



**AUSGEWÄHLTE  
PRAKTIKEN DER  
SELBSTFÜRSORGE  
UND KOLLEKTIVEN  
FÜRSORGE**

**Dieses Kapitel der Publikation stellt ausgewählte Praktiken der Selbstfürsorge und kollektiven Fürsorge vor, die wir während dieses Projekts kennengelernt haben.**



# **DIE POETIK DER FÜRSORGE IN COMMONING-PROZESSEN: DIE PRAXIS DER KERALOIFI UND ALTERNATIVEN DURCH**

**DIE SINNE  
VON LYDIA KARAZARIFI**

Fürsorge kann als ein Prozess verstanden werden, der Verbindungen zwischen uns selbst und der Welt auf einer subjektiven Ebene schafft und imaginiert – durch zwischenmenschliche Beziehungen und innerhalb von Gruppen von Menschen oder mit der weiteren Umwelt. Laut einigen Denker:innen wird Commoning als die Schaffung von Partizipationsräumen betrachtet, die mit Alternativen von Fürsorge und sozialen Reproduktionssystemen verknüpft sind. Bestimmte Fähigkeiten und Praktiken, die aus traditionellen Handwerkskünsten und Heilmitteln hervorkamen, können zu diesen Prozessen beitragen, indem sie Raum für Heilung, Verbundenheit und Empowerment schaffen. Unser Körper und unsere Sinne liefern uns wesentliche Elemente und Orientierungshilfen in diese Richtung. Keraloifi (കെരലോഫി) ist der Name für eine Salbe aus Bienenwachs. Die traditionelle Praxis der Keraloifi bezieht sich auf die Verwendung von Elementen aus der Umwelt, wie Bienenwachs, Olivenöl und ätherischen Ölen. Sie erfordert eine aufmerksame Haltung gegenüber den Bedürfnissen des Körpers durch Geruch und Sinneswahrnehmungen und eröffnet gleichzeitig neue Möglichkeiten für Geschenkökonomie und Solidaritätsnetzwerke der Fürsorge und des Austauschs. Keraloifi kann Schmerzen der Haut und Muskeln lindern, Entspannung fördern und verschiedene Potenziale von ätherischen Ölen wie Lavendel, Teebaum, Jasmin und Ylang-Ylang kombinieren. Diese Praxis wird über Generationen und Gemeinschaften weitergegeben. Sie kann Geschichten und Bedürfnisse nach Fürsorge und Heilung als Prozess ans Licht bringen und dient sowohl als Heilmittel als auch als Handwerkskunst.

Anleitung: Man benötigt saubere und sterilisierte kleine Gläser, Bienenwachs und Olivenöl. Alternativ kann auch Mandelöl oder ein anderes neutrales Öl als Basis verwendet werden. Das Verhältnis von Bienenwachs zu Olivenöl (oder anderen Basisölen) beträgt eins zu vier. Zuerst das Bienenwachs reiben und in einem Wasserbad bei niedriger Hitze schmelzen. Dann das Öl hinzufügen und rühren, bis die Mischung homogen ist. Den Herd ausschalten, und falls gewünscht, ein paar Tropfen der bevorzugten ätherischen Öle hinzugeben. Anschließend in die Gläser füllen. Viel Glück!

# **ZURÜCKGEWINNUNG DES STUDIERENS AUS FEMINIS- TISCHER, NICHT-KLASSI- SISTISCHER PERSPEKTIVE VON ANONYM**

Feministische und queere Theorien sind Werkzeuge der Ermächtigung und Unterstützung, die uns lehren, wie wir zum Widerstand gegen Unterdrückung beitragen können. Dennoch sind veröffentlichte Werke oft schwer zugänglich, teuer und für Menschen ohne akademischen Hintergrund schwer erreichbar. Um Wege zu finden, dieses Problem zu umgehen, hat meine Gemeinschaft begonnen, auf Selbstbildung durch eine basisorientierte Lerngruppe zu setzen. Jedes Mitglied reicht feministische und queere Theorie-Lektüre ein, die es erworben hat, und die Gruppe stimmt darüber ab, welche Artikel in der nächsten Sitzung gelesen und diskutiert werden sollen. Es ist nicht notwendig, den gesamten Artikel zu lesen, da das Ziel der Gruppe darin besteht, die darin erwähnten Ideen zu besprechen und auf ihnen aufzubauen, indem wir sie mit unseren eigenen Lebenserfahrungen bereichern.

