of *internal safety*. That's something that I've been really interested in—the balance between our external safety, shaped by material conditions, and developing a sense of *internal safety*.

Clementine: I see internal safety as individual and deeply personal. People who lack external safety are often forced to build internal capacity to survive under difficult conditions. Some develop their personal spiritual, emotional, and psychological power. How? Through their communities,

culture, faith, their own awareness, and practice. Prentis Hemphill writes about the power of slowing down and staying with discomfort in the relationship and/or group instead of rushing to apology, explanation, punishment, or repair. It's complex. Not everyone is able to cultivate internal power. Sometimes people are safe, but do not feel safe. Not feeling safe can lead to power abuse, because someone with a very fragile sense of internal safety may seek a great deal of external safety.

Jaya: Exactly. We've spoken before about how people like Elon Musk, prison wardens, soldiers, and abusive partners often rely on controlling those around them in order to create a sense of external 'safety.' Ultimately, this is about having power over others, a desire which comes from lacking an internal sense of strength. But this 'safety' is not genuine, it won't give them peace of mind. Controlling other people in order to feel safe won't work in the long term. It doesn't satisfy.

Clementine: That's a psychological explanation; and also, a spiritual one. We need to be clear which frame of reference we are using when we speak to individuals or groups. Are we operating within a strictly rational and intellectual frame of reference? Are we interested in what people do in relationships or groups? Are we using a spiritual, emotional, or psychological lens? Is it aligned with the frame of reference of the person or group? Do the people in the group have choice, agency, and control over what they are asked to do?

A Systems Approach to Somatics

Clementine: I think it would be quite good to first name the purpose for using somatics in a group. Just to be clear that we're talking about somatics in the collective, since we believe that there *is* a collective. For me, that matters, because we're working at the level of a group which is embedded in a wider culture. The behaviour of that group is conditioned by the society in which it is embedded. That's what I mean by a systems approach. We're situated in a culture and the systems of that culture produce certain effects on individuals. We pay attention to the relationship between the individual and the group. We consider the internal experience of the individual in the group. When we work with the individual, we consider them holistically as spirit, body, emotions, and mind.

The approach that we're taking is a multi-level perspective on somatics: It includes the individual's internal experience and their experience in a group, where they have multiple interpersonal interactions and relationships. If I pay attention to those different levels, then I can look at what is happening between two people and ask, "Ok, at the level of internal awareness, what is being generated here and how is this available to a somatic approach?" In practice, I might say to both individuals: "Slow down, breathe, ground yourself. When you have grounded yourself, tell me what you notice. Then act in a way which is informed by what you are noticing." At that point, the person might be curious to find out, "What is my internal experience? And what is the internal experience of the other person or of other people in the group?" It becomes a different conversation because it's informed by self-awareness and curiosity.

Jaya: Yes, that is the starting point, that will lead to the other steps of the process.

Clementine: If I understand my own sense of internal safety and how that was shaped, I'm coming in already with an internal focus. So hopefully it helps me recognize when I'm making assumptions that are not grounded in the group's reality. But if I label my encounter with people who might talk louder and faster or stand a bit closer than I'm used to, as 'aggression,' then I've already created a problem.

Politics of Disposability

Clementine: I watched a video about Finland's gender-sensitive pedagogy, in Finnish *sukupuolisensitiivinen pedagogiikka*. Girls are socialised to be unapologetic, direct, and physically confident. Meanwhile, boys spend a lot of time taking care of each other. They comb each other's hair and give each other massages. You could say the boys are practising their emotional intelligence, while the girls train healthy self-assertion, which we also call aggression. Gender-sensitive pedagogy frames emotional intelligence and healthy aggression as different skill sets rather than fixed traits and inherently gendered behaviours. While the video did not mention other gender expressions, my assumption is that all genders use the skill which is appropriate for the situation. Nothing is pathologized. It's more like: This is accessible, here are your tools. Pick what best fits the situation.

Jaya: This is something you always tell me. You come back to this again and again over the years.

Clementine: Because that is the underlying philosophy of many of the indigenous practices, I'm familiar with. It's contextual, emergent, and relational morality — doing what is appropriate and useful, with the specific situation in mind.

Jaya: Absolutely. Keeping in mind the people who will be *impacted* by what you choose, and then making a wise decision based upon what you can see, or what you know to be true. That is so counterintuitive... I certainly did not grow up with the idea that I could have multiple skill sets and apply the one that's most needed in the moment. I was taught that I should never be aggressive or talk back to anyone, even if they were hurting me. The people who raised me taught me that I should never be angry, because that was undesirable and ugly. They actively *prevented* me from making use of that skill set! Being unapologetic, expressing my anger, being clear and direct about my needs — I am learning all those skills now for the first time.

Clementine: Indigenous logic — holistic logic — is concerned with the whole: ecology, society, the group, and the person as parts of the same system, and with the relationships between all parts of systems. Holism means using *everything*: mind, body, feelings, and spirit. Our ethics, our learning, and our actions are relational, contextual, and emergent.

Jaya: For me, that's inherently connected to the politics of disposability. In my work, I believe that's what we're trying to move toward: no person being disposable, but also no part of ourselves being disposable. Instead of going, *"Oh, this part of me that is aggressive, or this part of me that is afraid, I just want to chop it off of me. I want to be free of it,"* to say *"Actually, this part must be valuable, it must have a purpose. What is it telling me?"*

Clementine: I'm always interested in understanding why someone has developed a particular way of moving, for instance. There's always a reason. If I listen to the story behind that movement, I learn something out about the person, right? So, there's a lot of curiosity in that approach. And mostly, not trying to change the person.

It's a very specific view. That's why I think it's important to describe the different lenses you might use to look at what we are trying to do. As I mentioned, there are individual and collective perspectives, intellectual or practice-oriented ones, indigenous, emergent, and holistic perspectives. Of course, these perspectives can be seen as a spectrum rather than as sharply separated categories. Still, we need to keep the purpose of our practice very clearly in mind, so that we don't get lost in everything which is possible. If the end goal is to work with somatics from a collective perspective, then I think we should be explicit about that.

For me, it is not about the idea of "If you disturb me, I will get rid of you." If we want to use somatics *relationally*, then we're supporting the relationship to self but also to others and to a wider collective. So, people can increase their capacity to move through challenging situations while staying aware of how they impact one another.

When you say "safety", then of course there are many definitions of what that means. If I don't know your definition of what helps you feel safe, given who you are and what you've lived through in this world, then how can I help you not only feel safe, but actually be safe? How can I support you? If I walk into a room and people say to me, "*You will speak to me like this, in this tone of voice and then everyone will be safe,*" I'm like: "*Ciao. I'm gone.*"

Jaya: Yes. You've already left. Internally, you have gone out of connection.

Clementine: And most of the time, people won't even understand why I left. Because there's a basic principle for working in a group: people *need to have choice*. If they don't have choice, then the group is not relational. And it starts at the level of the body, if people don't have access to choice, they are being told what to do. They're told to speak quietly, to remain calm, to perform a certain version of what professionalism looks like, which usually aligns with a specific norm, to use language learned in institutions of higher education, or to follow what is vaguely defined as "decorum". But what if I don't fit the norm? What if I haven't learned the codes? And what if I can't feel my body?

Jaya: That's an experience we don't talk about nearly enough within somatic practice spaces: What if I can't feel my body? There can be so much shame around not being in contact or in connection with my body — even though it happens all the time. Disconnection and dissociation are the natural responses to living in a world this violent.

If we are able to feel our bodies, this can bring us closer to being in choice. And then the question is: What does a space that truly asks people to be in choice look like? What does it mean to be in choice?

Clementine: Exactly. Systems of oppression take choice away. Liberation restores consent.

Jaya: That's beautiful. Thank you. I like to think about how we can restore consent for *ourselves*, bit by bit. What does it mean to create choice for ourselves, as often as we can? Because if we don't hear it from someone else in the group, sometimes we just need to remind ourselves to access our own agency. To me, that's very much connected to safety. If I am aware that I need to leave this space right now because it doesn't feel right, and I take the initiative to leave, that's brave. That's liberating. I grew up believing that I should just stay and suffer through the situation. Or stay because I was afraid of being punished by the group if I left. Or I was afraid of not belonging... any of those different fears.

Clementine: But you see, to have conscious access to that information is already a lot of work. I'd have to know: What does it feel like to be in this group? What happens to my voice when I want to speak?

Rule-based agreements in groups tend not to be effective when there's a conflict. Of course, there must be some boundaries, rules, and consequences, but consent culture and embodied practices of communication are more effective than having a rule for each situation. I think that's the direction embodied activism is trying to go in, and yet we often lack methods. And people underestimate how *long* it takes to establish an effective practice. I think that's why groups so often get stuck in inaction or conflict. They don't realize how much group functioning depends on staying in appropriate relationship, on being direct, and staying in touch. Often there's a disconnect between

cognitive understanding and the lived practice. Which is why there is so much relationship trouble in activism.

Jaya: Exactly. People often don't even realize that their practice — the way they treat others — is not in line with their beliefs. I see this in groups all the time. For example, someone with lot of privilege may say they are against *oppressive* systems, and truly want to be. But they may constantly interrupt other people in order to assert their own opinions. That's dominance. And they don't even realize they are reproducing harmful behavior, because they don't have any reflection on their practice.

Relationality, Movement and the Practice of Breathing

Clementine: You come from a movement and dance background in a specific lineage. It might be good to bring that knowledge in here: What happens to the body individually and collectively? In what way is it supportive? If you were in the tradition of Dabke, then I would ask the same question: What happens to a group when people dance Dabke together? What does it do *for* the group? I suspect that there's an effect on the bodies which collectively produce rhythm and sound, similar to singing together? It's very difficult to generate an effect like that on your own.

Jaya: Exactly. In flamenco, people always talk about how when you dance the same steps in time with others, your heart rates become synchronized. That's deeply calming. It's calming to be breathing in and out in time with the people around you.

Clementine: Did you know that some of the systems that regulate breathing in newborns continue to develop after birth? Those systems don't mature in isolation; they mature in relationship to an adult body: breath, voice, warmth, and rhythm. Another child can't provide that. That's why guidance has shifted away from overnight separation between caregiver and baby. We recognize how early regulation develops in relationship. Now in Western countries, it's more common for newborns to sleep in the same room as caregivers.

If you think about that, then you understand that our dependence on the group or on the other person, our *relationality*, has been denied.

Wann fühlst du dich sicher?

**Gibt es bestimmte Orte,
zu denen du manchmal hingehst,
bestimmte Menschen,
bestimmte Bewegungen,
bestimmte Objekte – klein oder groß –,
die dir Sicherheit geben?**

Wie fühlt es sich in deinem Körper an?

The idea of the Western individual is that that person doesn't need anybody. The proof of maturity is supposed to be autonomy, right? And so, care -in a couple, in extended family, or in a political collective — often gets pathologized as “codependency.”

Jaya: Wow.

Clementine: That's why, often in the past, migrant families wouldn't tell social workers they co-slept in a bed with their children. In the years since the 1980s, many more people have begun to talk about “attachment parenting”. Indigenous practices like babywearing and co-sleeping were stigmatized as uncivilized.

It's a remarkable reversal. Because, especially in Germany, the children who were raised in the 1950's had a much stricter upbringing.

Jaya: Letting children cry: “Lass sie ausweinen...”

Attachment-oriented child-rearing has only recently become popular in the West. Psychological research makes it clear that, for a time, babies were expected to become “independent” very early on. That strictness impacted all of us who have had Western-style upbringing. The interesting thing about all of that is that somatic practices tend to preserve material culture, precisely because they are not theorised. Even in families like mine, which were colonized by missionaries, my mother still did all the baby massages, because they were harmless activities. Nobody bothered to correct her.

Even when my mother was telling me not to pick up my daughter, she'd pick her up. Mum could resist maybe for three minutes if the baby was crying, and then she'd become really restless and would say, “Well, just this once, we'll just pick her up.” (*Laughs*) My mother used to sit upright in bed for hours, holding my daughter. That's what they call *material culture*. It doesn't come with a theory and therefore, it doesn't get corrected, and it doesn't get colonized. I remember Mum was always saying: “*I shouldn't really be doing this, because I need to put the baby down. I'm going to spoil her.*”

John B. Watson, founder of American behaviorism, wrote in *Psychological Care of Infant and Child* (1928): “Never hug and kiss them, never let them sit on your lap. If you must, kiss them once on the forehead when they say good night. Shake hands with them in the morning.” Doesn’t this sound like colonial discipline translated into childcare? Yet it’s framed as science.

Psychology research suggests that authoritarian ways of raising infants normalised attachment disruption. Importantly, the ways in which we learned to connect to or disconnect from our caregivers shape how we behave in our adult relationships. Colonial discipline starts in the body: it fractures attachment, trains disconnection, and teaches people to mistrust their own survival instincts.

Johanna Haarer’s hugely popular care-giving manual “*Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind*” drew on the same ideas as John Watson’s: disconnect from feeling, and from your body, minimise touch, ignore crying. Apparently, it still could be found in the bookshelves of most households in 1950’s Germany. If you read Haarer alongside Fanon, the logic is familiar: suppress empathy, reduce body-level information, train children to obey orders.

Jaya: I don’t even know what to say... I feel like I need a drink when you tell me this! Good God.

Clementine: *(laughs)* And these are the people who are now trying to run the world. Psychology research makes clear that being raised by adults who don’t respond to our needs at least some of the time, shapes how we show up in relationships. Babies who are left to “self-soothe” learn a lesson from early on: ignore your own distress, don’t expect your primary caregivers to show up for you when you need them. Better not to rely on anyone else. People with attachment difficulties are less likely to develop an internal and external sense of safety, and less likely to trust in themselves or in others.

Collectives that are skilled in managing relationships, negotiating difference, and moving through conflicts, do more effective political work. Collectives where people can be direct, centre their own

perspective and value opposing points of view, remain connected even under stress. By contrast, collectives that aren't trauma-informed and are lacking somatic and relational awareness, risk collapsing during conflict. People exit, networks fray, groups fragment along lines of difference. There are loyalty tests: either you believe everything I believe, or I won't work with you. The broad coalitions that are needed to create social change become difficult to sustain.

Holding Space / Taking Up Space

Jaya: A few years ago, I began to bring in movement exercises and body-based practices when holding space. Currently I work as a counsellor, sometimes as a conflict mediator, and I also offer workshops on accountability, harm, and transformative practices. So, I work in a wide variety of contexts, from institutional spaces to informal activist groups. Often, I work with people who are not at all familiar with bodywork or movement. This is both beautiful and very challenging, because coming into contact with the body isn't easy, as we said earlier. For many people, I am asking them to do things they have never done before.

I always begin by leading groups through a breathing exercise, or a grounding practice, noticing different parts of the body, and how they feel in the moment. And you know, sometimes these exercises bring up a lot of resistance. It can really push people outside of their comfort zone! Of course, I always make it clear that there is the option to participate as much or as little as they want. Or not at all, if it doesn't feel right.

For many people—myself included—it's not easy to be in a room with others, while at the same time taking a moment to check in with yourself, in a quiet way, and feel what is present. But that's one of the skills we need most—the ability to be very much in tune with ourselves, while also hearing and feeling others around us. Having both levels of awareness at once. And of course, that can take years of practice. But even just taking the first step, I am often reminded that these “simple” somatic exercises can be really, really challenging for people.

Clementine: That's why people say "read the room", because we are not all necessarily starting at the same point.

Jaya: True. I realize that when I hold space for others, I often begin from where *I* am. For *me* this breathing exercise makes sense, but for *them* it might not make sense at all! There's still so much for me to learn about slowness and gentleness. How to be more sensitive toward where people are at with their bodies, and not put them under pressure to "achieve" anything or to "get it right." That's not what it's about. It's simply about trying to establish connection with yourself.

And I see people navigate the same situation in very different ways. Some people become physically, visibly overwhelmed, while others relax a little, or some get very quiet. Several times, I've had a person in the group start telling everyone about what a hard time they are having with the exercise! "This is so difficult!" or "Ah, this is impossible!" It's an immediate, honest, embodied reaction.

