

# EMBODIED MAGIC – EIN\*E SUPERHELD\*IN

## Für trauma-sensible Möglichkeitsräume

SIMON NOA HARDER

Für die Verschiebung struktureller Macht- und Ungleichheitsverhältnisse braucht es nicht zuletzt Optimismus, utopische Vorstellungskraft und trauma-sensible Stress-Regulierungs-Ansätze. Das ist für trauma-erfahrene *bodyminds* notwendig und herausfordernd in Bezug auf innerliche Räumlichkeit (auch) im Kontext >engagierter< Bildungsarbeit. Dem geht dieser Text nach und führt auf eine situierte Übung mit Ansätzen zur Erinnerung an verkörperte Magie und Möglichkeitsräume hin.



Der Körper ist eine bedeutsame Kategorie in der kritischen Bildungsarbeit, die ich hier angelehnt an bell hooks als >engagiert< bezeichne. Er ist in Bildungssituationen immer präsent. Wir sind *bodyminds*. Dieser Begriff betont die unlösbare, organische Abhängigkeit von »mind« und »body« (vgl. Haines 2019: 19f.), die

gerade in Bildungssituationen in diesem spezifischen Verhältnis präsent und durch Nervensysteme verbunden sind.<sup>1</sup> Sie interagieren mit der Umwelt. Die Erfahrung von *Trauma*<sup>2</sup> kann diese unlösbare Verbindung einschneidend beeinflussen z. B. in Bezug auf eine verkörperte Empfindung von (Un-)Sicherheit, das autonome Nervensystem, die Stresstoleranz und -aktivierung (vgl. Carter 2021; Haines 2007; 2019; King/Ndefo/D’Costa 2021; Tan 2021). Die *bodyminds* und Nervensysteme tragen diese Erfahrungen, was in Räumen >engagierter< Bildungsarbeit eine besondere Rolle spielt. Körper- und *pleasure*<sup>3</sup>-basierte Ansätze können die (Wieder)Aneignung und positive Besetzung der *bodymind*-Verbindung unterstützen. Gerade um in Räumen >engagierter< Bildungsarbeit langfristig aufzutauchen, ihre Spiel- und Möglichkeitsräume wahrzunehmen und zu nutzen, sind (selbst-)ermächtigende lustvolle Strategien relevant, da Bildungsräume für Menschen mit Behinderung und queere, trans\*, inter\* und nicht-binäre<sup>4</sup> Menschen nach wie vor oft ausschließende und/oder angstbesetzte Räume sind (vgl. Harder 2020; Garde/Harder 2021; Mühlemann 2021). Die alleinige Fokussierung auf schadenszentrierte Narrative ist, so macht Syrus Marcus Ware mit Eve Tuck in Bezug auf BI\_PoC trans\* Personen deutlich (2017), eine gewaltvolle und gefährliche Reduktion. Die ausschließliche Betonung der Gewaltverhältnisse, der marginalisierte Positionen ausgesetzt sind, und des Schadens, den sie dadurch erleiden, ist ein Narrativ, das diese Positionen im Schaden verhaftet, darüber definiert und Formen von Resilienz, Solidarität, Selbstbestimmung innerhalb und trotz dieser Verhältnisse unsichtbar und

- 1 Zum Begriff *bodymind* siehe auch Harder in diesem Band, v.a. Seite 175, Fußnote 3.
- 2 Ich beziehe mich auf Staci K. Haines somatische Trauma-Definition, wonach *Trauma* eine (Reihe von) Erfahrung(en) und/oder Auswirkungen sozio-kultureller Bedingungen ist, die die Erfahrung inhärenter Sicherheit, Zugehörigkeit und Würde (zer-)stören (vgl. Haines 2019: 74). Dabei bezieht sich dieser Text auf einen politisch/relationalen Trauma-Begriff nach Angela Carter (vgl. 2021: 14ff.), wonach eine Vielzahl von Traumata als Effekt von gesellschaftlichen Ungleichheitsverhältnissen zu betrachten und daher nicht individuell zu >heilen< ist, auch wenn die Fokussierung auf individuelle *bodyminds*, die Traumata in ihren Geweben tragen, im Kontext >engagierter< Bildungsarbeit zentral ist. Zum Begriff *Trauma* siehe auch Harder in diesem Band, v.a. Seite 178f.
- 3 *Pleasure* wird hier im Sinne eines verkörperten >Ja< begriffen, als somatischer Hinweis auf Möglichkeitsräume und nicht in einem sexualisierten Sinn. Siehe Harder in diesem Band, Seite 173f.