Dieser Prozess verteilt die Macht des Wissens neu, indem er es für alle Menschen zugänglicher macht, unabhängig von ihrem akademischen Hintergrund, ihrem wirtschaftlichen Status usw.

# **PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN:**

# **CRIP POWER**

## **VON STONE**

Wir leben in einer Welt voller Krüppel

Verkrüppelte Geist-Körper,  
verkrüppelte Natur-Kultur,  
verkrüppelte Seelen,

wartend auf ein Paradies, das niemals kommt.

Das Verkrüppelte in unserer Welt  
sind die ignorierten Wahrheiten  
- voller Schuld versteckt und voller Scham  
ignoriert.

Schmerz, der die Geschichten vergangener Gewalt erzählt  
Taubheit, das Gefühl verlorener Präsenz.

Und am verkrüppeltesten von Allen sind vielleicht die Bosse und Königinnen,  
all jene die sich wertlos fühlen, wenn ihnen nichts bleibt, als ihr eigener nackte  
Körper.

Die Schönheit der Krüppel ist ihre Existenz.  
Rülpfen, Schiefen, Stöhnen,  
Falten, Schweiß und Periodenblut  
Jedes Stottern, Zittern, all die wahnsinnigen Gedanken –

Die Schönheit von Toiletten, ebenso wie den Geschmack von Essen,  
Den Müll, den wir verteilen, ebenso wie die Schreine, die wir errichten.  
Sind wir nicht alle Dämonen und Engel zugleich?

Die Waffe der Krüppel ist Verweigerung,  
Verweigerung, dem Reichtum anderer zu dienen.  
Verweigerung, einem Ziel zu nutzen, das unseren Körpern schadet.  
Verweigerung, die Überlegenheit Anderer anzuerkennen.  
Nieder mit den Stärksten, den Schnellsten, den Klügsten!

Die Macht der Verkrüppelten öffnet die Tür für die Revolution  
Sie zielt wie ein Pfeil auf Alles, was sich in Ignoranz bewegt  
Eine Versammlung von Körper\*innen, die Leben fordern  
Ein Aufruf zum ewigen Streik.  
Eine Rebellion von Herzen, die fühlen.

# **COOKING SESSION(S) FOR DEPRESSION(S)**

## **VON MARINA ISRAILOVA**

Der Workshop "Cooking session(s) for depression(s)" widmet sich der kollektiven Reflexion über unsere Beziehungen zu Essen und mentalen/ emotionalen Zuständen. Ich schlage vor, dass die Teilnehmer:innen Geschichten darüber teilen, wie Depressionen, Burnout, Angst und Neurodiversität unser Essverhalten beeinflussen – und umgekehrt. Ziel ist es, gemeinsam über emotionale Verbindungen zum Essen nachzudenken, über die Rituale beim Essen (allein, mit geliebten Menschen, mit Freunden) sowie über freudige und schmerzhaft Erfahrungen beim Aufrechterhalten, Ausführen und Erfinden von Kochtraditionen.