Clementine: Here I'm curious about how different people in a group take up space. How often have you been overwhelmed, and no one knew? For instance, I'm in a bodywork group where everyone is slim, and can do pigeon pose perfectly. That brings out my insecurities. I don't put that on the group. What I'm getting at is: how do you occupy space? How do you use your voice? Who quietly self-facilitates?

Jaya: This is a really nice question to explore further.

Clementine: You already said: What is your internal sense of safety? In the situation you described, one person is having a hard time. As a facilitator, you serve the group. So, a way of managing the collective time well is to support that person in doing something that's appropriate for themselves, without necessarily taking up a lot of space. Especially if it's a short exercise, right?

I rarely see a BIPOC person act in that way in a majority-white group. A marginalized person may not feel safe to centre their experience. It may not be safe to draw attention to themselves. I am always interested in the level of awareness someone shows about what's happening in the

group. I do certain things in a different way when I'm in a group. For instance, I might tell myself: "Everyone else seems to get this, right? So, I just go along with the group because I don't want to stand out. Maybe that's some information that I could use for myself." Maybe my work is to centre myself more and to invite the group to pay attention to me and my needs. I suppose, there has to be a healthy balance between the needs of the individual and the needs of the collective. Otherwise, either the individual or the group can become oppressive to each other.

Psychology of Colonization and The Body

Clementine: I wrote an article on Fanon. I was trying to understand what Fanon means when he says that he "doesn't believe in race"? What does it mean to say that the psyche of the colonized person is changed by the system of colonization, and can only be transformed internally? That colonization has taken place at the level of the heart and of knowledge? Non-white people are portrayed in science and media, as irrational and overly sensual. This binary logic discredits embodied and emotional forms of knowledge as "primitive" and claims rationality as the exclusive domain of "civilized" white people.

If, as a non-white person, I believe that I cannot produce knowledge, I must abandon everything which I have learned within my culture and take on the knowledge that white people have produced. That's an ongoing process of internal colonization. The person who colonizes embodies the norm. Fanon points out colonization determines *who* can reason and understand knowledge. A white person cannot learn from non-white people. If your knowledge is treated as universal, that means that there's nothing to learn from non-white cultures.

Jaya: And it becomes a binary: you can only be one side or the other—either you are white, or you are not. Either you are the colonizer, or you are colonized.

Clementine: Exactly. But colonized people can assimilate into and make use of the state's structural power. The current British Conservative Party hierarchy is extremely diverse. To make this more personal, my own family had access to some structures of the colonial missionary state. This is how neo-colonial states work. Fanon's work helps me

understand that the problem of colonial violence today doesn't just happen on the outside. It's true that former colonies are still poor many decades after colonialism ended. The colonized/colonizer mindset is a problem of what the colonized and the colonizer have internalized. And then our internal beliefs reproduce themselves in relationships between people. That's what makes Fanon's progressive psychiatry practice relevant to my trauma-informed anti-oppression work.

We need a practice that helps us notice when our *inner* state is impacting our relationships. The facilitator's focus while working with a group is on the collective experience of the group. That requires a certain level of self-awareness from group members. If one individual's internal experience impacts the group, and the facilitator, so strongly that the group can no longer do what it's come together to do, then that's not ok. Sometimes it doesn't occur to us that our internal experience is not necessarily *shared*.

Jaya: I love this part about how our inner state can impact our relationships. And how some people constantly centralize their own experience, or assume it's a shared experience, while other people keep their thoughts quietly to themselves. You said earlier that we are not all beginning from the same place. As a facilitator, I am thinking about where to begin with someone who constantly brings up and centralizes their own experience—making it difficult for the group to focus on anything else. Where would I ask them to begin? To come into contact with their own body and with what's happening inside? To start to notice their internal state?

Clementine: You have to be aware. Self-awareness practice is a large part of my process-oriented psychology studies.

Jaya: If they don't already have a practice of self-awareness, how do we bring that about? Do we just allow them to reach the point of wanting to develop this? I'm curious...

Clementine: I think they have to come to that point. Otherwise, it becomes too much work for you as a facilitator.

Jaya: Right. We cannot make that happen for them; it needs to be something they choose. But sometimes, out of discomfort people close themselves off to a certain experience, or trying something new.

Clementine: And it's their right not to try things out. But that may mean you have to move on with what serves the group as a whole. As a facilitator, you're responsible to the group, so there is a limit to how flexible you can be. We all have different needs, and you can't fulfill every expectation in the group. You can only invite the members to participate. If someone goes to a physiotherapist or a psychotherapist, I assume the person would be more likely to do the same body-based exercises as a somatic facilitator offers, because physiotherapy or psychotherapy are recognized forms of knowledge.

If you are not in touch with your *physical body*, how can you do this work? How can you even start to talk about an embodied approach to being in *relationship* if you're not *in your body*?

Jaya: That's right. If you don't know how to feel the sensations in different parts of your body, or have some awareness of how you are breathing... that's where to begin. We start from there. Understanding the other aspects of embodiment can come later.

Clementine: However, we know from work on neurodivergence that people differ in how they process information, and in how they communicate. So, we must be careful to make room for those differences.

And trauma can impact the ability to *feel*. People who experience neglect or abuse in early childhood might adapt how they respond to those difficult situations at a body level. If you've lived through a sudden act of violence, it may not be safe to *feel*. In many marginalized communities, there is another layer: if they turn away from a cultural somatic practice to an individualistic way of living, because they have been Westernized, as I was, people can — partially or entirely, lose access to body awareness. I think that's why people may have trouble feeling, because they don't have access to the information that comes from the body. It's been deprioritized.

In my Tai chi class, when we began doing exercises that made us more aware of our bodies, some of us experienced vertigo. I had to lie down on the floor. And I was not the only one. People were just going down. I suspect that my brain didn't know what to do with the influx of information and sensations. We were getting *Herzrasen*, dizziness, all sorts of reactions. I wasn't able to integrate what I was feeling in my body.

Jaya: Many people experience a huge amount of pain when they start to actually feel sensation again. Really overwhelming pain... which needs to be moved through and released.

Clementine: Exactly. That's physiological, but you have practical experience of it. So we can be very concrete about the implications of working in an embodied way in a group. And how to adapt when people don't have access to body awareness in the way we might expect.

Michel Foucault writes about the body, about power and about how posture, habits, and norms are formed. Patricia Hill Collins and Sirma Bilge write about how social positioning affects how racial and ethnic communities are perceived, sexualized and disciplined.

The Fanonian part is especially relevant to safety. To paraphrase Fanon: *Please try to keep yourself alive. Don't accept that you must die because you are non-white.* Which is painfully relevant for civilians in Gaza, Sudan, Congo, and Myanmar right now.

Jaya: Absolutely, relevant for so many peoples around the globe.

Clementine: Don't accept that you are not supposed to defend yourself. That's coloniality. It tells you that you shouldn't defend yourself because your life is not as valuable. And the same logic is true for this moment in Berlin, for everyone who is protesting. People are not supposed to be in the street. They're not supposed to be going outside and marching. They're not supposed to show any signs of distress or awareness of the ongoing genocides in the world.

To paraphrase Fanon: *Don't let people kill you.* We think of this position as controversial, but Malcolm X said the same thing. Again, paraphrased:

If someone is trying to hurt you with violence, you better fight back. And if it's the state that is not protecting you, if the state is violent towards you, then you better organize to care for yourselves collectively. There's nothing radical about it. The principle of self-defense is only shocking to people who are protected by the normative state. Only those for whom the law functions as shelter rather than threat, can mistake survival for violence. On an embodied level, it's quite "normal" to want to stay alive. If you're threatened or harmed, defend yourself.

Jaya: Thank you. These words are so powerful right now. It feels quite loving, in a way—to be reminded that I can defend myself, that I can fight, that I can organize. That political organizing is a logical consequence of experiencing oppression. All those who struggling for freedom—their lives are valuable. It's a necessity to fight for a life in dignity. And not to get drawn into these ideas of who deserves to live and who deserves to die. For me, this is really where embodied practice and abolitionist practice come together.

Musikempfehlung
von Clementine Ewokolo Burnley

[https://www.youtube.com/
playlist?list=PLDhajrZgoOTLkJNPyxUHpXMUdA
4FwfBOQ](https://www.youtube.com/playlist?list=PLDhajrZgoOTLkJNPyxUHpXMUdA4FwfBOQ)



Zusammen Bewegen: Somatische Praxis im Kollektiv

**Clementine Ewokolo Burnley
& Jaya Chakravarti**

Clementine: Mich interessiert die Frage, wie wir somatische Praxis anwenden können, um den Auswirkungen von Unterdrückungssystemen wie Rassismus — die in erster Linie den Körper betreffen — entgegen zu arbeiten. Weil somatische Praxis kann auch dazu genutzt werden, um zu kolonisieren.

Jaya: Genau! Lass uns damit anfangen. Eine zentrale Frage ist: Was entsteht aus unserer somatischen Praxis? Sie ist ein Werkzeug: Wofür nutzen wir dieses Werkzeug? Was wollen wir damit erreichen? Weißt du, in vielen Ländern Atemtechniken und Körperarbeit vom Militär angewendet werden, um Soldaten zu „beruhigen“ und ihnen vorübergehend Erleichterung zu verschaffen, bevor sie wieder in den Kampf ziehen und weiter töten. Auf der anderen Seite gibt es in vielen Befreiungskämpfen kollektive Praktiken wie Tanzen, um die Energie zu erzeugen, die sie brauchen, um zu leben und sich gegen ein System zu wehren, das sie töten will. Wir wissen, dass somatische Praxis eine unglaublich starke kollektive Energie oder Bewegungskraft in eine bestimmte Richtung aufbauen kann. Die Frage ist: In welche Richtung bewegen wir uns? Ich möchte, dass wir uns alle mit dieser Frage auseinandersetzen: Wofür nutzt du deine somatische Praxis?

Clementine: Ich bin neugierig: Was gehört zur Gruppe? Was gehört zum Individuum, und was zur Gesellschaftskultur? Da es sich um ein komplexes Thema handelt, müssen wir uns klar ausdrücken. Frantz Fanon — Psychiater, Kolonialsoldat, Kolonialverwalter und Widerstandskämpfer — beschreibt, wie „der kolonisierte Körper“ trainiert wird, in bestimmter Weise auf Risiken zu reagieren. Auch der Psychologe Resmaa Menakem betrachtet konditionierte Körperreaktionen aus der Perspektive von Trauma und körperzentrierter Heilung.

Ich erkenne diese Muster in mir selbst, wie sich mein Körper anspannt, versteift oder wie sich meine Kehle zusammenzieht, in Situationen, die von Misogynie, Homo-Feindlichkeit oder Transfeindlichkeit geprägt sind. Ich weiß auch, wie sich Unterstützung anfühlt. Ich kann leichter atmen. Meine Stimme ist ruhiger. Somatische Praxis kann unsere Fähigkeit stärken, auf das, was uns gerade passiert — und was der Moment verlangt —, angemessen zu reagieren.

Wenn ich Anspannung spüre, wenn ich Leichtigkeit in meinem Körper spüre, sind das für mich Informationen, die ich nutzen kann, um mein Handeln in Echtzeit zu steuern. Ich möchte meine Praxis der verkörper-ten Prozessbegleitung mit Einzelpersonen, Organisationen und Kollektiven teilen. Das Ziel meines Projektes ist Veränderung auf Systemebene.

Sicherheit kreieren — Mit Anderen und in mir selbst

Jaya: Ich würde gerne das Thema *Safety* oder Sicherheit einbringen. Wie wir wissen, gibt es drei fundamentale Bedürfnisse für den Körper: Sicherheit, Zugehörigkeit und Würde. Aber was bedeutet es eigentlich, Sicherheit für uns zu kreieren, sowohl *im Außen* — *external safety* — als auch *im Inneren* — *internal safety*?

Zum Beispiel, bin ich gerade an einem Ort, der für mich sicher ist? Bin ich draußen, bin ich im öffentlichen Raum, oder drinnen? Wer sind die Menschen um mich herum? Wie erlebe ich meine Sicherheit im Verhältnis zu meiner Umgebung? Das habe ich gelernt von Mariame Kaba, einer Aktivistin und Organisiererin aus der Abolitionismusbewegung der USA. Sie beschreibt *Safety* oder Sicherheit als etwas, das niemand besitzen oder dauerhaft garantieren kann. Stattdessen fühlen wir uns in manchen Momenten mehr und in anderen Momenten weniger sicher — je nachdem, ob wir ein regelmäßiges Einkommen haben, Zugang zu Essen, sauberem Wasser und Wohnraum, ob wir stabile Beziehungen zu unseren engen Menschen haben. All diese Faktoren sind ständig in Bewegung und verändern sich im Laufe des Lebens. Das ist ein abolitionistisches Verständnis von *Safety* oder Sicherheit.

Aber genauso wichtig: Wie erlebe ich Sicherheit in Bezug auf meinen inneren Zustand?

Wie nehme ich mich selbst wahr? Welche Geschichten erzähle ich mir darüber, wer ich bin, und welche Fähigkeiten und Stärken ich habe? Kann ich in mir vertrauen? Kann ich meine Grenzen spüren — und meine Kapazitäten? All das sind Elemente von *internal safety*, um Sicherheit in mir selber zu empfinden. Für mich ist das sehr interessant: die Balance zwischen *external safety*, die durch materielle Bedingungen geprägt ist, und der Entwicklung eines inneren Sicherheitsgefühls.

Clementine: Ich betrachte *internal safety* als etwas Individuelles und zutiefst Persönliches. Menschen, denen *external safety* fehlt, sind oft gezwungen, ihre innere Kapazitäten aufzubauen, um unter schwierigen Bedingungen überleben zu können. Manche entwickeln ihre persönliche spirituelle, emotionale und psychologische Kraft. Wie tun sie das? Durch ihre eigene Community, ihre Kultur, ihren Glauben, ihre eigene Achtsamkeit und Praxis. Prentis Hemphill schreibt über die Kraft des Entschleunigens und das Gefühl des Unbehagens (*staying with discomfort*), in der Beziehung und/oder Gruppe zu bleiben, anstatt sich schnell zu entschuldigen, zu erklären, zu bestrafen oder zu reparieren.

Es ist komplex. Nicht jeder ist in der Lage, innere Kraft zu entwickeln. Manchmal sind Menschen sicher, *fühlen* sich aber nicht sicher. Sich nicht sicher zu fühlen, kann zu Machtmissbrauch führen, da jemand mit einem sehr fragilen Gefühl innerer Sicherheit möglicherweise versucht, besonders viel äußere Sicherheit zu erzwingen.

Jaya: Genau. Wir haben schon einmal darüber gesprochen, dass Menschen wie Elon Musk, Gefängniswärter, Soldaten und auch gewalttätige Partner Kontrolle über die Menschen in ihrem Umfeld ausüben, um ein Gefühl von *External Safety* herzustellen. Eigentlich geht es darum, Macht über andere zu haben. Diese Dynamik entsteht oft, wenn es an einem inneren Gefühl von Stärke oder Sicherheit fehlt. Aber diese „Sicherheit“ ist nicht echt; sie wird ihnen keine innere Ruhe bringen. Der Versuch, Kontrolle über andere Menschen zu haben, um sich selber sicher zu fühlen, wird langfristig nicht funktionieren. Er bringt keine Zufriedenheit.

Clementine: Das ist eine psychologische Erklärung — und auch eine spirituelle. Wir sollten klar benennen, welche Perspektive wir beim

Sprechen verwenden. Bewegen wir uns in einem streng rationalen und intellektuellen Rahmen? Interessiert uns, wie sich Menschen innerhalb von Beziehungen oder Gruppen verhalten? Verwenden wir eine spirituelle, emotionale oder psychologische Perspektive? Entspricht unsere Perspektive der Person oder der Gruppe? Wenn eine Aufforderung geäußert wird, haben die Menschen in der Gruppe die Wahl, Selbstbestimmung und Kontrolle darüber, wie sie darauf reagieren?