undenkbar macht. Diese reduktionistischen Narrative verknüpfen sich mit der Wiederholung der hegemonialen Perspektive. Sie sperrt die marginalisierten Positionen in ihre Raster ein und trägt zur Enteignung der *bodyminds* bei. Denn sie drückt sich ihnen (gewaltsam) auf, wird internalisiert und beeinflusst die Bedingungen ihrer (Selbst-)Wahrnehmung und Wahrnehmbarkeit. So können ausschließlich schadenszentrierte Narrative die emotional-körperlichen Kontraktionen verstärken, die mit Trauma-Erfahrungen einhergehen. Darum interessieren hier *lustvolle trans\*formative Strategien*, die Nina Mühlemann und ich in unserem Online-Workshop *Crip Crip Hurrah!*<sup>5</sup> ins Zentrum setzten. Daran knüpft dieser Text an, führt Aspekte kontextualisierend aus und führt auf die situierte Übung hin, die diesem Text den Titel gegeben hat.

Zugänglichkeit ist eine »Form von Intimität, deren Präsenz emotionale sowie körperliche Konsequenzen hat, die eng miteinander verknüpft sind«, so Nina Mühlemann mit Mia Mingus (Mühlemann 2021: 277). Nach dieser Intimität suchten wir in unserem Online-Workshop. Darum orientierten wir ihn an einer Ästhetik der *crip time*<sup>6</sup> (vgl. ebd.: 275ff.). Das bedeutet, dass wir auf Langsamkeit setzten, die Zeit gedehnt haben und ableistische<sup>7</sup> Erwartungen daran zu unterwandern suchten, was innerhalb bestimmter normativer Zeitraster zu leisten ist. Wir kommunizierten im Voraus eine klare zeitliche und inhaltliche Orientierung zum Ablauf mit Angaben zu regelmäßigen kürzeren und längeren Pausen. Das ist entscheidend, damit sich *bodyminds* mit unterschiedlichen

- 4 Zu den Begriffen *trans\**, *inter\** und *nicht-binär* vgl. Akademie der bildenden Künste 2019. Zu *queer* vgl. Fagnier in diesem Band, Seite 232f.
- 5 Zu *crip* siehe Harder in diesem Band, Seite 175, Fußnote 4. Zu *trans\*formativ* siehe ebd., Seite 174, Fußnote 2. Der Workshop *Crip Crip Hurrah!* fand im Rahmen des Festivals *Platz für Diversität?* – *Diskriminierungskritische Allianzen zwischen Kunst und Bildung* im Mai 2021 statt. Siehe dazu Webseite des Festivals (siehe Literatur).
- 6 *Crip time* ist explodierte Zeit, die normative Zeitlichkeiten unterwandert und sich an den Zugänglichkeits-Bedürfnissen von *crip-bodyminds* orientiert (vgl. Kafer 2013: 25ff.; Mühlemann 2021) (siehe Literatur).

Zugänglichkeits-Bedürfnissen darauf einstellen können, wie z. B. in Bezug auf Kraft-Ressourcen und Ermüdung, auf Zeit, die für Barrieren wie z. B. das Zurücklegen von (viel) längeren Wegen gebraucht wird (vgl. Mühlemann 2021: 276). Damit sich verschiedene *bodyminds* mit unterschiedlichen Bedürfnissen willkommen fühlen konnten, luden wir ausdrücklich dazu ein, die Situation selbstbestimmt an diese anzupassen. Das beinhaltete, sie jederzeit verlassen sowie zurückkommen zu können und auch, auf die eigenen Grenzen zu achten, sie ernst zu nehmen und z. B. nur das zu teilen, was sich richtig anfühlt. Damit luden wir dazu ein, die Situation nach dem Prinzip von >Konsens< zu gestalten und nicht nach dem Prinzip von Zwang, Normalisierung und wirkmächtigen kulturellen Erwartungen. Dabei ging es um die Anerkennung und Wahrnehmung von Grenzen durch selbstbestimmtes Wählen als Grundlage für die emotionale und körperliche Zugänglichkeit. Konsens<sup>8</sup> bedeutet, basierend auf somatischen Empfindungen wahrnehmen zu können, was unser *bodymind* auf physischer, emotionaler, körperlicher oder geistiger Ebene möchte und was nicht – also das verkörperte >Ja<, >Vielleicht< und >Nein< wahrzunehmen. Konsens bedeutet, diese Grenzen und Möglichkeiten zu kommunizieren, was ein fortwährender Prozess ist, und darin respektiert zu werden. Dafür braucht es Selbstwahrnehmung, die Wahrnehmung von körperbasierten Signalen als Anzeichen von Grenzen und Bedürfnissen, was gerade dann herausfordernd sein kann, wenn sie (mehrfach) ignoriert und verletzt wurden. Auf der Basis dieser Signale eine Situation selbstbestimmt zu gestalten