Während des Workshops werden die Teilnehmer:innen eingeladen, etwas Einfaches zu kochen, zu sprechen, Geschichten auszutauschen und – hoffentlich – gemeinsam das zu essen, was gekocht wurde. Mein Vorschlag ist, dabei im Hinterkopf zu behalten, dass Kochen eine Form der Fürsorge sein kann, und sich vorzustellen, dass Depressionen und andere schwierige Zustände, mit denen wir konfrontiert sind, keine Feinde sind, sondern Teile von uns, die Fürsorge brauchen. Alle Aktivitäten sind freiwillig, alle können selbst wählen, wie sie teilnehmen möchten (oder auch nicht).



# I AM A VULVA - EINE PROJEKTBEZOGENE SELBSTFÜRSORGEPRAXIS

VON EFFIE EMMANOUILIDI

Im „I AM A VULVA“-Workshop, der als eine Form kollektiver Fürsorge-Praxis gestaltet ist, habe ich als Moderatorin die Teilnehmer:innen durch eine Erkundung von Weiblichkeit und Macht geführt. Der Workshop beginnt mit einer Gruppendiskussion, in der ich die Teilnehmer:innen ermutige, zu verbalisieren, was Macht in Bezug auf ihre Weiblichkeit für sie bedeutet. Die Teilnehmer:innen verfassen anschließend persönliche Manifeste, die ihre individuellen Perspektiven darstellen. Inspiriert durch diese Manifeste erstellen sie Keramikskulpturen von Vulvas, die ihr Konzept von Macht symbolisieren.

Ich leite sie durch verschiedene Keramik-Techniken, fördere Kreativität und Vorstellungskraft, was zu einzigartigen Stücken führt, die Kreaturen oder Blumen ähneln. Dieser künstlerische Prozess wird zu einer meditativen und ermächtigenden Erfahrung. Der Workshop schafft eine unterstützende Umgebung für Austausch und Selbstaussdruck und fördert ein Gefühl von Gemeinschaft und kollektiver Ermächtigung. Die Teilnehmer:innen knüpfen Verbindungen und tragen zu einer Bewegung für Körperpositivität und Geschlechtergerechtigkeit bei, wobei die Bedeutung von Selbstaussdruck, Gemeinschaft und der transformativen Kraft der Kunst hervorgehoben wird.

words that are opposite  
but only when you say them  
words that are words but  
they actually are not.  
words that I want  
but that you tell me that I cannot  
but you are weak

# ON EARTH, WE'RE BRIEFLY GORGEOUS

VON JUSTINA ŠPEIROKAITĖ.

On Earth, We're Briefly Gorgeous ist ein kollektives Archiv der Erinnerungen von Frauen.

Es gibt unzählige ungesagte Geschichten, die leicht verloren gehen könnten, aber auch viele, die bereits gesammelt wurden.

Dieses Archiv ist den Geschichtenerzähler:innen gewidmet und dem, was sie teilen möchten – das, was ihnen wichtig ist. Die Absicht hier ist, die Linearität der Zeit abzulehnen und geografische Grenzen aufzulösen, unabhängig von den faktischen Elementen in den Geschichten. Der Fokus liegt darauf, Geschichten über Frauen und andere marginalisierte Identitäten zu erzählen. Jede Geschichte beinhaltet ein Foto und einen schriftlichen oder gesprochenen und aufgezeichneten Text.

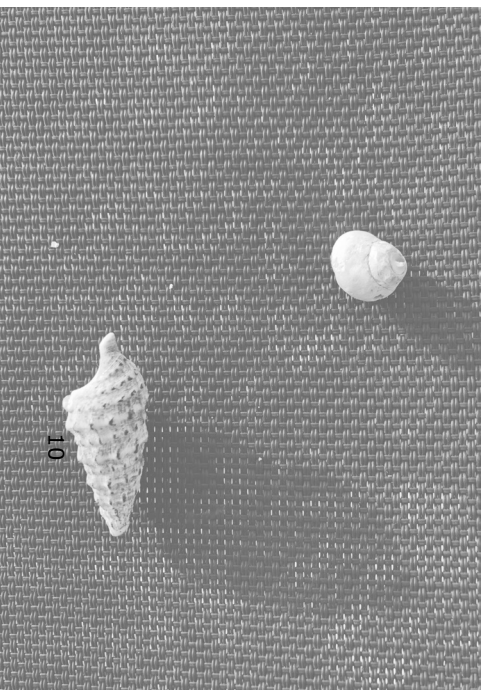
In diesem Archiv verweben sich die miteinander verbundenen Geschichten zu einem Gewebe aus sensiblen, traurigen, fröhlichen, schweren, freudigen, tragischen und vollkommen authentischen Lebenserinnerungen.