Somatische Arbeit mit systemischem Ansatz

Clementine: Ich glaube, es wäre gut, unsere Intention zu benennen — wofür wir somatische Ansätze in Gruppen anwenden/verwenden. Nur um klarzustellen, dass wir über Somatische Praxen im Kollektiv sprechen — da wir davon ausgehen, dass es ein Kollektiv *gibt*.

Für mich ist das wichtig, weil wir auf der Ebene der Gruppe arbeiten, die in eine größere Kultur eingebettet ist. Das Verhalten dieser Gruppe ist durch die Gesellschaft geprägt, in die sie eingebettet ist. Das meine ich mit einem systemischen Ansatz. Wir sind in einer Gesellschaftskultur verortet und die Systeme dieser Kultur haben spezifische Auswirkungen auf Individuen. Wir nehmen die Beziehung zwischen Individuum und Gruppe wahr. Wir achten auf das innere Erleben des Individuums in der Gruppe. Und wenn wir mit dem Individuum arbeiten, betrachten wir es ganzheitlich — als Geist, Körper, Gefühle und Verstand.

Unser Ansatz versteht *Somatics* als mehrdimensionale Perspektive: Er betrachtet sowohl das innere Erleben der Einzelperson als auch ihre Erfahrungen in der Gruppe, in der es mehrere zwischenmenschliche Interaktionen und Beziehungen gibt. In der Praxis, wenn ich diese verschiedenen Ebenen betrachte, kann ich mir anschauen, was zwischen zwei Menschen geschieht, und fragen: „Okay — wie nehme ich das innerlich wahr und wie lässt sich das somatisch begreifen?“ Ich würde vielleicht zu beiden sagen: „Werde langsamer, atme, spüre den Boden unter deinen Füßen. Wenn du bei dir angekommen bist, erzähl mir, was du wahrnimmst. Handel dann aus dem heraus, was du gerade spürst.“ In diesem Moment wird die Person vielleicht neugierig: „Was ist mein inneres Erleben? Und wie erlebt es die andere Person — oder die anderen in der Gruppe?“ So entsteht ein ganz anderes Gespräch, welches von Selbstwahrnehmung und Neugier getragen ist.

Jaya: Ja, das ist der Ausgangspunkt — und der führt zu den nächsten Schritten im Prozess.

Clementine: Wenn ich mein eigenes inneres Sicherheitsgefühl kenne und verstehe, wie es geprägt wurde, dann gehe ich schon mit einem inneren Fokus in die Situation. Das hilft mir hoffentlich zu erkennen, wann ich Annahmen treffe, die nicht unbedingt der Realität der Gruppe entsprechen. Wenn ich z. B. die Begegnung mit Menschen, die vielleicht lauter und schneller sprechen oder etwas näher stehen, als ich es gewohnt bin, als „Aggression“ einordne, dann schaffe ich ein Problem.

Politics of Disposability

— Wen sind wir bereit wegzuerwerfen?

Clementine: Ich habe ein Video über Finnlands gendersensible Pädagogik gesehen — auf Finnisch mit dem Titel *“sukupuolisensitiivinen pedagogiikka”*. Mädchen werden dahingehend sozialisiert, sich selbstbewusst zu verhalten, direkt zu sein und körperlich selbstsicher aufzutreten. Gleichzeitig verbringen Jungen viel Zeit damit, füreinander zu sorgen. Sie kämmen sich gegenseitig die Haare und geben einander Massagen. Man könnte sagen: Die Jungen üben ihre emotionale Intelligenz, während die Mädchen eine gesunde Form Selbstbehauptung trainieren — was wir mitunter auch Aggression nennen. Gendersensible Pädagogik versteht emotionale Intelligenz und gesunde Aggression als unterschiedliche Kompetenzbereiche, nicht als feste Eigenschaften oder grundsätzlich vergeschlechtlichte Verhaltensweisen. Auch wenn die Geschlechter im Video recht binär dargestellt werden, nehme ich an, dass allen Kindern die ganze Bandbreite von Skills geschlechterübergreifend zu nutzen angeboten wird. Nichts wird pathologisiert. Es ist eher: Das steht euch zur Verfügung, hier sind eure Werkzeuge. Sucht euch aus, was am besten zur Situation passt.

Jaya: Das sagst du mir immer wieder. Seit Jahren kommst du immer wieder darauf zurück.

Clementine: Weil das die grundlegende Philosophie von vielen indigenen Praktiken ist, die ich kenne. Es geht um ein kontextspezifische, situative und relationale Moral: das tun, was angemessen und sinnvoll ist — mit Bezug auf die konkrete Situation.

Jaya: Absolut. Darauf achten, welche *Auswirkungen* mein Handeln und meine Entscheidungen auf andere haben und dementsprechend eine sinnvolle Entscheidung zu treffen — mit all dem, was ich weiß und was ich sehe. Für mich ist das aber kontraintuitiv... Als Kind habe ich das ganz sicher nicht gelernt, dass ich verschiedene Skills oder Fähigkeiten lernen kann und dann diejenige einsetzen könnte, die gerade am dringendsten gebraucht wird. Mir wurde beigebracht, dass ich niemals aggressiv sein oder anderen widersprechen sollte — selbst wenn mich jemand verletzt hat. Die Menschen, die mich großgezogen haben, vermittelten mir, dass ich niemals wütend sein darf, weil das unerwünscht und hässlich sei. Sie haben mich aktiv daran gehindert, diese Fähigkeit zu nutzen! Wütend zu sein, mich nicht für alles zu entschuldigen, meine Bedürfnisse klar und direkt zu äußern — all diese Fähigkeiten lerne ich jetzt zum ersten Mal.

Clementine: Indigene Logiken — holistische Logiken — befassen sich mit dem Ganzen: Ökologie, Gesellschaft, Gruppe und Individuum als Teile desselben Systems, und mit den Beziehungen zwischen allen Teilen des Systems. Holismus bedeutet, *alles* zu nutzen: Verstand, Körper, Gefühle und Geist. Unsere Ethik, unser Lernen und unser Handeln sind relational, kontextspezifisch und situativ.

Jaya: Ich sehe da einen klaren Zusammenhang mit *Disposability Politics*. In meiner Arbeit glaube ich, dass wir genau darauf hinarbeiten: dass wir keinen Menschen einfach wegwerfen — aber auch keinen Teil von uns selbst. Anstatt zu sagen: „Oh, dieser Teil von mir, der ist so aggressiv, oder dieser Teil ist so ängstlich, der kriegt nichts hin — den will ich einfach loswerden“, geht es darum zu sagen: „Dieser Teil ist eigentlich sehr wertvoll, er hat eine Funktion. Was will er mir sagen?“

Clementine: Mich interessiert es immer zu verstehen, warum jemand eine bestimmte Art sich zu bewegen entwickelt hat. Es gibt immer einen Grund dafür. Wenn ich mir die Geschichte hinter dieser Bewegung anhöre, lerne ich etwas über die Person, oder? In diesem Ansatz steckt also viel Neugier — und meistens geht es nicht darum, die Person zu verändern.

Das ist eine sehr spezifische Sichtweise. Deshalb finde ich es wichtig, die verschiedenen Blickwinkel zu beschreiben, aus denen man unsere

Arbeit betrachten kann. Wie ich schon erwähnt habe, gibt es individuelle und kollektive Perspektiven, intellektuelle oder praxisorientierte, indigene, situative und ganzheitliche Zugänge. Natürlich sind das weniger klar getrennte Kategorien als vielmehr ein Spektrum. Trotzdem müssen wir uns die Intention unserer Praxis sehr klar vor Augen halten, damit wir uns nicht in all dem verlieren, was möglich wäre. Wenn das Ziel darin besteht, mit *Somatics* aus einer kollektiven Perspektive zu arbeiten, dann sollten wir das klar benennen.

Für mich geht es nicht um die Idee: „Wenn du mich störst, werde ich dich los.“ Wenn wir *Somatics* in Beziehung mit anderen praktizieren, dann unterstützen wir die Beziehung mit uns selbst, aber auch zu anderen und zu einem größeren Kollektiv. So können Menschen ihre Fähigkeit erweitern, durch herausfordernde Situationen zu gehen — und dabei sich bewusst bleiben, wie sie andere beeinflussen.

Wenn du „*Safety*“ sagst, gibt es natürlich viele Vorstellungen davon, was damit gemeint ist. Wenn ich deine Definition nicht kenne: wer du bist, was du in dieser Welt erlebt hast und was dir tatsächlich hilft, dich sicher zu fühlen, wie soll ich dich dann dabei unterstützen, nicht nur Sicherheit zu *empfinden*, sondern tatsächlich sicher zu sein? Wie kann ich dich unterstützen? Wenn ich einen Raum betrete und Leute sagen zu mir: „*Du musst mit mir so sprechen, in diesem Tonfall, und dann werden alle sicher sein*“, dann sage ich: „*Ciao. Ich bin weg.*“

Jaya: Ja. Dann bist du einfach weg. Innerlich bist du aus der Verbindung gegangen.

Clementine: Und meistens verstehen die Leute nicht mal, warum ich gegangen bin. Denn es gibt ein Grundprinzip für das Arbeiten in einer Gruppe: Menschen müssen eine Wahl haben. Wenn sie keine Wahl haben, dann ist die Gruppe nicht *relational*, nicht beziehungsorientiert. Und das beginnt schon auf körperlicher Ebene: Wenn Menschen keine Wahl haben, wird ihnen gesagt, was sie zu tun haben. Ihnen wird gesagt, sie sollen leise sprechen, ruhig bleiben, eine bestimmte Version von Professionalität zeigen, die in der Regel einer bestimmten Norm entspricht, die Sprache verwenden, die sie an akademischen Institutionen gelernt haben, oder sich an etwas halten, das vage als „Anstand“

definiert ist. Aber was ist, wenn ich nicht in diese Norm passe? Was ist, wenn ich die Codes nicht gelernt habe? Und was ist, wenn ich meinen Körper gar nicht spüren kann?

Jaya: Das ist eine Erfahrung, über die wir in der somatischen Praxis viel zu selten sprechen: Was, wenn ich meinen Körper nicht spüren kann? Es kann so viel Scham damit verbunden sein, wenn ich keinen Kontakt oder keine Verbindung zu meinem Körper habe — obwohl das ständig passiert. Trennung und Dissoziation sind natürliche Reaktionen auf das Leben in einer so gewalttätigen Welt. Wenn wir unseren Körper spüren können, kann uns das der Entscheidungsfreiheit näher bringen. Und dann stellt sich die Frage: Wie sieht ein Raum aus, der Menschen wirklich dazu einlädt, bewusste Entscheidungen zu treffen? Was bedeutet es überhaupt, *in choice* zu sein?

Clementine: Genau. Unterdrückungssysteme berauben uns der Wahlfreiheit. Befreiung ermöglicht uns, selbstbestimmt zu entscheiden.

Jaya: Das ist sehr schön. Danke. Ich denke viel darüber nach, wie wir Stück für Stück Selbstbestimmung und *Consent* oder Zustimmung wiederherstellen können. Was bedeutet es, *für uns Wahlmöglichkeiten zu kreieren*, so oft wie möglich? Wenn andere in der Gruppe uns nicht daran erinnern, müssen wir uns manchmal selbst daran erinnern, unsere eigene Handlungsfähigkeit zu nutzen. Für mich ist das sehr verbunden mit *Safety*. Wenn ich merke, dass ich diesen Raum eigentlich sofort verlassen möchte, weil es sich nicht gut anfühlt, und wenn ich das dann aktiv umsetze und tatsächlich rausgehe — das ist mutig. Das ist befreiend. Ich habe immer geglaubt, ich muss dort bleiben und die Situation aushalten. Oder bleiben, weil ich Angst hatte, von der Gruppe bestraft zu werden, wenn ich gehe. Oder ich hatte Angst, nicht mehr dazuzugehören... all diese verschiedenen Ängste.

Clementine: Aber weißt du — es ist schon eine Menge Arbeit, bewusst auf diese Informationen zugreifen zu können.

Dafür müsstest du wissen: Wie fühlt es sich an, in dieser Gruppe zu sein? Was passiert mit meiner Stimme, wenn ich sprechen möchte?

Absprachen in Gruppen, die auf Regeln basiert sind, funktionieren oft nicht so gut, wenn es einen Konflikt gibt. Natürlich braucht es bestimmte Grenzen, Regeln und Konsequenzen — aber eine Kultur der Zustimmung und verkörperte Kommunikationspraktiken sind meist effektiver, als für jede denkbare Situation eine eigene Regel zu formulieren. Ich denke, das ist die Richtung, in die sich der *embodied activism* oder verkörperter Aktivismus bewegt, doch oft fehlen uns die Methoden dafür. Und die Menschen unterschätzen, wie *lange* es dauert, eine effektive Praxis zu etablieren. Ich denke, das ist der Grund, warum Gruppen so oft in Handlungsunfähigkeit oder Konflikten feststecken. Sie erkennen nicht, wie sehr das Funktionieren einer Gruppe davon abhängt, in einer stimmigen Beziehung miteinander zu sein, direkt zu kommunizieren und den Kontakt nicht zu verlieren. Oft gibt es eine Diskrepanz zwischen kognitivem Verständnis und gelebter Praxis. Deshalb gibt es im Aktivismus so viele Beziehungsprobleme.

Jaya: Genau. Viele Leute merken gar nicht, dass ihre *Practice* — die Art, wie sie andere behandeln — nicht mit ihren Werten übereinstimmt. Ich sehe das oft in Gruppen. Zum Beispiel, eine Person mit vielen Privilegien sagt vielleicht, dass sie sich gegen Systeme der Unterdrückung einsetzt, und möchte das tatsächlich auch. Aber sie unterbricht ständig andere Menschen, die weniger privilegiert sind, um ihre eigene Meinung durchzusetzen. Das ist Dominanz. Es ist nicht ihre Absicht, dominant zu sein, aber das ist das Ergebnis. Und sie merkt nicht einmal, dass sie gewalttätiges Verhalten reproduziert, weil sie ihre *Practice* nicht reflektiert.

In Beziehung sein, Bewegung und Atempraxis

Clementine: Du hast einen Bewegungs- und einen spezifischen Tanzhintergrund. Es wäre schön, dieses Wissen hier einzubringen: Was passiert im Körper — individuell und kollektiv? Inwiefern ist das unterstützend? Wenn du aus der Tradition des Dabke kommen würdest, würde ich die gleiche Frage stellen: Was passiert mit einer Gruppe, wenn Menschen gemeinsam Dabke tanzen? Was macht das mit der Gruppe? Ich vermute, dass es eine Wirkung auf die Körper hat, die gemeinsam Rhythmus und Klang erzeugen — ähnlich wie beim gemeinsamen Singen. Es ist sehr schwierig, eine solche Wirkung alleine zu erzeugen.

Jaya: Genau. Im Flamenco spricht man immer davon, dass sich die Herzfrequenzen synchronisieren, wenn man mit anderen dieselben Schritte im gleichen Takt tanzt. Das hat eine tief beruhigende Wirkung. Es ist beruhigend, mit den Menschen um dich herum im selben Rhythmus ein- und auszuatmen.

Clementine: Wusstest du, dass einige der Systeme, die bei Neugeborenen die Atmung regulieren, sich auch nach der Geburt noch weiterentwickeln? Diese Systeme reifen nicht isoliert; sondern in Beziehung zu einem erwachsenen Körper: Atem, Stimme, Wärme und Rhythmus. Ein anderes Kind kann das nicht bieten. Deshalb wird nicht mehr empfohlen, Bezugsperson und Baby über Nacht zu trennen. Wir erkennen, wie früh Selbstregulation in Beziehung entsteht. Jetzt ist es üblich geworden in vielen westlichen Ländern, dass Neugeborene im selben Zimmer wie ihre Bezugspersonen schlafen.

Wenn du darüber nachdenkst, verstehst du, dass unsere Abhängigkeit von der Gruppe oder von einer anderen Person - unser *Relationality* oder Beziehungsfähigkeit — lange geleugnet wurde. Die westliche Vorstellung vom Individuum ist, dass dieser Mensch niemanden braucht. Der Beweis von Reife soll Autonomie sein, oder? Deshalb wird Fürsorge — in einer Partnerschaft, in der erweiterten Familie oder in einem politischen Kollektiv — oft als „Ko-Abhängigkeit“ pathologisiert.

