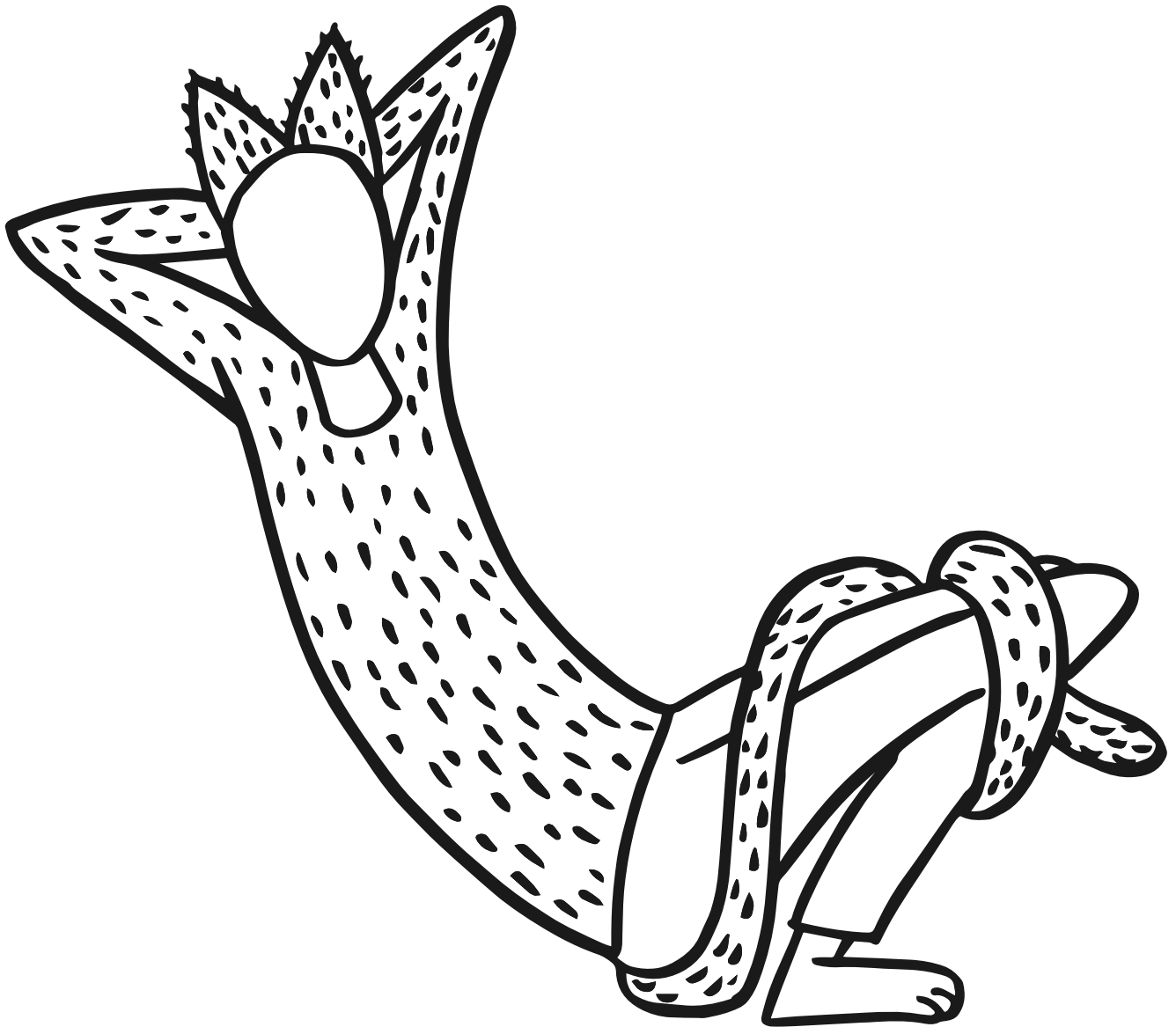


Bewegung



Dem Körper zuhören

Bewegung

Dem Körper zuhören

Suche Dir einen ruhigen, angenehmen Ort, an dem Du Dich wohl fühlst. Mache es Dir bequem. Atme tief durch und spüre in Dich hinein.

Fällt Dir eine körperliche Reaktion ein, von der Du gelernt hast, dass sie in akademischen/künstlerischen/institutionellen/schulischen Räumen peinlich ist/fehl am Platz ist und dass du sie verbergen/dich für sie schämen oder sie ablegen solltest?

Kannst Du nachspüren, welche Geschichte Du mit ihr hast, wie sie Dich begleitet hat, und wie sie sich im Laufe der Zeit verändert hat? Etwa rote Flecken, Stottern, Magenschmerzen, Darmverstimmung: Wann fiel es Dir auf? Hat es Dich gestört? Hast Du viel darüber nachgedacht?

Hast Du gelernt, was Dir hilft?

Kannst Du heute spüren, was diese körperliche Reaktion Dir mitteilen wollte? Spürst Du heute daran etwas, was Du annehmen und wertschätzen kannst? Weißt Du heute, was Dir helfen könnte?

Diese Körper-, Erinnerungs- und Bedeutungsverschiebungsübung stammt von der Feministischen Gesundheitsrecherchegruppe (Inga Zimprich) und ist unter der Überschrift »Körperstreik« ausführlicher beschrieben in:

Bee, Julia/Egert, Gerko (Hg.): Experimente lernen, Techniken tauschen. Ein spekulatives Handbuch. Weimar: Nocturne 2020; kostenlos online unter:

<https://nocturne-plattform.de/files/pdfs/Experimente-lernen-web-Buch-komplett.pdf> [zuletzt abgerufen am 16.4.2021].

Das Schöne und Starke an »Körperstreik« ist aus meiner Sicht das politische Moment – wir streiken/legen die Arbeit nieder, unsere Körper können das auch und vermitteln und dadurch wichtiges Wissen. Gleichzeitig kann diese Metapher z. B. für chronisch kranke Menschen auch ärgerlich sein und von den produktiven Momenten der Übung wegführen. Daher trägt sie hier einen anderen Titel. Auch der Wortlaut der Beschreibung wurde leicht angepasst.

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>