**7** »Ableism beschreibt ein Set von sozialen Verhältnissen, Ideen, Praktiken, Prozessen und Institutionen, die gesunde/fähige (abled-bodied) Körper als Standard voraussetzen und wie Fiona Kumari Campbell beschreibt »ein bestimmtes Verhältnis von Selbst und Körper (den körperlichen Standard) hervorbringen, der dann als perfekter und typischer Vertreter der Spezies und damit als Inbegriff des Menschseins gilt. Der Behinderung ist daneben die Rolle der Minderwertigkeit zuge gedacht. < [...] Zentral für das Regime des Ableism ist die normative Vorstellung eines körperlichen, idealen Standard und die grundlegende Unterscheidung von allem davon Abweichenden. Die Norm eines »gesunden« Körpers konstituiert sich in Abgrenzung von Körpern, die als »behindert« oder »dysfunktional« gelten. Die Kritik am »Projekt des Ableismus« (Campbell) als Denksystem, das sich permanent auf Normativität bezieht als auch Normativität hervorbringt, bricht mit dem neoliberalen, normativen Ethos von Wellness, Fähigkeit, Tüchtigkeit, Kompetenz, Perfektion oder Produktivität und Gebrauchswert« (Campbell 2009 zit. nach Egermann 2012: 24 (siehe Literatur)).

**8** Zum Begriff *Konsens* siehe auch Fragner in diesem Band, Seite 298f.

und ein »Ja« anbieten zu können, ist eine empowernde Erfahrung von Selbstbestimmung (vgl. brown 2019: 195ff.; Haines 2007: 104). So macht adrienne maree brown deutlich:

»The culture of access that says someone can exert power over your body for any reason other than you saying yes is a lie. When you want to say yes, when you choose to give consent, you are in your power. [...] Consent that is shored up by the real option of a strong no, by respected boundaries, and by a visceral yes that floods the entire body [...] It lays foundation for thrilling intimate connections that are clear of the shadows of manipulation and abuse« (brown 2019: 199f).

Diese Verbindung mit dem somatischen »Ja« und der Fokus auf lustvollen Strategien, ist für trauma-sensible >engagierte< Bildungskontexte deshalb wichtig, weil der stress-aktivierte Körper sich zusammenzieht, in Kampf-, Flucht- oder Einfrier-Modus geht, was unsere Wahrnehmung beeinflusst (vgl. Ndefo 2021). Nkem Ndefo zeigt, dass dieser Modus für das Erkämpfen von Verschiebungen gesellschaftlicher Unterdrückungsverhältnisse notwendig ist. Diese Arbeit landet auf den Schultern und in den Körpern derjenigen, gegen die sich die Verhältnisse wenden. Das hat tiefgreifende körperliche Konsequenzen: Um einen Beitrag zu ihrer Veränderung zu leisten, um Bildungsräume aneignen zu können, sodass es für *bodyminds* mit Trauma-Erfahrungen in Bezug auf emotional-körperliche Ressourcen nachhaltig(er) ist,