<https://improperwalls.com/on-earth-were-briefly-gorgeous>

# **WOMENLIB = WOMENLIBRARY- WOMENLIBERATION**

**VON MARKIA LIAPI-EMMORFIA SIDIROPOULOU.**

Diese feministische Initiative zur kollektiven Fürsorge konzentriert sich auf die Verbindung zwischen Lesen als kollektive Praxis und einer feministischen Begegnungsgruppe. Ziel ist es, feministische Identitäten durch selbstorganisiertes Lernen zu erkunden und einen Raum für Kommunikation und Fürsorge zu schaffen. Wir stellen uns einen Lesekreis feministischer Theorie vor, den wir WomenLib (Women Library = Women's Liberation) nannten, und organisierten ihn. Er basiert sowohl auf der Stärkung durch gemeinsames Lernen als auch durch das Miteinander-Teilen als Gruppe. Obwohl das gemeinsame Lesen eine jahrhundertalte Tradition ist, wurde es ab der Aufklärung zu einer eher individuellen Praxis (Towheed-Owens, 2011). Diese Praxis zu verändern und zu radikalisieren, indem wir den Leseprozess in eine kollektive, feministische Form überführen, bietet zahlreiche Vorteile: monatliche Treffen, Reflexion über das Lesematerial, Diskussionen und erfahrungsbasierte Übungen sowie geteilte Motivation, Freude, Gemeinschaft und Solidarität. Gemeinsam über Feminismus zu lesen und ihn kollektiv zu verstehen, kann als Ausgangspunkt für gegenseitige Unterstützung, Identitätsbildung und feministischen Aktivismus dienen.



# **WENIGER REGELN - MEHR (VER)LERNEN**

**VON IVA MARKOVIĆ - AKA DRUGARICA  
SULTANIJA**

Reden, reden, Reden bis eins verstert  
Warum dies oder das  
Für jemanden sooooo wichtig ist  
Anstatt einfach  
und ohne Ende

die (Gegen-)Argumente aufeinander werfen  
Die Privilegien schmelzen lassen und sich in das Chaos der modernen Existenz  
mischen  
Nicht privilegierte Erfahrungen lassen  
Sich als Vielfalt des Wissens abheben  
Was sie eigentlich sind

Lasst mich einfach über meine tiefen Überzeugungen „wie man die Sachen Richtig  
macht“  
laut lachen,  
Und hoffen das der Tag kommt,  
Wann das schmutzige Böden unser größtes Problem wäre  
Lasst uns 18 niemals „wir als eins“ werden  
Lasst uns mit alle unsere Unterschiede koexistieren  
Lass mich meine eigene Wörter fressen  
Lass mich Dinge sagen  
Auch wenn meine Stimme zittert  
Und meine Augen auf dem Boden fixiert sind  
(Schmutziges Böden offensichtlich)  
Lasst uns stark und stolz und sanft in unsere Verletzlichkeit sein  
(gewidmet meinen lieben Mitbewohnies, jetzigen und ehemaligen, die sich trauen  
unser Zusammenleben in grundsteingasse cozukreieren)

# HOLD MY HEART THROUGH MOVEMENT AND ART

VON ANA CASTRO VILLEGAS.