Jaya: Wow.

Clementine: Daher haben migrantische Familien in der Vergangenheit den Sozialarbeiter*innen oft nicht erzählt, dass sie mit ihren Kindern im selben Bett schlafen. Seit den 1980er-Jahren haben Menschen begonnen, viel mehr über „Attachment Parenting“ zu sprechen. Indigene Praktiken wie das Tragen von Babys (*Babywearing*) und das gemeinsame Schlafen (*Co-Sleeping*) wurden als unzivilisiert stigmatisiert. Das ist eine bemerkenswerte Umkehr. Denn gerade in Deutschland wurden Kinder, die in den 1950er-Jahren aufwuchsen, viel strenger erzogen.

Jaya: „Lass sie ausweinen ...“

Clementine: Bindungsorientierte Kindererziehung ist im Westen erst seit relativ kurzer Zeit populär. Psychologische Forschung macht deutlich, dass Babys eine Zeit lang sehr früh „unabhängig“ werden sollten. Diese Strenge hat uns alle, die eine westlich-orientierte Erziehung hatten, geprägt. Das Interessante daran ist, dass somatische Praktiken *material culture*, oder materielles Kulturerbe oft bewahren — gerade weil sie nicht theoretisiert werden. Selbst in Familien wie meiner, die von Missionar*innen kolonisiert wurden, führte meine Mutter weiterhin alle Babymassagen durch, weil es sich um harmlose Aktivitäten handelte. Niemand machte sich die Mühe, sie zu „korrigieren“.

Selbst als meine Mutter mir sagte, ich solle meine Tochter nicht hochnehmen, hat sie sie selbst hochgenommen. Mama konnte vielleicht drei Minuten lang widerstehen, wenn das Baby weinte, aber dann wurde sie ganz unruhig und sagte: „Na gut, nur dieses eine Mal. Wir nehmen sie einfach hoch.“ (*lacht*) Meine Mutter saß stundenlang aufrecht im Bett und hielt meine Tochter im Arm. Genau das meine ich mit materiellem Kulturerbe. Sie basiert nicht auf einer Theorie und wird daher nicht korrigiert — und nicht kolonisiert. Ich erinnere mich, wie Mama immer sagte: „Eigentlich sollte ich das nicht machen, ich muss das Baby hinlegen. Ich werde sie verwöhnen.“

John B. Watson, der Begründer der *American Behaviorism*, schrieb in *Psychological Care of Infant and Child* (1928): „Umarme und küsse sie niemals, lass sie niemals auf deinem Schoß sitzen. Wenn es sein muss, küsse sie einmal auf die Stirn, wenn sie Gute Nacht sagen. Gib ihnen morgens die Hand.“ Klingt das nicht nach kolonialer Disziplin, übertragen auf Kindererziehung? Und doch wird es als Wissenschaft dargestellt.

Psychologische Forschung legt nahe, dass autoritäre Erziehungsmethoden bei Kleinkindern zu einer Normalisierung von Bindungsstörungen führen. Entscheidend ist: Die Art und Weise, wie wir gelernt haben, eine Bindung zu unseren Bezugspersonen aufzubauen oder diese zu lösen, prägt unser Verhalten in unseren Beziehungen als Erwachsene. Koloniale Disziplin beginnt im Körper: Sie zerstört Bindung, trainiert Abtrennung und bringt Menschen bei, ihren eigenen Überlebensinstinkten zu misstrauen.

Johanna Haarers äußerst beliebtes Handbuch zur Kindererziehung „*Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind*“ griff dieselben Ideen auf wie John Watson: sich von Gefühlen und vom eigenen Körper abtrennen, Berührung minimieren, Weinen ignorieren. Anscheinend stand es in den 1950er-Jahren in Deutschland noch immer in den Bücherregalen der meisten Haushalte. Wenn man Haarer neben Fanon liest, wirkt die Logik (erschreckend) vertraut: Empathie unterdrücken, Informationen auf körperlicher Ebene reduzieren, Kinder darauf trainieren zu gehorchen.

Jaya: Ich bin sprachlos... Ich glaube, ich brauche etwas zu trinken, wenn du mir das erzählst! Mein Gott.

Clementine: (*lacht*) Und genau diese Leute versuchen heute, die Welt zu regieren. Die psychologische Forschung zeigt, wie sehr es unser Verhalten in Beziehungen prägt, wenn wir so aufwachsen, dass Erwachsene zumindest zeitweise nicht auf unsere Bedürfnisse reagieren. Babys, die „sich selbst beruhigen“ müssen, lernen sehr früh eine Lektion: Ignoriere deine eigene Not. Erwarte nicht, dass deine wichtigsten Bezugspersonen für dich da sind, wenn du sie brauchst. Es ist besser, sich auf niemanden zu verlassen. Menschen mit Bindungsschwierigkeiten entwickeln seltener ein inneres und äußeres Gefühl von Sicherheit — und vertrauen weniger auf sich selbst oder andere.

Kollektive, die Beziehungen bewusst gestalten, Unterschiede aushandeln und Konflikte gemeinsam durchstehen können, leisten effektivere politische Arbeit. Kollektive, in denen Menschen direkt sein können, die eigene Perspektive einbringen können und gegensätzliche Standpunkte wertschätzen, bleiben auch unter Druck miteinander verbunden. Im Gegensatz dazu laufen Kollektive, denen Traumasensibilität und somatisches sowie relationales Bewusstsein fehlen, Gefahr, in Konflikten auseinanderzubrechen. Menschen verlassen das Kollektiv, Netzwerke zerfallen, Gruppen spalten sich entlang von Unterschieden. Es kommt zu Loyalitätstests: Entweder du glaubst alles, was ich glaube, oder ich arbeite nicht mit dir. Die breiten Bündnisse, die für sozialen Wandel notwendig sind, lassen sich nur schwer aufrechterhalten.

Raum halten / Raum einnehmen

Jaya: Vor ein paar Jahren habe ich angefangen, Bewegung und körperbasierte Praktiken einzubringen, wenn ich Räume halte. Zurzeit arbeite ich als Beraterin, manchmal auch als Konfliktmediatorin, und gebe Workshops zu *Accountability*, — Verantwortungsübernahme — und transformativen Praktiken. Also arbeite ich in sehr unterschiedlichen Kontexten — von institutionellen Räumen bis zu informellen Aktivist*innengruppen. Oft sind das Leute, die mit Körperarbeit oder Bewegung gar nicht vertraut sind. Das ist beides — unglaublich schön und auch sehr herausfordernd — weil es, wie wir vorhin gesagt haben, nicht einfach ist, mit dem Körper in Kontakt zu kommen. Für viele Menschen sind die Übungen etwas, was sie noch nie gemacht haben.

Ich fange immer an, die Gruppe durch eine Atemübung oder eine *Grounding Practice* zu führen: verschiedene Bereiche des Körpers wahrnehmen und spüren, wie sie sich in diesem Moment anfühlen. Und weißt du, manchmal lösen solche Übungen viel Widerstand aus. Das kann Menschen wirklich aus ihrer Komfortzone holen! Natürlich mache ich dabei immer klar, dass jede Person selbst entscheidet, wie viel oder wenig sie mitmachen möchte. Oder auch gar nicht, wenn es sich nicht richtig anfühlt.

Für viele Menschen — auch für mich — ist es nicht leicht, mit anderen in einem Raum zu sein und gleichzeitig einen Moment inne zu halten, um bei sich ruhig einzuchecken und zu spüren, was gerade da ist. Aber genau das ist eine der Fähigkeiten, die wir am meisten brauchen: sehr gut mit uns selbst in Kontakt zu sein und gleichzeitig die Menschen um uns herum hören und fühlen zu können. Beide Ebenen von Wahrnehmung gleichzeitig zu haben. Und natürlich kann das Jahre an Übung brauchen. Bereits beim ersten Schritt zeigt sich mir, dass diese „einfachen“ somatischen Übungen für Menschen tatsächlich sehr, sehr herausfordernd sein können.

Clementine: Deshalb sagen die Leute „*Read the room*“, weil wir nicht alle unbedingt am gleichen Punkt beginnen.

Jaya: Stimmt. Mir wird immer wieder klar: Wenn ich für andere den Raum halte, gehe ich oft von dem aus, wo *ich* gerade stehe. Für *mich*

macht diese Atemübung Sinn, aber für *andere* macht sie vielleicht überhaupt keinen Sinn! Ich habe noch so viel zu lernen über Langsamkeit und Sanfttheit. Sensibler dafür zu sein, wo andere in Beziehung zu ihrem Körper gerade sind, und sie nicht unter Druck zu setzen, etwas „zu erreichen“ oder „richtig zu machen“. Darum geht es nicht. Es geht einfach darum, eine Verbindung zu sich selbst herzustellen.

Und ich sehe, wie Leute dieselbe Situation auf sehr unterschiedliche Weise navigieren. Manche sind körperlich, sichtbar überfordert, während andere sich entspannen, und wieder andere werden ganz ruhig. Mehrmals hatte ich eine Person in der Gruppe, die laut allen anderen erzählt hat, wie schwer ihr die Übung fällt! „Das ist so schwierig!“ oder „Ah, das ist unmöglich!“ Das ist eine unmittelbare, ehrliche, verkörperte Reaktion.

Clementine: Mich interessiert, wie verschiedene Menschen in einer Gruppe Raum einnehmen. Wie oft warst du überfordert und niemand hat es gemerkt? Zum Beispiel: Ich bin in einer Bodywork-Gruppe, in der alle schlank sind und die Pigeon Pose perfekt können. Das triggert meine Unsicherheiten. Ich trage das nicht in die Gruppe. Worauf ich hinaus will, ist: Wie nimmst du Raum ein? Wie setzt du deine Stimme ein? Wer moderiert sich im Stillen selbst?

Jaya: Das ist wirklich eine schöne Frage zum Weiter-nachdenken...

Clementine: Du hast es ja schon angesprochen: Wie ist dein inneres Sicherheitsgefühl? In der Situation, die du beschrieben hast, tut sich eine Person schwer. Als Facilitator*in ist dein Auftrag, für die Gruppe da zu sein. Eine Möglichkeit, die gemeinsame Zeit sinnvoll zu gestalten, wäre also, diese Person darin zu unterstützen, etwas zu tun, das für sie angemessen ist, ohne dabei unbedingt viel Raum einzunehmen. Gerade wenn es nur eine kurze Übung ist, oder? Ich sehe selten, dass sich eine BIPOC-Person in einer mehrheitlich weißen Gruppe so verhält. Eine marginalisierte Person fühlt sich vielleicht nicht sicher, die eigene Erfahrung in den Mittelpunkt zu stellen. Es kann gefährlich sein, Aufmerksamkeit auf sich zu lenken. Mich interessiert immer, wie bewusst jemand wahrnimmt, was in der Gruppe passiert. Ich selbst mache in Gruppen bestimmte Dinge anders. Zum Beispiel würde ich zu mir sagen: „Alle anderen scheinen das zu verstehen, oder? Also passe ich

mich einfach der Gruppe an, weil ich nicht auffallen will. Vielleicht ist genau dieser Gedanke schon eine Information, die ich für mich nutzen kann.“ Und vielleicht besteht meine Aufgabe darin, mich mehr in den Mittelpunkt zu stellen und die Gruppe dazu einzuladen, auch auf mich und meine Bedürfnisse zu achten. Ich denke, es braucht eine gesunde Balance zwischen den Bedürfnissen des Einzelnen und denen des Kollektivs. Sonst können entweder das Individuum oder die Gruppe von der jeweils anderen Seite unterdrückt werden.

Kolonisierung der Psychologie und Körper

Clementine: Ich habe einen Artikel über Fanon geschrieben. Ich wollte verstehen, was Fanon meint, wenn er sagt, er „glaube nicht an *race* / Rassifizierung“. Was bedeutet es, dass die Psyche der kolonisierten Menschen durch das System der Kolonisierung verändert wird — und nur von innen heraus transformiert werden kann? Dass Kolonisierung auf der Ebene des Herzens und des Wissens stattgefunden hat? Nicht-weiße Menschen werden in Wissenschaft und Medien als irrational und übertrieben sinnlich dargestellt. Diese binäre Logik diskreditiert verkörperte und emotionale Formen des Wissens als „primitiv“ und beansprucht Rationalität als exklusives Terrain „zivilisierter“ weißer Menschen.

Wenn ich als nicht-weiße Person glaube, dass ich kein Wissen produzieren kann, dann muss ich alles aufgeben, was ich in meiner eigenen Kultur gelernt habe, und mir das Wissen aneignen, das weiße Menschen produziert haben. Das ist ein fortlaufender Prozess innerer Kolonisierung. Die Person, die kolonialisiert, verkörpert die Norm. Fanon weist darauf hin, dass Kolonisierung definiert, wer denken und Wissen verstehen kann: In dieser Logik kann eine weiße Person von nicht-weißen Menschen nichts lernen. Wenn dein Wissen als universell gilt, bedeutet das, dass es nichts von nicht-weißen Kulturen zu lernen gibt.

Jaya: Und dann entsteht ein Binär: Du kannst nur auf der einen oder der anderen Seite stehen — entweder bist du weiß oder nicht. Entweder bist du der Kolonisator oder du wirst kolonisiert.

Clementine: Genau. Gleichzeitig können kolonisierte Menschen sich assimilieren und die strukturelle Macht des Staates für sich nutzen. Die derzeitige Führungsebene der British Conservative Party ist extrem di-

vers. Um es persönlicher zu machen: Auch meine eigene Familie hatte Zugang zu bestimmten Strukturen des kolonialen Missionsstaates. So funktionieren neokoloniale Staaten.

Fanons Arbeit hilft mir zu verstehen, dass das Problem kolonialer Gewalt heute nicht nur „da draußen“ stattfindet. Es stimmt, dass ehemalige Kolonien auch viele Jahrzehnte nach dem formalen Ende des Kolonialismus von Armut geprägt sind. Aber die Mentalität der Kolonisierten/ Kolonisatoren ist ein Problem dessen, was beide Seiten - Kolonisierte und Kolonisierende — verinnerlicht haben. Und unsere verinnerlichten Überzeugungen spiegeln sich dann in Beziehungen zwischen Menschen wider. Genau das macht Fanons progressive psychiatrische Praxis für meine traumasensible Anti-Unterdrückungsarbeit so relevant.

Wir brauchen eine Praxis, die uns hilft zu erkennen, wann unser *innerer Zustand* unsere Beziehungen beeinflusst.

Wenn jemand eine Gruppe begleitet, liegt der Fokus auf der kollektiven Erfahrung der Gruppe. Das erfordert von den Gruppenmitgliedern ein gewisses Maß an Selbstwahrnehmung. Wenn die innere Erfahrung einer einzelnen Person die Gruppe — und auch die Facilitator*in — so stark beeinflusst, dass die Gruppe nicht mehr das tun kann, wozu sie zusammengekommen ist, dann ist das problematisch. Manchmal ist uns nicht bewusst, dass unsere inneren Erfahrungen nicht unbedingt *von allen geteilt werden*.

Jaya: Ich liebe diese Idee, wie unser innerer Zustand unsere Beziehungen beeinflussen kann. Und dass manche Menschen ständig ihre eigene Erfahrung ins Zentrum stellen oder davon ausgehen, dass diese von allen geteilt wird, während andere Menschen ihre Gedanken für sich behalten. Du hast vorhin gesagt, dass wir nicht alle denselben Ausgangspunkt haben. Als Facilitator*in frage ich mich, wo ich mit jemandem anfangen soll, der ständig seine eigenen Erfahrungen in den Mittelpunkt stellt — und es dadurch der Gruppe erschwert, sich auf etwas anderes zu konzentrieren. Wo würde ich so eine Person bitten anzufangen? Vielleicht damit, bewusst Kontakt mit dem eigenen Körper und dem, was in ihr vorgeht, herzustellen? Damit, den eigenen inneren Zustand wahrzunehmen?

Clementine: Das Bewusstsein dafür ist entscheidend. Selbstwahrnehmungspraxis ist ein großer Teil meines Studiums der prozessorientierten Psychologie.

