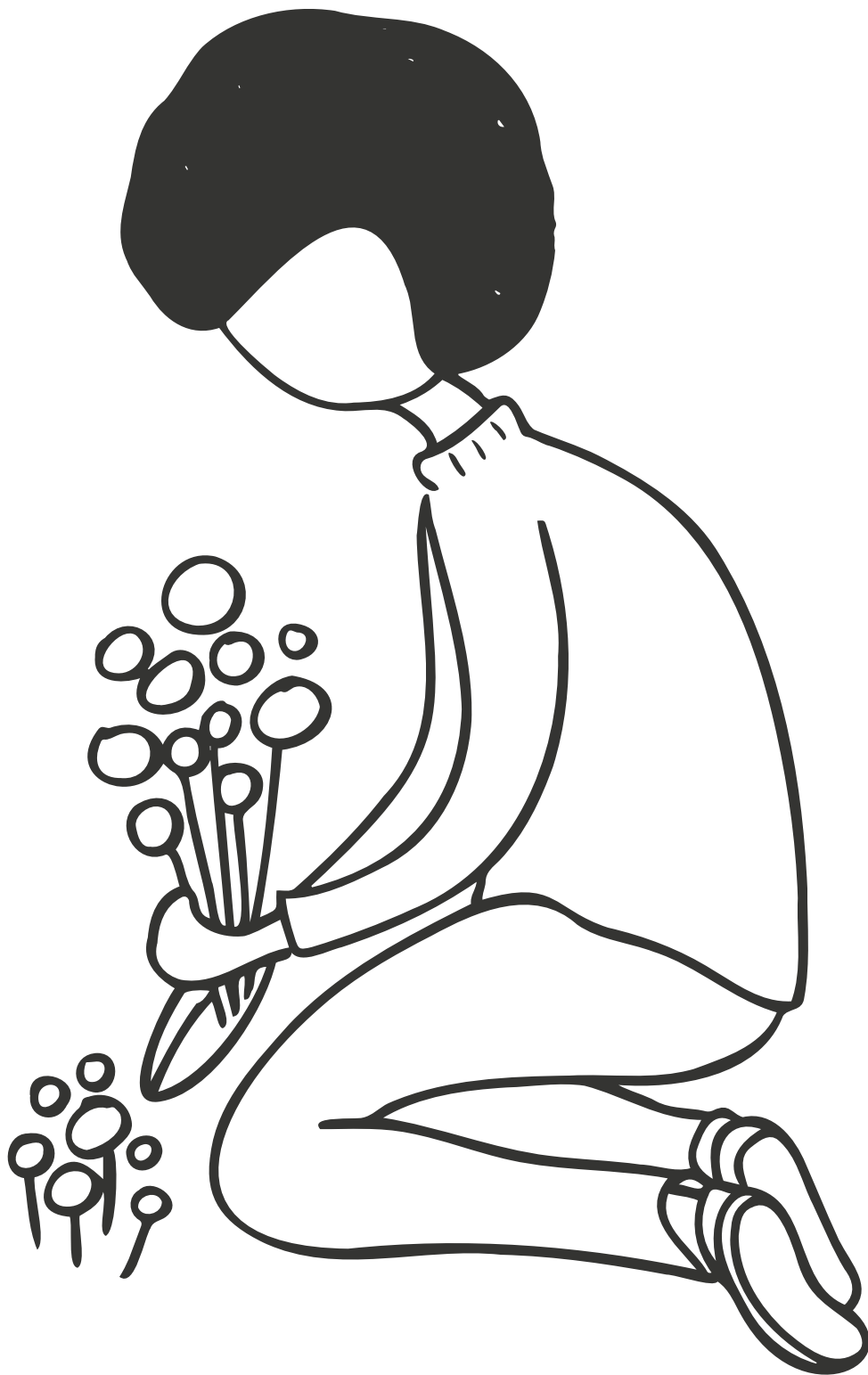


# Bewegung



**Nicht ausbrennen**

# Bewegung

## Nicht ausbrennen

Nehmt Euch für die nächsten Tage etwas vor, was Ihr gerne macht, dass Eurem Körper guttut und Euren Kopf entspannt. Vielleicht macht Ihr gerne Spiele – Sport – etwas mit den Händen – was mit Musik – leckeres Essen – rausgehen – spielen – Filme schauen – Holz hacken – einkaufen – etwas verschenken – etwas reparieren – sortieren – umbauen – nichts tun. Alleine oder mit Leuten, die Ihr gerne um Euch habt.

Die Beschäftigung mit diskriminierungskritischen Perspektiven an der Schnittstelle von Bildung und Kunst kann anstrengend sein. Das hat viele Gründe, zum Beispiel:

- Weil die Beschäftigung mit der eigenen intersektionalen Verortung und den damit verbundenen Macht- und Ohnmachtsmomenten emotional und beruflich anspruchsvoll ist.
- Weil die Aufgabe nicht abschließbar ist.
- Weil die diskriminierungskritische Perspektive unauflösbare Widersprüche zutage bringt.
- Weil eine veränderte Wahrnehmung entsteht, die mitunter auch die zwischenmenschlichen Beziehungen verändert.

Deswegen ist es wichtig, dabei auf sich und aufeinander zu achten. Tut zwischendurch immer wieder etwas, das Euch gut tut; tut zwischendurch immer mal wieder nichts.

Nehmt diese Bewegungskarte regelmäßig zur Hand.

Quelle: Mörsch, Carmen (Hg.): Lehr- und Lernmaterial für eine diskriminierungskritische Praxis an der Schnittstelle Bildung/Kunst. Mainz 2022. ISBN 978-3-940892-22-5. <http://diskrit-kubi.net>