Kunsttherapie kann ein kraftvolles Werkzeug für kollektive und persönliche Fürsorge sein. Sie ermöglicht es Menschen, ihre Erfahrungen zu reflektieren, ihre Gedanken auszudrücken und gegenseitigen Respekt und Unterstützung zu fördern. Dieser Workshop zielt darauf ab, die Gemeinschaft in eine kollektive Reflexion über die Bedeutung der Unterstützung von Müttern und Pflegepersonen durch Tanz und Malerei einzubinden.

Um dich auf deine Tanztherapie-Sitzung vorzubereiten, suche dir einen geräumigen Bereich, in dem du dich frei bewegen kannst. Beginne damit, deine Augen zu schließen, wenn es dir angenehm ist, und nimm ein paar tiefe Atemzüge, um dich zu zentrieren. Reflektiere über die Frage: „Wie Sorge ich für mich selbst?“ und fange an, dich langsam zu bewegen, wobei du auf die Bedürfnisse und Empfindungen deines Körpers achtest. Erhöhe allmählich das Tempo deiner Bewegungen und erkunde verschiedene Geschwindigkeiten und Ebenen, vom Boden bis hin zum Stehen. Sobald du bereit bist, nimm die anderen im Raum wahr, bewege dich gemeinsam, während du individuelle Grenzen respektierst.

Für den Malteil sammelt ihr euch in kleinen Gruppen um ein großes Blatt Papier oder eine Leinwand. Besprecht zunächst das Konzept einer nährenden Umgebung für Pflegepersonen, bevor ihr mit dem Malen beginnt. Konzentriert euch darauf, visuelle Darstellungen von Unterstützung und Fürsorge zu schaffen, und nutzt dabei verschiedene Farben und Pinsel. Arbeitet zusammen und teilt eure Ideen, während ihr malt, und lasst die kollektive Kreativität fließen. Nach Abschluss des Kunstwerks nehmt euch Zeit, um über eure Kreation nachzudenken und eure Gedanken mit der Gruppe zu teilen.

Zum Abschluss der Einheit würdigt ihr das kollektive Kunstwerk, das ihr geschaffen habt. Diskutiert darüber, wie diese Erfahrung euer Verständnis für kollektive Fürsorge und Unterstützung von Pflegepersonen vertieft hat, und betont die Wichtigkeit von Selbstfürsorge und gegenseitiger Unterstützung in der Pflegerolle. Diese interaktive Erfahrung hilft, ein tieferes Verständnis für kollektive Fürsorge zu fördern und bietet Ressourcen für kontinuierliche Unterstützung. Der Workshop betont Selbstexploration, emotionale Ausdruckskraft und die Kraft der Kunst, Menschen zu wichtigen sozialen Themen zusammenzubringen.

[Link zur Playlist.](#)

8

# SOMATISCHES SCHÜTTTELN UND INTUITIVES BEWEGE

VON SPLASH DANCE.

Beginne im Stehen und schließe die Augen. Nimm dir einen Moment der Stille, um die Empfindungen deiner Füße, die mit dem Boden verbunden sind, deines Atmens in deinem Körper und alle anderen körperlichen Empfindungen wahrzunehmen. Halte die Aufmerksamkeit auf diese Körperempfindungen gerichtet und beginne, deinen Körper zu schütteln oder zu federn – so, wie es sich für dich angenehm anfühlt. Setze das Schütteln für mindestens zwei Minuten fort und beobachte, wie sich die Empfindungen in deinem Körper anfühlen. Du kannst mit verschiedenen Arten des Schüttelns experimentieren, indem du zum Beispiel die Intensität variiert. Lasse das Schütteln allmählich in andere Bewegungsformen übergehen, wie Drehen, Winden, Wippen oder Beugen, wobei du beliebige Körperteile einbeziehen kannst. Aus dem Schütteln kann ein Tanz entstehen – welchen Tanz auch immer dein Körper heute tanzen möchte. Du tanzt mit dir selbst, mit dem Universum und mit den Empfindungen des Lebendigseins.



9