Jaya: Und wenn jemand noch keine Praxis der Selbstwahrnehmung hat — wie eröffnen wir diesen Zugang? Lassen wir die Personen einfach so weit kommen, dass sie selbst den Wunsch spürt, das zu lernen? Da bin ich neugierig ...

Clementine: Ich glaube, das muss tatsächlich von ihnen selbst kommen. Sonst wird es schnell für dich als Facilitator*in zu viel Arbeit.

Jaya: Stimmt. Wir können das nicht für sie übernehmen; es muss ihre eigene Entscheidung sein. Aber manchmal verschließen sich Menschen aus Unbehagen vor bestimmten Erfahrungen — oder davor, etwas Neues auszuprobieren.

Clementine: Und es ist ihr gutes Recht, Dinge nicht auszuprobieren. Aber das kann bedeuten, dass du mit dem weitergehen musst, was der Gruppe als Ganzes dient. Als Facilitator*in gilt deine Verantwortung der Gruppe — daher gibt es Grenzen in deiner Flexibilität. Wir alle haben unterschiedliche Bedürfnisse, und du kannst nicht jede Erwartung in der Gruppe erfüllen. Du kannst die Mitglieder nur einladen, sich zu beteiligen. Wenn jemand zu einer Physiotherapeutin oder einem Psychotherapeuten geht, wird diese Person, so vermute ich, eher bereit sein, dieselben körperbasierten Übungen zu machen, die auch eine somatische Facilitator*in anbietet — weil Physiotherapie oder Psychotherapie als etablierte Wissensformen gelten.

Wenn du nicht in Kontakt mit deinem *physischen Körper* bist — wie kannst du diese Arbeit überhaupt machen? Wie willst du über einen verkörperten Zugang zum *In-Beziehung-Sein* sprechen, wenn du nicht *in deinem Körper* bist?

Jaya: Genau. Wenn du nicht weißt, wie du in verschiedene Teile deines Körpers reinfühlen oder sie wahrnehmen kannst, wenn du noch kein Bewusstsein dafür hast, wie du atmest ..., dann ist das der Anfang. Wir fangen dort an. Alle weiteren Aspekte von Verkörperung können später kommen.

Clementine: Allerdings unterscheiden sich Menschen darin, wie sie Informationen verarbeiten und wie sie kommunizieren. Daher müssen wir darauf achten, diesen Unterschieden Raum zu geben. Wir wissen aus der Forschung zu Neurodivergenz, wie vielfältig die Formen von Verarbeitung und Ausdruck sind.

Und Trauma kann die Fähigkeit zu fühlen stark beeinträchtigen. Menschen, die in ihrer frühen Kindheit Vernachlässigung oder Missbrauch erlebt haben, entwickeln auf der körperlichen Ebene unterschiedliche Arten, auf solche schwierigen Situationen zu reagieren.

Wenn du plötzlich Gewalt erlebst hast, ist es möglicherweise nicht *safe* zu fühlen. In vielen marginalisierten Communities kommt noch eine weitere Dimension hinzu: Wenn Menschen sich von kollektiven somatischen Praxen der eigenen Kultur abwenden und zu einer individualistischen Lebensweise übergehen — weil sie „verwestlicht“ wurden, so wie ich — können sie den Zugang zum Körperbewusstsein teilweise oder ganz verlieren. Ich glaube, deshalb fällt es manchen Menschen so schwer zu fühlen: weil sie keinen Zugang zu den Informationen haben, die vom Körper kommen. Denn diese wurden nicht priorisiert.

Als wir in meinem Tai-Chi-Kurs mit Übungen begannen, die uns stärker für unseren Körper sensibilisieren sollten, haben einige von uns plötzlich Schwindel und Vertigo erlebt. Ich musste mich direkt auf den Boden legen. Und ich war nicht die Einzige. Die Leute sind einfach umgekippt. Offenbar wusste mein Gehirn nicht, was es mit diesem plötzlichen Flut an Informationen und Empfindungen anfangen sollte. Wir bekamen Herzrasen, Schwindel, alle möglichen Reaktionen. Ich konnte das, was ich in meinem Körper fühlte, nicht integrieren.

Jaya: Viele erleben intensive, überwältigende Schmerzen, wenn sie anfangen, Gefühle und körperliche Empfindungen überhaupt wieder zuzulassen. Man muss sich durch diese Schmerzen durchbewegen und sie loslassen.

Clementine: Genau. Das ist physiologisch — aber du hast praktische Erfahrung damit. Deshalb können wir sehr konkret über die Auswirkungen sprechen, wenn in einer Gruppe verkörpert gearbeitet wird. Und

darüber, wie man sich anpasst, wenn Menschen nicht in der Weise Zugang zu Körperbewusstsein haben, wie wir es vielleicht erwarten.

Michel Foucault schreibt über den Körper, über Macht und darüber, wie Körperhaltung, Gewohnheiten und Normen geformt werden. Patricia Hill Collins und Sirma Bilge zeigen, wie soziale Positionierung beeinflusst, wie rassifizierte und ethnische Communities wahrgenommen, sexualisiert und diszipliniert werden.

Die Fanonsche Perspektive ist für die Frage von Sicherheit besonders relevant. Um Fanon zu paraphrasieren: *Versuche, am Leben zu bleiben. Akzeptiere nicht, dass du sterben musst, weil du nicht weiß bist.* Das ist gerade jetzt auf schmerzhaft Weise relevant für die Zivilbevölkerungen in Gaza, Sudan, Kongo und Myanmar.

Jaya: Absolut — relevant für so viele Menschen auf dieser Welt.

Clementine: Akzeptiere auch nicht die Erzählung, dass du dich nicht verteidigen darfst.

Das ist Kolonialität. Sie sagt dir, du sollst dich nicht schützen, weil dein Leben angeblich weniger wert sei. Und dieselbe Logik gilt auch hier, in diesem Moment in Berlin — für alle, die protestieren. Menschen sollen nicht auf die Straße gehen. Sie sollen nicht demonstrieren. Sie sollen keine sichtbaren Zeichen von Not oder Bewusstsein zeigen angesichts der fortlaufenden Genozide in der Welt.

Nochmal Fanon: *Lass dich nicht töten.* Wir halten diese Position für kontrovers — aber Malcolm X hat dasselbe gesagt. Nochmal sinngemäß: *Wenn jemand versucht, dir mit Gewalt zu schaden, solltest du dich wehren.* Und wenn es *der Staat* ist, der dich nicht schützt — wenn der Staat dir gegenüber Gewalt ausübt, dann organisiere dich, damit ihr kollektiv füreinander sorgen könnt. Das ist nichts Radikales. Das Prinzip der Selbstverteidigung schockiert nur Menschen, die durch den normativen Staat geschützt sind. Nur wer das Gesetz als Schutzraum und nicht als Bedrohung erlebt, kann Überleben mit Gewalt verwechseln. Auf einer verkörperten Ebene ist es ganz „normal“, am Leben bleiben zu wollen. Wenn du bedroht oder verletzt wirst, verteidige dich.

Jaya: Danke. Diese Wörter geben gerade so viel Kraft. Für mich fühlt es sich auch sehr liebevoll an — daran erinnert zu werden, dass ich mich verteidigen kann, dass ich kämpfen kann, dass ich mich organisieren kann. Dass politischer Widerstand eine logische Folge von Unterdrückung ist. Alle, die für Freiheit kämpfen — ihr Leben ist wertvoll. Es ist notwendig, für ein Leben in Würde zu kämpfen. Und sich nicht in diese Ideen hineinziehen zu lassen, wer es verdient zu leben und wer es verdient zu sterben. Für mich ist genau der Punkt, an dem verkörperte Praxis und abolitionistische Praxis zusammenkommen.

Musikempfehlung

von Clementine Ewokolo Burnley & Jaya Chakravarti

[https://www.youtube.com/
playlist?list=PLDhajrZgoOTLkJNPyxUHpXMUdA
4FwfBOQ](https://www.youtube.com/playlist?list=PLDhajrZgoOTLkJNPyxUHpXMUdA4FwfBOQ)





“If I can feel it, I am living it”

Warum es Sinn macht, Empowerment, Hip-Hop und Embodied Social Justice-Praktiken zusammenzudenken

Miki Welde

Rassismus ist alt und begegnet mir doch immer wieder neu. Jahr für Jahr erlebe ich, wie er alles um mich herum formt, erschafft und zugleich verschwinden lässt. Er lässt träumen nicht zu, schränkt ein, macht krank und tötet. Historisch gewachsen ist er wirklich überall und seine bloße Existenz fühlt sich wie eine Challenge an. Gerade deshalb sind Möglichkeiten des Empowerment, zum Beispiel als *safer spaces* (geschütztere Räume), so bedeutsam und so gefragt: Orte, um zusammenzukommen, sich zu vernetzen und gemeinsam auszuatmen. Empowerment war und ist politisch. Ob in afrofuturistischen Schreibwerkstätten, bei Wanderausflügen oder Tanzworkshops, die Möglichkeit, sich abseits von Fremdzuschreibungen wahrnehmen (und entfalten) zu können, wirkt. Vor allem beim Tanz besteht ein großes Potenzial für Selbstentfaltung sowie kollektive Stärkung.

„Tanzen gegen Demenz“, „Tanzen gegen Depression“, „Tanzen gegen XY“, es ist so vieles bekannt und doch überraschen mich die positiven Effekte jedes Mal aufs Neue. Deshalb macht es für mich Sinn, bereits bestehendes transgeneracionales, internationales und interdisziplinäres Wissen zu nutzen, um geeignete Handlungsstrategien für BIPoC* zu schaffen. Das Ziel: „Tanzen für Release“, „Tanzen für Community“, „Tanzen für Sein“, statt zu erklären, statt Existenzen zu legitimieren, statt zu erstarren. Daraus ist auch die Idee entstanden, Empowerment-Träume zu gestalten, die (urbanen) Tanz mit *embodied social justice*-Praktiken (nach Rae Johnson) verknüpfen.

Seit 2023 biete ich die Workshopreihe „Dance.Feeling.Dance“ an, ein Empowerment-orientiertes intersektional ausgerichtetes Bildungsfor-

mat, welches den rassifizierten Körper zwar stärke- und kompetenzorientiert wahrnimmt, ihn vor allem aber auch urteilsfrei als solches akzeptiert - unabhängig von Leistung und Form.

Dabei bieten *embodied social justice*-Praktiken viele Möglichkeiten, indem sie die Lebensbedingungen aller Menschen anerkennen sowie zahlreiche Schwerpunkte setzen und Methoden anwenden, um Ungleichheiten entgegenzuwirken. Dabei liegt der Fokus nicht nur auf kognitiven Lernprozessen, sondern auch in der Verbindung mit dem Körper, sowohl als Individuum als auch im Kollektiv. Demnach wird mit diesem Ansatz der Körper als Ressource für Wissen anerkannt. Dies bietet eine gute Grundlage, die ich in Verbindung mit Community-basierten Elementen der Hip-Hop-Subkultur bringe, da hierbei die Möglichkeit besteht, sich machtkritisch und Empowerment-orientiert mit rassifizierten Körpern auseinanderzusetzen. Dabei ist diese Idee keineswegs neu. Hip-Hop hat seinen Ursprung in den Schwarzen und Latinx Communities der 1970er Jahre. Für viele wurde er zu einem Mittel der Selbstermächtigung und einer Form des Ausdrucks, weil der Körper im Hip-Hop eine wichtige Rolle spielt und Hip-Hop zugleich als eine kollektive Praxis zu verstehen ist.

Anhand der genannten Praktiken und des Wissens konzipiere ich die Workshops für die Zielgruppe Schwarze FLINTA* und FLINTA* of Color. Interessierte an tanz- und körperorientierten Empowerment-Workshops beschäftigen sich häufig auch privat und/oder beruflich mit gesellschaftlichen Ungleichheitsverhältnissen und sind auf der Suche nach Räumen, die sie nicht selbst halten müssen, in denen sie aber im Miteinander für sich da sein können.

Für viele ist es eine besondere Erfahrung, kollektiv den Körper mitzudenken, zu thematisieren, liebevoll zu fokussieren und anzuerkennen. Die Energie beginnt mit dem Ankommen und dem Ablegen unserer unsichtbaren Masken. Erschöpfung, Wut, Trauer, Vorfreude oder Nervosität werden sichtbar und adressiert. Schnell entstehen Gespräche und eine Vibration ist im ganzen Raum spürbar. Für viele ist es schon allein eine wertvolle Übung, die Aufmerksamkeit auf den Atem zu legen, was im Laufe des Workshops stetig wiederholt wird. Durch verschiedene Übungen — oft spielerisch, mal allein und mal zu zweit — ergibt sich

**Tanz zu deinem Lieblingssong.
Wie fühlt sich dein Atem,
dein Körper an?**

die Möglichkeit, mehr den Körper zu fokussieren und unabhängig von Tanzerfahrung in Bewegung zu kommen.

Für Teilnehmende von Empowerment-Workshops ist vertraut, dass beim Loslassen von Fremdzuschreibungen und durch kollektive Akzeptanz Emotionen überhaupt erst spürbar werden und ihren Raum bekommen dürfen. Die gegenseitige Fürsorge, auch wenn sich viele vor dem Workshop nicht kennen, ist eine unglaublich schöne Erfahrung für alle im Raum. Eine teilnehmende Person beschreibt es so: *„Mit Kunst kann ich ausdrücken, wo Worte nicht rankommen. Ich kann meinen Körper aktivieren und hineinspüren.“* Flowende Körper zu sehen, die sich Zeit nehmen zum Drehen, Strecken, Großmachen und sich dabei einzeln sowie aufeinander beziehen, ist sehr besonders. In sich gekehrte Haltungen verändern sich, und die Abwesenheit negativer Bewertung ermöglicht Körpern, sich frei zu bewegen. Auch die Einladung in den Cypher (Kreis für kreativen Austausch) ist für viele zunächst eine Herausforderung und wird dann zu einer stärkender Erfahrung, sich zu zeigen. Dabei ist es gar nicht so einfach, diesen Prozess des Sehens und Gesehen-werdens zu beschreiben. Eine teilnehmende Person drückt es so aus: *„Selbst zu tanzen oder Personen beim Tanzen zu beobachten, kann empowernd sein. Teilweise ist vor anderen zu tanzen für mich jedoch auch mit viel Scham verbunden. Die Scham zu überwinden und mich dennoch zu zeigen, ist für mich dann Empowerment.“*

Der Prozess, unsichtbar gemacht zu werden, ist sehr gewaltvoll. Die eigene Existenz als Individuum abgesprochen zu bekommen und nur durch Funktionieren und Leistung legitimiert zu sein, ist entmenslichend. Umso verständlicher ist der Wunsch nach einem Ort, an dem multiple Identitäten Platz erhalten, und gespiegelt zu bekommen: Du bist richtig, so wie du bist. Und einander als Inspiration und Vorbild zu begegnen und dabei Leichtigkeit sowie Sicherheit repräsentiert zu sehen.