kann daher durch Stress-Regulierungs-Strategien unterstützt werden (vgl. ebd. 2021). Zum Beispiel sind Hyperwachsamkeit und eine generelle Empfindung von Bedrohung verbreitete Effekte bei Überlebenden sexualisierter Gewalt (vgl. Haines 2007: 5; Tan 2021). Trauma-Erfahrungen verletzen das Erleben eines Sinns für innere Sicherheit (»sense of internal safety« Haines 2007: 5). Das Nervensystem reagiert daher beispielsweise schnell mit Angst, was in einer Situation als Überreaktionen erscheinen, jedoch aus verkörperten Trauma-Reaktionen resultieren und viel Energie verbrauchen kann, weil Hirn-Regionen aktiviert werden, die auf Überleben ausgerichtet sind (vgl. Ndefo 2021; Tan 2021; Haines 2007: XVI). Die Stress-Aktivierung, die nicht (nur) auf Echtzeit-Informationen reagiert, sondern gewissermaßen eine unbewusste Zeitreise macht, fordert einen hohen Tribut an Kraft (vgl. Haines 2019, King/Ndefo/D’Costa 2021; Piepznah-Samarasinha 2018). Es erfordert Übung, das trauma-erfahrene Nervensystem ressourcen-schonend innerhalb des Stress-Toleranzfensters zu navigieren,<sup>9</sup> gerade, wenn die Diskriminierungen alltäglich sind. Nkem Ndefo hat ein Stufenmodell sowie Leit-Fragen zur Beobachtung, Einschätzung und nachhaltige(n) Regulierung der Stress-Aktivierung entwickelt. Das soll trauma-erfahrende *bodyminds* beim Training und der selbstfürsorglichen Stress-Reduktion unterstützen, damit *erstens* die eigenen Ressourcen geschont, *zweitens* die Empfindung eines inneren, somatischen Gefühls für (genügend) Sicherheit aufgebaut wie gestärkt und *drittens* damit Trauma-Reaktionen mitfühlend und in Anerkennung der Sinnhaftigkeit dieser Reaktionen

<sup>9</sup> Siehe hierzu Nello Fagners Erläuterung im Text *Körper und Trauma in der diskriminierungs-kritischen Bildungsarbeit*, Fagners / Sokolnykova in diesem Band, Seite 199f.

kräfteschonender balanciert werden können. Kontraktionen, Angst, Dissoziation und Empfindungslosigkeit sind verbreitete Reaktionen auf Traumata (vgl. Haines 2019: 24).

Ndefo fragt danach, wie stark eine Stress-Reaktion ist, wie angepasst sie an eine Situation ist, wie hilfreich die Reaktion ist und woran eine\*r das wahrnehmen kann (vgl. Ndefo 2021). Auf das Stufenmodell gehe ich unten weiter ein. Die Fragen können wertvolle Marker für selbstfürsorgliche Stress-Reduktions-Ansätze sein. Sie können dazu beitragen, (innerlichen) Raum dafür zu öffnen, was Nkem Ndefo mit »spacious, settled and connected« beschreibt (2021).

Diese verkörperte Qualität ist im Kontext von >engagierter< Bildungsarbeit auch deshalb relevant, um mit sich in Kontakt zu kommen, was wiederum grundlegend dafür ist, mit den Teilnehmenden Kontakt aufzubauen. Zugleich kann die Unlösbarkeit von body und mind für trauma-erfahrende *bodyminds* unsicher sein – z. B. weil die gesellschaftlich dominanten Verhältnisse die *bodyminds* verneinen, kontinuierlich beschämen oder verletzen, oder weil sie verletzt worden sind. >Engagierte< Bildungsarbeit ist ein kollektiver Raum, den wir nur lernend leiten können.<sup>10</sup> Das erfordert von den Leitenden eine Kombination von Durchlässigkeit – *spaciousness* – und Struktur sowie Vertrauen (in sich selbst und) in Teilnehmende. So schreibt Paolo Freire: »[I]t is necessary to trust in the oppressed and in their ability to reason. Whoever lacks this

trust will fail to initiate (or will abandon) dialogue, reflection, and communication« (Freire 2017: 40). Aus trauma-informierter Perspektive ist dieses Vertrauen hart zu erarbeiten, da die (wiederholte) Erfahrung von Grenz-Verletzungen dieses untergräbt. Das kann – wie erwähnt – zu einer erhöhten Stressaktivierung, zu Hyperwachsamkeit oder zu Angstzuständen führen mit emotional-körperlichen Auswirkungen. Zur Rückgewinnung und zur Ausdehnung von (Selbst-)Vertrauen sowie der Wahrnehmung und Nutzung lustvoller Möglichkeitsräume im Sinne von Resilienz, können daher trauma-sensible Strategien hilfreich sein. Dem gehe ich im Folgenden mit Nkem Ndefo nach.