Die Einladung, in den Workshops — und auch danach — den eigenen Instinkten zu folgen und durch Gespräche zu verinnerlichen, wie viel von dem, was wir in uns tragen, nicht unsere Wahrheiten sind, kann sehr empowernd sein. Wenn ich es fühle, lebe ich es. Unabhängig von rassistischen und queer-feministisch feindlichen Abwehrmechanismen. Für mich sind freie Körper, die neugierig neue Bewegungen

"If I can feel it, I am living it"

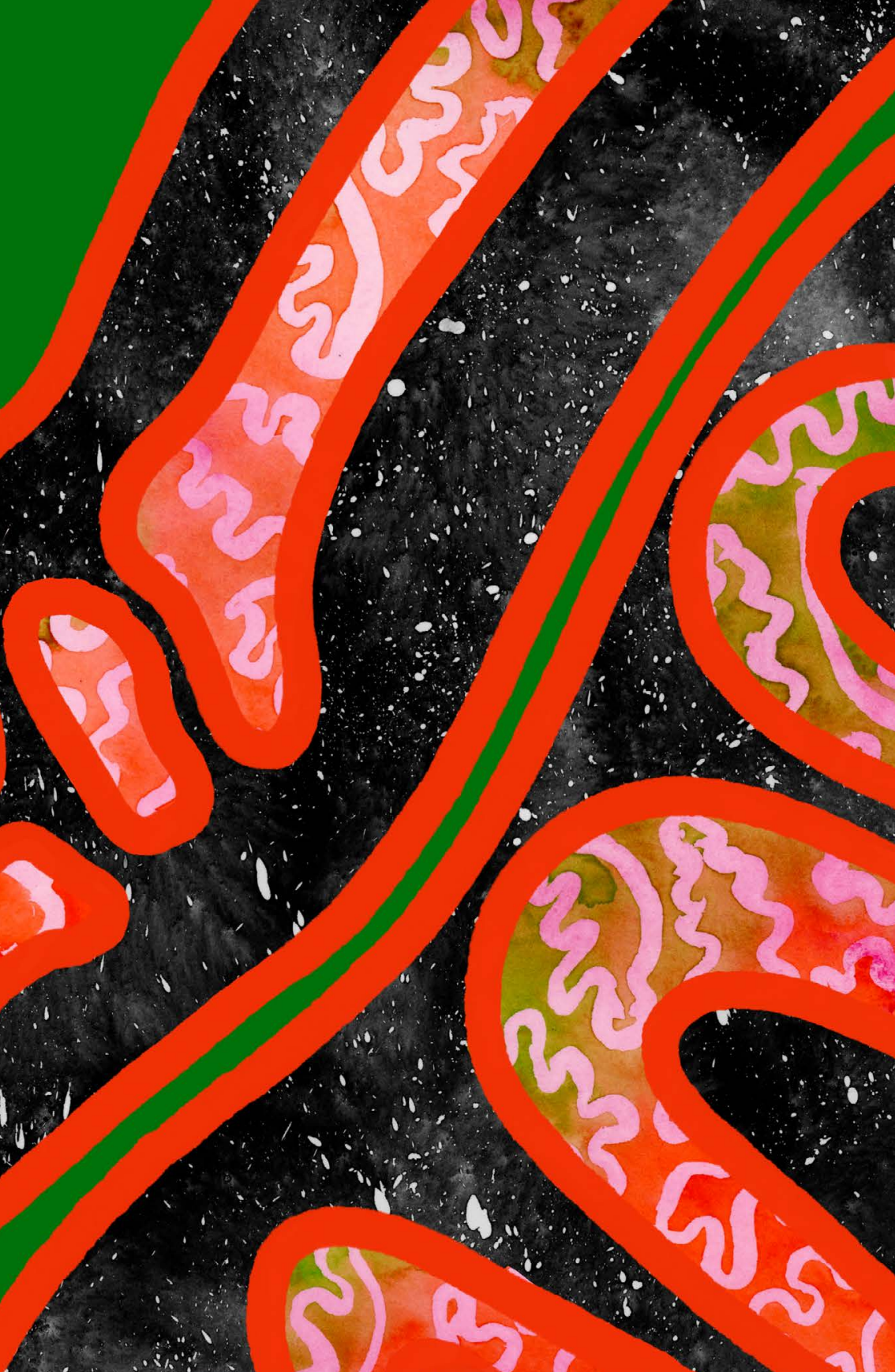
erkunden, Raum nehmen, pausieren können, eine klare Vision. Dies ist für mich ein wichtiger Anlass, stetig weiter zu lernen. Ich freue mich, auch zukünftig im kleinen Rahmen Oasen der Leichtigkeit für marginalisierte Communities kreieren zu können.

In dem Sinne: Peace - Love - Unity // Breathe - hold - release.

Musikempfehlung
von Miki Welde

[https://www.youtube.com/
watch?app=desktop&v=UhE5io7Nyk4&list
=RDUhE5io7Nyk4&index=2](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=UhE5io7Nyk4&list=RDUhE5io7Nyk4&index=2)





We Carry the Land in Our Bones

Somatic Pathways Through Racism, Memory, and Belonging

Rafia Shahnaz

I often think about how my body learned to shrink.

It learned it in airports, in classrooms, in waiting rooms that smelled of disinfectant and hierarchy. It learned it in the quiet moments — the smile that didn't reach the eyes, the laugh that told me I was both visible and invisible at once.

My brown, queer, migrant body learned early that safety meant becoming smaller.

That survival meant not taking too much space. Not being too loud. Not being too much.

But what no one told me is that the body remembers everything — not only pain, but also joy, memory, wisdom. Somewhere beneath the layers of fear, my body remembers the smell of rain on Karachi dust, my grandmother's hands kneading dough slowly, steadily, the sound of qawwali drifting from a neighbor's radio late at night. My body remembers being held without questions.

Somatics taught me to listen to those memories.

To understand that shaking, freezing, going numb were not failures — they were intelligence. They were my body doing its best to keep me alive in a world that was not built for me. As Resmaa Menakem writes in *My Grandmother's Hands*: “*The body is where we live, where we fear, and where we hope.*”

And also, it is where we can begin again.

Listening to the body, I began to see that what felt personal was never only mine. In the world we inhabit, especially as people of color, the body becomes a political site whether we choose it or not. Racism and Othering doesn't only sit in institutions, laws, or headlines — it lives in our nervous systems. It shapes how deeply we breathe, how freely we move, how close we allow others to come.

Every flinch, every tightening jaw, every held breath is a conversation between history and the present moment.

When I first read Prentis Hemphill, I stopped. They wrote: "*The body is the place where we experience freedom — or not.*"

And suddenly something made sense. Healing is political because the trauma we carry is political. The fear in our muscles did not start with us. Our healing, then, cannot be only personal.

When we begin to feel again — to breathe, to move, to tremble without shame — we reclaim territory that colonialism and racism tried to steal: the living, sensing territory of our own bodies.

In Western frameworks shaped by colonialism and white supremacy, the body is often treated like a machine — something to be managed, optimized, repaired. Pain is individualized. Grief is quiet. Bodies are expected to sit still, to behave, to recover quickly.

But in many cultures of what is often called the Global South — or what I prefer to call the Global Majority — the body has never been separate from land, spirit, or community. And even this language is imperfect. Because there are Indigenous bodies in the so-called "North" that carry these knowledges too, resisting centuries of colonization.

In the village where my mother grew up, people say the land and the body are siblings. When someone dies, water is poured into the soil as prayer. The earth is not a resource; it is kin.

I remember funerals where people sit in circles and rhythmically tap their chests while mourning. Sound moves through the group. Grief is not silent. It has a voice, vibration, and breath. Bodies rock, cry, wail.

This movement is not chaos — It is regulation. It allows pain to move — like a waterfall screaming through mountain falls, rushing and rocking itself against stones and gorges, before it can finally meet the quieter breath of meadow lands.

I think of women sitting together on the floor, massaging each other's hands with oil while talking through loss. Of babies being massaged daily, their small bodies welcomed into the world through touch. Of how, when someone has the flu, bodies gather — hands on foreheads, backs rubbed, food cooked, prayers whispered. Care is physical. Intimate. Normal.

I think of Sufi zikr — circles of rhythmic remembrance where breath, voice, and heartbeat merge into something beyond words. These are somatic practices. Not written in manuals, but carried through generations. They regulate the nervous system through connection, rhythm, and shared presence.

Carrying these memories with me, I felt their absence most sharply after migrating. In many Western contexts, especially here in Germany, grief is expected to be tidy. Quiet. Processed quickly. Mourning often happens in stillness, behind closed doors, with bodies carefully contained.

As migrants and diasporic people, we often learn to compress our grief to fit into systems that do not quite know what to do with loud sorrow, with shaking bodies, with collective mourning. This disconnection does something to us. It makes the body hold what was meant to be shared.

I remember attending a funeral with my parents-in-law during my first year in Germany. My body and heart were shocked by the silence. No tears, no touch, no movement, no leaning toward one another. People sat stiffly in the church, holding their grief with great discipline and dignity. I understand now that this, too, is a way of care — a learned way of protecting oneself and others.

Still, my body did not know how to be quiet. I cried through the entire ceremony. I cried for the dead person, but also for all the grief that had nowhere to go. I felt out of place in my tears, aware of my parents-in-law's

discomfort, sensing their worry that my crying might seem inappropriate, too intimate, especially at the funeral of someone I barely knew.

What I felt in that moment was not only sadness, but the pain of having to restrain my own culture of mourning. My body was asked to translate itself into a language of grief that did not come naturally to it. That moment taught me how deeply grief lives in the body — and how painful it can be when we are asked to hold it alone.

When grief has no place to go in dominant spaces, it finds its way elsewhere. I see echoes of older practices returning in queer diasporic spaces — on dance floors, in kitchens after long meetings, in grief circles where people finally exhale.

We dance in times of crisis. We sing when words fail. We hold each other when the state does not. These are not escapes from reality; they are ways of staying alive inside it. Bodies soften when they are allowed to move together, when grief is given rhythm, when presence replaces restraint.

As Elif Shafak writes in *The Forty Rules of Love*:

“Whatever happens in your life, no matter how troubling things might seem, do not enter the neighborhood of despair.”

For me, that path away from despair often begins in the body — in movement, in touch, in being witnessed without having to explain myself.

The question I keep returning to is this:

How can somatic practice help us not just survive racism, but interrupt it?

Racism trains our bodies into isolation — into bracing, self-doubt, comparison, silence. Somatic awareness calls us back into relationships. With ourselves. With each other. With life.

When I notice my shoulders tense in a conversation about race, I pause. I ask: what story is my body telling right now? Maybe it remembers humiliation. Maybe it is preparing to be misunderstood again. When I

breathe, feel my feet, remember that I am not alone, I create a crack in the pattern.

Each pause is a small refusal.

A micro-revolution.

Every moment we interrupt the automatic reflexes that oppression has carved into our bodies, we reclaim a fragment of freedom. Healing is not passive. It is an active form of resistance. A way of coming back to ourselves.

Healing matters for collective liberation because liberation without healing will reproduce the same violence in new shapes. And healing without liberation risks becoming something private, something we buy, something that asks us to adapt instead of transform.

We don't move from survival to collective healing as if one ends and the other begins. For many of us, they coexist. We survive and heal at the same time. We heal while surviving. We survive while grieving.

Liberation lives in how we move, how we rest, how we stay present with each other when things get uncomfortable. It lives in how we repair instead of disappear. In how we keep our bodies connected even when the world tries to fragment us.

To heal is to remember that we deserve to live.

As Elif Shafak writes in *The Island of Missing Trees*:

"We carry inside us the wonders we seek outside us."

Our bodies already know the direction home.

I am learning to not hold these questions abstractly, but to practice them in how I show up with others. When I hold somatic workshops for queer and trans migrants, I often begin with a simple question: Where do you feel home in your body today?

Sometimes the room is quiet. Sometimes people say: nowhere. And that is okay. We start there. Because naming disconnection is already a form of truth.

We move gently. We breathe. We hum. We shake. Sometimes people place a hand on their heart, or on someone else's back. Sometimes there is crying. No fancy tools. Just bodies meeting bodies with care. And sometimes, after a while, someone touches their chest or their feet and says softly: maybe here.

That maybe is sacred. It is the beginning of belonging.

In different places of the Global Majority, healing happens through rhythm and relationship.

In South Africa, Ubuntu: I am because we are.

In the Philippines, babaylan healers dance to call the ancestors.

In the Caribbean, womanist practitioners speak of healing in motion.

In Pakistan, we pray with breath and poetry.

These are not alternatives to somatics. They are its roots.

Báyò Akómaláfé writes: *"The body is a threshold, not a thing. A trembling, shifting ecology of spirit, matter, and possibility."*

When we treat our bodies as ecosystems — interconnected, porous, alive — healing becomes collective again. Like mycelium under the soil, unseen but holding everything together.

I am still learning. I still forget to breathe when I open the news. I still shrink a little when someone says, *"You speak German so well."* I still flinch when my name is mispronounced, hanging in the air like a question mark. My right foot still stiffens when I catch a gaze trying to guess my ethnicity. My right arm still sends a quiet wave of pain when eyes slide away nervously, only to stare again once they think I am not noticing.

But I am learning to return. To breathe. To ground. To the quiet hum beneath my skin that says: you belong here too.

We Carry the Land in Our Bones

I belong because the land in my bones remembers rivers, mango trees, monsoon rain.

I belong because my ancestors sang through occupation and exile.

I belong because queerness, too, is a way the body refuses silence.

As Elif Shafak writes:

“Stories bring us together; they keep us alive, even when we are gone.”

Our bodies are stories — aching, laughing, unfinished stories of resistance and love.

I don't believe healing makes us soft or obedient. Healing makes us whole. And wholeness is dangerous to systems built on disconnection.

Wholeness asks us to embrace not only our tenderness and light, but also what lives in the shadows — our anger, our grief, our rage, our fear, our envy, our exhaustion, the parts of us shaped by violence we did not choose. Not to act them out unconsciously, but to listen to them, to take responsibility for them, to transform their energy into clarity and movement.

Anger can become an assertive and kind demand for change. Grief can become commitment. Pain can become a refusal to look away. When held with care, these so-called dark parts stop feeding the system and start dismantling it.

Love remains the ground of this wholeness — not a soft or passive love, but a fierce, steady one. A love that extends kindness to every living being, without denying harm, without collapsing accountability.

This is the difficult edge of wholeness: to stay committed to political change, to name and challenge violent structures, while refusing to give up our humanity. To meet each life — including our own contradictions — with care, even as we work to transform the conditions that wound us all.

When we carry the land in our bones, when we grieve loudly, move freely, touch carefully, when we allow life to live through us again, we become harder to control.

Healing is not the opposite of struggle.

It is the struggle — the slow, tender revolution unfolding under our skin.

And as I continue to tremble, breathe, and return, I remember what Shafak once wrote:

“Try not to resist the changes that come your way. Instead, let life live through you.”

Maybe this is what liberation feels like.

Life moving again.

The body remembering itself whole.

The rhythm of survival turning, slowly, into the rhythm of belonging.

Musikempfehlung
von Rafia Shahnaz

[https://www.youtube.com/
watch?v=DNEVvqcSHsc&list=RDDNEVvqcSHsc
&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=DNEVvqcSHsc&list=RDDNEVvqcSHsc&index=2)



Wir tragen das Land in unseren Knochen

Somatische Wege durch Rassismus, Erinnerung und Zugehörigkeit

Rafia Shahnaz

Ich denke oft daran, wie mein Körper lernte, sich klein zu machen. Er lernte es an Flughäfen, in Klassenzimmern, in Warteräumen, die nach Desinfektionsmittel und Hierarchie rochen. Er lernte es in den stillen Momenten — durch das Lächeln, das nie die Augen fand, das Lachen, das mich sichtbar machte und zugleich ausradierte.

Mein brauner, queerer, migrantischer Körper lernte früh, dass Sicherheit bedeutete, sich kleiner zu machen. Dass Überleben hieß, nicht zu viel Raum zu beanspruchen. Nicht zu laut zu sein. Nicht zu viel zu sein.

Doch niemand sagte mir, dass der Körper sich an alles erinnert — nicht nur an Schmerz, sondern auch an Freude, Erfahrung und Weisheit. Unter den Schleiern der Angst erinnert sich mein Körper an den Geruch von Regen, der auf dem Staub von Karatschi fällt, an die Hände meiner Großmutter, die langsam, gleichmäßig Teig kneten, an den Klang von Qawwali, der spätnachts vom Radio eines Nachbarn herüberweht. Mein Körper erinnert sich daran, gehalten zu werden, ohne Fragen, ohne Warum.

Somatik lehrte mich, auf diese Erinnerungen zu hören. Zu begreifen, dass Zittern, Erstarren, Taubwerden kein Versagen waren, sondern Ausdruck von Intelligenz. Es war mein Körper, der alles tat, um mich am Leben zu halten in einer Welt, die nicht für mich gedacht war. Wie Resmaa Menakem in *My Grandmother's Hands* schreibt: „Der Körper ist der Ort, an dem wir leben, an dem wir fürchten und an dem wir hoffen.“ Und auch der Ort, an dem wir wieder neu beginnen können. Als ich anfang, auf meinen Körper zu hören, erkannte ich, dass das, was

sich persönlich anfühlte, nie wirklich mir allein gehörte. Ob wir es wollen oder nicht, die Welt, in der wir leben — vor allem als Menschen of Color — macht unseren Körper unweigerlich zu einem politischen Ort.

Rassismus und *Othering* existieren nicht nur in Institutionen, Gesetzen oder Schlagzeilen — sie sind fest verankert in unseren Nervensystemen. Sie bestimmen, wie tief wir atmen, wie frei wir uns bewegen, wie nah wir andere an uns heranlassen.

Jedes Zucken, jeder verkrampfte Kiefer, jeder angehaltene Atem ist ein Gespräch zwischen dem, was war, und dem, was immer noch ist.

Als ich zum ersten Mal Prentis Hemphill las, hielt ich inne. Hemphill schrieb: *„Der Körper ist der Ort, an dem wir Freiheit erfahren — oder nicht.“*

Und plötzlich fügte sich alles zusammen. Heilung ist unweigerlich politisch, weil das Trauma, das wir in uns tragen, politische Wurzeln hat. Die Angst, die unsere Muskeln durchzieht, hat nicht mit uns als Individuum begonnen. Deshalb kann unsere Heilung niemals nur persönlich sein.

Wenn wir anfangen, wieder zu fühlen — zu atmen, uns zu bewegen, zu zittern ohne Scham —, erobern wir jenes Territorium zurück, das Kolonialismus und Rassismus uns zu nehmen versuchten: das lebendige, empfindende Territorium unserer eigenen Körper.

In westlichen Denkraumen, geprägt von Kolonialismus und *weißer* Vorherrschaft, wird der Körper oft wie eine Maschine behandelt — etwas, das man steuern, optimieren, reparieren soll. Schmerz wird individualisiert. Trauer bleibt leise. Körper sollen stillsitzen, sich benehmen, sich rasch wieder fangen.

Doch in vielen Kulturen des sogenannten Globalen Südens — oder, wie ich es lieber nenne, der Globalen Mehrheit — war der Körper nie getrennt von Land, Seele oder Gemeinschaft. Und selbst diese Sprache ist unvollkommen. Denn es gibt Indigene Körper im sogenannten „Norden“, die dieses Wissen ebenso tragen — Wissen, das Jahrhunderte der Kolonisierung überdauert hat.

In dem Dorf, in dem meine Mutter aufwuchs, sagt man, Land und Körper seien Geschwister. Wenn jemand stirbt, wird Wasser in die Erde gegossen — als Gebet. Die Erde ist keine Ressource; sie ist Familie.

Ich erinnere mich an Beerdigungen, bei denen Menschen im Kreis sitzen und rhythmisch auf ihre Brust klopfen, während sie trauern. Der Klang wandert durch die Menge. Trauer ist nicht still. Sie hat eine Stimme, eine Vibration, einen Atem. Körper wiegen, weinen, klagen.

Diese Bewegung ist kein Chaos — sie ist Einklang. Sie lässt den Schmerz fließen — wie einen Wasserfall, der donnernd durch Schluchten fällt, sich an Steinen und Felsen reibt, bis er schließlich den ruhigeren Atem der Ebene erreicht.

Ich denke an Frauen, die gemeinsam auf dem Boden sitzen, einander die Hände mit Öl massieren, während sie über Verlust sprechen. An Babys, die täglich berührt werden — deren kleine Körper durch Hände in dieser Welt willkommen geheißen werden. Ich denke an die Körper, die sich versammeln, wenn jemand krank ist — an Hände auf heißen Stirnen, Rücken, die sanft gerieben werden, an gekochtes Essen und geflüsterte Gebete. Fürsorge ist körperlich. Intim. Selbstverständlich.

Ich denke an das Sufi-Zikr — Kreise rhythmischer Erinnerung, in denen Atem, Stimme und Herzschlag zu etwas verschmelzen, das über Worte hinausgeht. Das sind somatische Praktiken — nicht in Handbüchern festgehalten, sondern durch Generationen weitergegeben. Sie beruhigen das Nervensystem durch Verbindung, durch Rhythmus und geteilte Anwesenheit.

Diese Erinnerungen in mir tragend, spürte ich ihr Fehlen besonders deutlich, nachdem ich meine Heimat verlassen hatte. In vielen westlichen Kontexten — vor allem hier in Deutschland — soll Trauer geordnet sein. Leise. Zügig verarbeitet. Ein innerer Vorgang hinter geschlossenen Türen, in Körpern, die sich gefasst halten, statt sich zu öffnen.

Als migrantische Menschen der Diaspora lernen wir oft, unseren Kummer so zu komprimieren, dass sie sich an Systeme anpasst, die nicht recht wissen, was sie mit lauter Trauer, mit zitternden Körpern, mit gemein-

**Wo fühlst du dich heute zu Hause
in deinem Körper?**

schaftlichem Weinen anfangen sollen. Diese Entfremdung verändert uns. Sie lässt den Körper festhalten, was eigentlich geteilt werden wollte.

Ich erinnere mich an eine Beerdigung, die ich in meinem ersten Jahr in Deutschland mit meinen Schwiegereltern besuchte. Mein Körper, mein Herz waren erschüttert von der Stille. Keine Tränen, keine Berührung, keine Bewegung, kein Sich-Anlehnen. Die Menschen saßen aufrecht in der Kirche, würdevoll und diszipliniert in ihrer Trauer. Heute verstehe ich, dass auch das eine Form von Fürsorge ist — eine erlernte Weise, sich selbst und andere zu schützen.

Und doch wusste mein Körper nicht, wie man still ist. Ich weinte während der gesamten Zeremonie. Ich weinte um die verstorbene Person, aber auch um all die Trauer, für die es keinen Ort gab. Meine Tränen fühlten sich fehl am Platz an, ich spürte das Unbehagen meiner Schwiegereltern, ihre Sorge, mein Weinen könnte unangebracht wirken, zu intim, zu nah, vor allem bei der Beerdigung eines Menschen, den ich kaum gekannt hatte.

Was ich in diesem Moment fühlte, war nicht nur Wehmut, sondern der Schmerz, meine eigene Trauerkultur zurückhalten zu müssen. Mein Körper war angehalten, sich in eine Sprache der Trauer zu übersetzen, die ihm fremd war. Da begriff ich, wie tief Trauer im Körper wohnt — und wie schmerzhaft es sein kann, wenn wir sie allein tragen sollen.

Wenn Trauer in den dominanten Räumen keinen Platz findet, sucht sie sich andere Wege. Ich erkenne, wie alte Praktiken in queere diasporische Räume zurückkehren — auf Tanzflächen, in Küchen nach langen Treffen, in Trauergruppen, in denen Menschen endlich ausatmen.

Wir tanzen in Krisenzeiten. Wir singen, wenn Worte versagen. Wir halten einander, wenn der Staat es nicht tut. Das ist keine Flucht vor der Wirklichkeit — es sind Wege, in ihr zu überleben. Körper entspannen sich, wenn sie sich gemeinsam bewegen dürfen, wenn Trauer einen Rhythmus bekommt, wenn Gegenwart das Zurückhalten ersetzt.

Wie Elif Shafak in „*The Forty Rules of Love*“ schreibt: *„Was auch immer das Leben dir bringt, wie beunruhigend es auch scheinen mag, hüte dich davor, der Verzweiflung zu nahe zu kommen.“*

Für mich beginnt der Weg aus dieser Verzweiflung oft im Körper selbst — in der Bewegung, in der Berührung, im Gesehen werden, ohne mich erklären zu müssen.

Die Frage, zu der ich immer wieder zurückkehre, ist diese: Wie kann somatische Praxis uns nicht nur helfen, Rassismus zu überleben, sondern ihn zu durchbrechen?

Rassismus drillt unsere Körper in die Vereinzelung — in Anspannung, Selbstzweifel, ins Vergleichen, ins Schweigen. Somatische Achtsamkeit ruft uns zurück in Beziehung. Zu uns selbst. Zueinander. Zum Leben.

Wenn ich merke, dass sich meine Schultern in einem Gespräch über Rassismus anspannen, halte ich inne. Ich frage mich: Welche Geschichte erzählt mein Körper gerade? Vielleicht erinnert er sich an eine Demütigung. Vielleicht bereitet er sich darauf vor, wieder missverstanden zu werden. Wenn ich dann atme, meine Füße spüre, mich daran erinnere, dass ich nicht allein bin — entsteht ein Riss im Muster.

Jedes Innehalten ist eine kleine Verweigerung.
Eine Mikro-Revolution.

In jedem Moment, in dem wir die automatischen Reflexe unterbrechen, die Unterdrückung in unsere Körper eingeschrieben hat, holen wir uns ein Stück Freiheit zurück. Heilung ist kein passiver Zustand. Sie ist eine aktive Form des Widerstands. Eine Rückkehr zu uns selbst.

Heilung ist ein wesentlicher Teil kollektiver Befreiung, denn Befreiung ohne Heilung bringt dieselbe Gewalt in neuem Gewand hervor. Und Heilung ohne Befreiung läuft Gefahr, zu etwas Privatem zu werden: etwas, das wir uns erkaufen und das uns Anpassung abverlangt statt Veränderung ermöglicht.

Unser Weg führt nicht einfach vom Überleben zu kollektiver Heilung, als sei das eine abgeschlossen, bevor das andere beginnt. Für viele von uns ist beides untrennbar. Wir überleben und heilen zugleich. Wir heilen, während wir überleben. Wir überleben, während wir trauern.

Befreiung lebt darin, wie wir uns bewegen, wie wir ruhen, wie wir miteinander gegenwärtig bleiben, wenn es unbequem wird. Sie lebt darin, wie wir uns erneuern statt verschwinden, wie wir die Verbindung unserer Körper halten, auch wenn die Welt versucht, uns auseinanderzureißen.

Zu heilen heißt, sich zu erinnern, dass wir es verdienen zu leben.

Wie Elif Shafak in „The Island of Missing Trees“ schreibt: *„Wir tragen die Wunder in uns, die wir da draußen suchen.“*

Unsere Körper wissen längst, welcher Weg nach Hause führt.

Ich lerne, diese Fragen nicht nur abstrakt zu halten, sondern sie in meinem Dasein mit anderen zu leben. Wenn ich somatische Workshops für queere und trans migrantische Menschen gebe, beginne ich oft mit einer einfachen Frage: *Wo fühlst du dich heute in deinem Körper zu Hause?*

Manchmal bleibt es still im Raum. Manchmal antworten Menschen: *Nirgendwo.* Und das ist in Ordnung. Dort fangen wir an. Denn das Benennen der Entfremdung ist bereits eine Form von Wahrheit.

Wir bewegen uns sanft. Wir atmen. Wir summen. Wir zittern. Manchmal legt jemand eine Hand aufs Herz, oder auf den Rücken einer anderen Person. Manchmal wird geweint. Keine großen Gesten — nur Körper, die einander in Achtsamkeit begegnen. Und manchmal, nach einer Weile, streicht jemand über Brust oder Füße und sagt leise: *Vielleicht hier.*

Dieses *Vielleicht* ist heilig. Es ist der Anfang von Zugehörigkeit. In verschiedenen Teilen der Globalen Mehrheit entsteht Heilung durch Rhythmus und Beziehung.

In Südafrika — Ubuntu: *Ich bin, weil wir sind.*

Auf den Philippinen tanzen Babaylan-Heilerinnen, um die Ahnen zu rufen.

In der Karibik sprechen womanistische Praktikerinnen von Heilung in Bewegung.

In Pakistan beten wir mit Atem und mit Poesie.

Dies sind keine Alternativen zur Somatik — sie sind ihre Wurzeln.

Báyó Akómoláfé schreibt: *„Der Körper ist eine Schwelle, kein Ding — eine zitternde, sich wandelnde Ökologie aus Geist, Materie und Möglichkeit.“*

Wenn wir unsere Körper als Ökosysteme begreifen — verbunden, durchlässig, lebendig —, wird Heilung wieder zu etwas Kollektivem. Wie Myzel unter der Erde: unsichtbar, doch alles zusammenhaltend.

Ich lerne noch. Ich vergesse noch immer zu atmen, wenn ich die Nachrichten ansehe. Ich mache mich noch immer ein Stück kleiner, wenn jemand sagt: *„Du sprichst aber gut Deutsch.“* Ich zucke noch zusammen, wenn mein Name falsch ausgesprochen wird — in der Luft hängen bleibt wie ein Fragezeichen. Mein rechter Fuß erstarrt noch immer, wenn ich einen Blick erhasche, der versucht, meine Herkunft zu erraten. Und mein rechter Arm reagiert noch immer mit dieser leisen Welle aus Schmerz, wenn sich Blicke hastig abwenden, nur um wieder zu starren, sobald sie glauben, ich merke es nicht.

Aber ich lerne, zurückzukehren. Zu atmen. Mich zu erden. Zu jenem leisen Summen unter meiner Haut, das sagt: Auch du gehörst hierher.

Ich gehöre, weil das Land in meinen Knochen sich an Flüsse erinnert, an Mangobäume, an Monsunregen.

Ich gehöre, weil meine Ahn*innen durch Besatzung und Exil hindurch sangen.

Ich gehöre, weil Queerness ebenfalls ein Weg ist, mit dem der Körper sich weigert zu schweigen.

Wie Elif Shafak schreibt: *„Geschichten bringen uns zusammen; sie halten uns am Leben, selbst wenn wir längst fort sind.“*

Unsere Körper sind Geschichten — schmerzende, lachende, unvollendete Geschichten von Widerstand und Liebe.

Ich glaube nicht, dass Heilung uns weich oder fügsam macht. Heilung macht uns ganz.

Und Ganzsein ist gefährlich für Systeme, die auf Trennung beruhen.

Ganzsein fordert uns auf, nicht nur das Zarte und Helle in uns zu umarmen, sondern auch das, was in den Schatten lebt — Wut, Trauer, Angst, Neid, Erschöpfung, die Teile in uns, die von einer Gewalt geformt wurden, die wir uns nicht ausgesucht haben. Nicht, um sie unbewusst auszuleben, sondern um ihnen zuzuhören, Verantwortung zu übernehmen und ihre Energie in Klarheit und Bewegung zu verwandeln.

Wut kann sich in eine selbstbewusste, freundliche Forderung nach Veränderung verwandeln.

Trauer kann zu Hingabe werden. Schmerz kann zu der Weigerung werden, wegzusehen. Wenn wir diese sogenannten dunklen Anteile mit Fürsorge halten, werden sie nicht länger das System nähren, sondern anfangen, es zu demontieren.

Liebe bleibt der Boden dieser Ganzheit — keine sanfte oder passive Liebe, sondern eine leidenschaftliche, standhafte. Eine Liebe, die jedem Lebewesen Güte entgegenbringt, ohne Schmerz zu leugnen, ohne Verantwortung aufzulösen.

Das ist die schwierige Bruchlinie der Ganzheit: an politischer Veränderung festzuhalten, Gewalt zu benennen und herauszufordern, und dennoch unsere Menschlichkeit nicht aufzugeben. Jedem Leben — auch den eigenen Widersprüchen — mit Fürsorge zu begegnen, während wir die Bedingungen verändern, die uns alle verwunden.

Wenn wir das Land in unseren Knochen tragen, wenn wir laut trauern, uns frei bewegen, achtsam berühren, wenn wir dem Leben erlauben, wieder durch uns zu fließen — dann werden wir schwerer zu kontrollieren sein.

Heilung ist nicht das Gegenteil von Kampf. Sie ist der Kampf — die langsame, zärtliche Revolution, die sich unter unserer Haut entfaltet.

Und während ich weiter zittere, atme und zurückkehre, erinnere ich mich an Worte von Elif Shafak: „*Versuche nicht, dich den Veränderun-*

gen zu widersetzen, die auf dich zukommen. Lass stattdessen das Leben durch dich hindurchfließen.“

Vielleicht fühlt sich Befreiung genauso an.

Leben, das sich wieder bewegt.

Der Körper, der sich selbst als ein Ganzes erinnert.

Der Rhythmus des Überlebens, der sich, ganz langsam,
in den Rhythmus von Zugehörigkeit verwandelt.



Autor*innen

Aïsha Konaté

„My work is a research for technologies of pleasure, to walk collectively through joy and pain with love and attitude.“ Aïsha Konaté ist queere, mixed-race Performerin, Regisseurin, Pleasure-Aktivistin und Facilitatorin für physisches Theater, Butoh, Stimme und *embodied social justice*. Aïsha kreiert Performances, Workshops, Retreats, Rituale und *rest spaces*, vor allem mit und für marginalisierte Menschen und interessiert sich für Körperwissen, Spiritualität, Ritual, Sci-Fi und das subversive Potenzial von kollektiver Intelligenz.

aishakonate.com

Aki Krishnamurthy ist Theater- und Tanzpädagogin, Politologin und gestaltet und moderiert Empowerment-Räume. Ihre Arbeit basiert auf einem körperorientierten Ansatz kollektiver Transformation im Sinne sozialer Gerechtigkeit. Mit Methoden wie dem Theater der Unterdrückten, Tanz/Bewegung und Somatic schafft sie in unterschiedlichen Kontexten, u. a. in Deutschland, Kolumbien, Argentinien und Indien, vielfältige Räume der Begegnung. Dabei lädt sie die Teilnehmenden dazu ein, über Rassismus, Geschlechterverhältnisse, Dekolonialisierung und transformative Gerechtigkeit zu reflektieren und gemeinsame Visionen zu entwickeln. Sie ist überzeugt, dass persönlicher, sozialer und politischer Wandel vom Körper her gedacht und mit dem Körper gestaltet werden muss.

amaeze (dey/sie) ist multidisziplinäre Storyteller*in und angehende Hörfilmautor*in. Dey ist Co-Gründerin und ehemaliges Mitglied von LIAA e.V. (Love Is An Action), einer Community-Bibliothek für marginalisiertes Wissen in Leipzig. In deren Kunst befasst sich amaeze u. a. mit präkolonialem Wissen, mentaler Gesundheit, Spiritualität und *Pleasure & Joy* als Widerstand. Dey tritt regelmäßig als *Spoken Word*-Performer*in auf und gibt Online *Creative Writing*-Workshops für rassifizierte Personen. amaeze ist (gender)queer, mixed race, Schwarz, deutsch und crip.

Clementine Ewokolo Burnley

Geboren in Kamerun, lebt zwischen Berlin und Edinburgh. Sie arbeitet als Psychotherapeutin, trauma-informierte Mediatorin und Großgruppen-Facilitatorin. Ihr erster Gedichtband in voller Länge erscheint 2026 bei Bloodaxe.

Jarred Kennedy-Loving (he/him — they/them) stammt ursprünglich aus den Vereinigten Staaten und verfügt über mehr als 13 Jahre Erfahrung im Bereich der Gender- und Queer Studies. Jarred ist in der queeren Erwachsenenbildung tätig und setzt sich besonders für das Empowerment queerer Schwarzer Menschen ein. Zu den Schwerpunkten zählen unter anderem Anti-Rassismus, Sport und Inklusion sowie kritische Männlichkeitsforschung.

Jaya Chakravarti verbindet Tanz, abolitionistische Politik und somatische Praxis in ihrer Arbeit. Sie ist Beraterin, Trainerin und Mediatorin. Seit vielen Jahren begleitet sie Jugendliche + Erwachsene, die Rassismus, Diskriminierung, staatliche Gewalt und/oder Polizeigewalt erleben. Ihr Ansatz ist machtkritisch und beziehungsorientiert, mit Fokus auf Care-Arbeit und kollektivem Widerstand.

Katja Kinder ist eine Schwarze deutsche queer-feministische Erziehungswissenschaftlerin und Geschäftsführerin der RAA Berlin. Die RAA Berlin ist ein unabhängiger Träger, der im Bereich Bildungsgerechtigkeit tätig ist und den Ansatz „Diversitätsorientierte Organisationsentwicklung“ in Zusammenarbeit mit AKOMA GmbH entwickelt hat. Mit Peggy Piesche hat sie für eine rassismuskritische pädagogische Praxis den methodischen Dreischritt von Wahrnehmung — Haltung — Handlung erarbeitet. Zusammen mit Peggy Piesche und Maisha Auma leitete sie im wissenschaftlichen Team *Diversifying Matters*, einer Fachgruppe von ADEFRA e.V., in Zusammenarbeit mit den Berliner Senatsverwaltungen 2018 den Konsultationsprozess zur Diskriminierungssituation und sozialen Resilienz von Menschen afrikanischer Herkunft. In der Folge wurden die Arbeitsschwerpunkte Abbau von anti-Schwarzem Rassismus und die Gleichstellung von Menschen afrikanischer Herkunft strukturell in der RAA Berlin verankert. Darüber hinaus ist sie Mitbegründerin des Schwarzen queer-feministischen Kollektivs ADEFRA (1986).

Kuem (er/ keine Pronomen), trans maskuline Person of Colour, ist ausgebildeter *sexological bodyworker*, Craniosacraler Therapeut und somatischer Coach. Er begleitet Klient*innen sowohl in Einzelsitzungen als auch in Körperwahrnehmungs-Workshops. Kuem ist besonders daran interessiert, mit tin/ queeren/ BIPoC Communities zu arbeiten. Oberstes Gebot ist für ihn dabei Neugier, Offenheit und das Einlassen auf den Prozess. Kuem möchte spielerische Begegnungen mit dem Selbst initiieren.

www.queerbodywork.net

Instagram: [tinyurl.com/kuemsonng](https://www.instagram.com/tinyurl.com/kuemsonng)

Miki Welde (sie/ihr) ist „interkulturelle“ Sozial- und Erziehungswissenschaftlerin sowie Zivilcourage-Trainerin. Als Bildungsreferentin bietet und begleitet sie Empowerment-orientierte sowie geschütztere Räume für BIPoC* in pädagogischen Einrichtungen und beschäftigt sich mit Möglichkeiten des Empowerments durch Formen der ästhetischen Bildung am Beispiel von Tanz und Körper. Zudem ist Miki Welde Teil des Awareness-Kollektivs und als Moderation tätig.

m-welde@gmx.de

Natascha Nassir-Shahnian ist seit mehr als 20 Jahren in feministischen und post-migrantischen sozialen Bewegungen eingebunden. Sie ist Politikwissenschaftlerin, Facilitatorin und Filmschaffende. Ihre Methodik ist geprägt von einer Mischung aus Systemanalyse, Somatics und Storytelling. Freiberuflich begleitet und berät sie Gruppen und Organisationen, die in mehr Verbindung mit ihrer individuellen, kollektiven und institutionellen Handlungsmacht und Spielräumen zu Power-sharing und Empowerment kommen wollen.

nassir-shahnian.com

Niusha Ramzani ist Kulturarbeiter, politischer Bildner und Kunstvermittler. Mit einem ausgeprägten Interesse an Archiven, der Unmöglichkeit der Übersetzung und neuen Formen kollektiven Handelns überschneidet sich Niushas Arbeit häufig mit öffentlichen Räumen und kulinarischen Praktiken.

Rafia Shahnaz ist ein Wesen im Werden. Geformt von Migration, von Körpern, die zueinanderfinden, von Sprachen, die über die Zunge heimkehren; ihre Worte entspringen dem Spüren, der Trauer, der Freude und der strikten Weigerung, sich von Grenzen definieren zu lassen.

Sebastian Fleary (er/ihn) ist Schwarzer Cis Mann, *music lover*, *community believer*, Diplom-Pädagoge, Theaterpädagog*in, Streetworker, Blacktivist, freier Trainer für Empowerment, politische und politisch-historische Bildungsarbeit. In der Jugendarbeit bei EOTO bietet er seit über drei Jahren ein wunderschönes und gleichzeitig einfaches niedrigschwelliges Angebot zur Reflexion von Männlich*keiten an. Sebastian ist ein Mensch, der einfach mal auf „good vibes“ steht.

Yili Rojas ist eine Migrantin of Color in Deutschland, bildende Künstlerin und Wissensvermittlerin. Sie leitet Kunstworkshops für unterschiedliche Altersgruppen sowie Workshops zu Antirassismus, Antikolonialismus und der Kritik an Machtstrukturen, stets unter Einbeziehung künstlerischer Prozesse. Darüber hinaus begleitet sie Organisationsprozesse mit Schwerpunkt auf Antidiskriminierung und Antirassismus in verschiedenen Institutionen. Als Künstlerin und politische Bildnerin situiert sie ihre Arbeit besonders in der Intersektion von Kunst, Politik und Community. Sie koordiniert z.B. seit fünf Jahren das von ihr konzipierte Netzwerk „Frauen machen Druck“ in Berlin und das Projekt Matriz in Crato, Nordost Brasilien.

yilirojas.wordpress.com

@frauenmachendruck

@_matriz_ce

Dies sind die zentralen Quellen, auf die sich in diesem Band bezogen wurde:

Akómoláfé, Báyo (2025): *Conversation with Willow Defebaugh: How To Move Through Chaos Without Needing Control*, YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=8DKFvGEf5wk>
(abgerufen am 01.02.2026).

Akómoláfé, Báyo (2025): *The Wonderstruck Podcast with Elizabeth Rovere: Beyond Fixing the World: Embracing the Cracks and Creating Sanctuary*, You Tube.
<https://www.youtube.com/watch?v=x5dWvKHwWX8>
(abgerufen am 01.02.2026).

Auma, Maisha-Maureen (2018): *Rassismus: Eine Definition für die Alltagspraxis*. Berlin: RAA Berlin.

Bordo Benavides, Olenka (2023): *Decolonize/Bilder Eine kritische Auseinandersetzung mit der Reproduktion von (kolonial-) rassistischen und diskriminierenden Bildern in didaktischen Materialien*. In: Akbaba, Yaliz [Hrsg.]; Heinemann, Alisha M. B. [Hrsg.]: *Erziehungswissenschaften dekolonisieren. Theoretische Debatten und praxisorientierte Impulse*. Weinheim: Beltz Juventa.

Bilge, Sirma (2013). *Intersectionality undone: Saving Intersectionality from Feminist Intersectionality Studies*.
Du Bois Review: Social Science Research on Race, 1 424.
<https://doi.org/10.1017/S1742058X13000283>
(abgerufen am 10.03.2026).

Burney Scott, Omisade (o. J.):
<https://blackgirlsguidetosurvivingmenopause.com>
(abgerufen am 08.03.2026).

Collins, Patricia Hill / Bilge, Sirma (2016): *Intersectionality*. Cambridge: Polity Press.

Quellen

Collins, Patricia Hill (2025): *Schwarzes feministisches Denken: Wissen, Bewusstsein und Empowerment*. Münster: Unrast Verlag.

Deutscher Bundestag, Wissenschaftliche Dienste (2024): *Das deutsch-namibische Versöhnungsabkommen vor dem High Court Namibias*, WD 2 - 3000 - 007/24.

<https://www.bundestag.de/resource/blob/994500/WD-2-007-24-pdf.pdf> (abgerufen am 05.03.2026).

Echternkamp, Jörg / Lieb, Peter (2025), *Krieg und Holocaust*. Bundeszentrale für politische Bildung (bpb), 25.11.2025.

<https://www.bpb.de/themen/nationalsozialismus-zweiter-weltkrieg/der-zweite-weltkrieg/199409/krieg-und-holocaust/> (abgerufen am 24.02.2026).

El-Tayeb, Fatima (2016): *Undeutsch: Die Konstruktion des Anderen*, Transkript, Bielefeld. Dies. (2015): *Anders Europäisch: Rassismus, Identität und Widerstand im vereinten Europa*. Münster: Unrast.

Fanon, Frantz. *Schwarze Haut, weiße Masken* (2015). Übers. von Eva Moldenhauer. Wien: Turia & Kant.

Maté, Gabor / Klein, Naomi / Surasky, Cecillie (2025): *Minds Under Siege*. You Tube.
<https://www.youtube.com/watch?v=CVfxOKjHXtl>
(abgerufen am 01.02.2026).

Gottschlich, Jürgen (2015), *Beihilfe zum Völkermord. Deutschlands Rolle bei der Vernichtung der Armenier*. Berlin: Ch. Links Verlag.

Haines, Staci K. (2019). *The Politics of Trauma: Somatics, Healing, and Social Justice*. Berkely: North Atlantic Books.

Hemphill, Prentis (2025): *What it takes to Heal*. London: Cornerstone Press.

hooks, bell (1993): *Sisters of the Yam: Black Women and Self-Recovery*. Milton Park: Routledge.

hooks, bell (2000). *All About Love: New Visions*.
New York: William Morrow.

Internationaler Gerichtshof (International Court of Justice, ICJ)
(2025): *Alleged Breaches of Certain International Obligations
in respect of the Occupied Palestinian Territory (Nicaragua v.
Germany)*, Case No. 193, 22.10.2025.

<https://www.icj-cij.org/sites/default/files/case-related/193/193-20251024-pre-01-00-en.pdf>

(abgerufen (05.03.2026))

Kinder, Katja / Piesche, Peggy (2020): *Wahrnehmung:
Wahrnehmung-Haltung-Handlung. Diskriminierungskritische
Bildungsarbeit: Eine prozessorientierte Intervention*.
Berlin: RAA Berlin.

Kornfield, Jack (2000): *After the Ecstasy, the Laundry: How the Heart
Grows Wise on the Spiritual Path*. New York: Bantam Books.

Lorde, Audre (1984): *Sister Outsider. Essays and Speeches*.
New York: Crossing Press.

Machado de Oliveira, Vanessa (2021). *Hospicing Modernity:
Facing Humanity's Wrongs and the Implications for Social Activism*.
Berkeley: North Atlantic Books.

maps, joy (2025): *The Birth of River Snake*. Berlin: Selbstverlag.

Mbembe, Achille (2003): *Necropolitics*. In: *Public Culture* 15 (1),
S. 11-40.

Menakem, Resmaa (2017): *My Grandmother's Hands: Racialized
Trauma and the Pathway to Mending Our Hearts and Bodies*.
Las Vegas: Central Recovery Press.

Nassir-Shahnian [Salehi-Shahnian], Natascha (2014). *Gemeinsam in
Bewegung — Feminismen of Color in Deutschland*. In: Franke, Yvonne
/ Mozygemba, Kati / Pöge, Kathleen / Ritter, Bettina / Venohr, Dagmar

Quellen

(Hrsg.): *Feminismen heute. Positionen in Theorie und Praxis*. Bielefeld: transcript Verlag, S. 373-384.

Nassir-Shahnian, Natascha A. (2020). *Powersharing: Es gibt nichts Gutes, außer wir tun es! Vom bewussten Umgang mit Privilegien und der Verantwortlichkeit für soziale (Un)Gerechtigkeit*. In B. Jagusch & Y. Chehata (Hrsg.), *Empowerment und Powersharing. Ankerpunkte — Positionierungen — Arenen* (S. 29-42). Weinheim: Beltz Juventa.

Prestø, Talawa Thomas (2020): *My Voice. My Practice.: Black Dance*. Leicester. Serendipity Artists Movement Ltd.

Riemann, Fritz (2019). *Grundformen der Angst: Eine tiefenpsychologische Studie*. 45. Aufl. München: Ernst Reinhardt Verlag.

Sah, Sunita (2025). *Defy: The Power of No in a World That Demands Yes*. New York: One World / Penguin Random House.

Sapara Barton, Camille (2024). *Tending Grief: Embodied Rituals for Holding Our Sorrow and Growing Cultures of Care in Community*. Berkeley: North Atlantic Books.

Shafak, Elif (2015): *The Forty Rules of Love*. London: Penguin.

Shafak, Elif (2021): *The Island of Missing Trees*. London: Penguin.

taz (2024): *Deutsche Panzerfäuste in Gaza*. 05.04.2024. Online: <https://taz.de/Studie-zu-Waffenexporten/!6002667/> (abgerufen am 24.02.2026)

Turner, Toko-pa (2017): *Belonging. Remembering Ourselves Home*. o. O.: Her Own Room Press.

Turner, Toko-pa (2024), *The Dreaming Way*. o. O.: Her Own Room Press.