Ihr Modell baut auf einem vereinfachten, dreistufigen Schema von Trauma-Reaktionen *Fight, Flight, Freeze* auf. Das führe ich kurz aus und beziehe – ohne Anspruch auf Vollständigkeit – Ansätze trauma-informierter Körper-Arbeit nach Staci K. Haines und somatischer Trauma-Therapie nach Deb Dana ein. Demnach sind unsere *body-minds* mit automatisierten Schutzmechanismen ausgestattet, die auf unser Überleben ausgerichtet sind. Sie funktionieren unbewusst, reagieren auf die Umwelt-Umgebungen, werden von Rassifizierung, sozialer Herkunft und Klassenzugehörigkeit, Vergeschlechtlichung und Ableismus geprägt und schreiben sich als intelligente Formen der Überlebens-Sicherung in die Körper ein (vgl. Haines 2019: 96):

»Usually once we have been hurt or endangered, our automatic defenses generalize and assume the harm will come again. When this happens, we can't put down the defense to see trustworthy, good people and situations. It feels more like we are waiting for the next bad thing to happen. When these defenses >generalize<, they become a foundational embodiment from which we are functioning. These survival reactions can then create suffering and breakdowns, mistrust and disconnection. We can mis-assess safety, love, dignity, and other's actions« (ebd.).<sup>11</sup>

*Fight, Flight* und *Freeze* sind drei Optionen, die zur Sicherung des Überlebens beitragen, indem entsprechende Stress-Hormon-Cocktails aktiviert werden, die die *bodyminds* »duschen« (vgl. ebd. sowie dies. 2019: 96ff.). Diese Stress-Aktivierung ist nach Deb Dana eine Funktion des *Sympathikus*, also von dem Teil des vegetativen Nervensystems, der den Körperfunktionen mehr Energie bereitstellt.<sup>12</sup> Demgegenüber beschreibt Dana den *Parasympathikus* – den zweiten Teil des vegetativen Nervensystems – als >Ruhe-Nerv<, den sie in zwei Sub-Systeme unterteilt: den sogenannten *ventralen* und den sogenannten *dorsalen Vagus-Nerv*. Dabei sei der *ventrale Vagus* das System von Verbindung, Verdauung, Wachstum und Restauration. Dieser interessiert mich hinsichtlich >engagierter< Bildung in Bezug auf emotional-körperliche Nachhaltigkeit, die Rückaneignung von innerer Plastizität, das Lösen von Kontraktionen durch die Stress-Aktivierung durch den *Sympathikus*: Die Rückkehr ins Stresstoleranzfenster. Die Verankerung im *ventralen*

<sup>11</sup> Diese automatisierten Verteidigungs-Reaktionen gehören nach Haines zu einem sehr alten Teil unseres Gehirns, das Energie für grundlegende Instinkte wie *Flucht* oder *Kampf* bereitstellt und das emotionale und das Stress-Zentrum ist. Trauma-Erfahrungen aktivieren diesen Teil, wobei jüngere Teile des Gehirns, wie z. B. das Sprachzentrum praktisch ausgeschaltet werden (vgl. Haines 2007: XV f.).

*Vagus* bzw. die kontinuierliche Rückeroberung dieses Zustandes ist notwendig und herausfordernd. Denn nach Dana ist diese Verankerung im *ventralen Vagus* mit der Empfindung von Entspannung, Freude, klaren Grenzen, Möglichkeitsräumen und Überfluss zu verwoben (Dana 2022). Je stärker die Verankerung im *ventralen Vagus* ist, desto größer sei die Toleranzschwelle für Stress und die flexiblen Kapazitäten, mit Stress umzugehen, wie Nkem Ndefo festhält (2022). Diese Verankerung brauchen wir als >lernende Lehrende<, für die dynamische Beziehung mit unseren *bodyminds* sowie mit unseren Gegenübern, dafür, was bell hooks mit »wholly present in mind, body, and spirit« bezeichnet hat (1994: 21). Herausfordernd ist sie für trauma-erfahrene *bodyminds*, weil ihre Stressaktivierung oft erhöht ist.

Ich wende mich Nkem Ndefo's Modell zur Beobachtung und dem emotional-körperlich schonenden Umgang mit Stress-Aktivierungs-Stufen genauer zu:

*Stufe eins* ist eine geringe Stress-Aktivierung mit einem Gefühl von geistiger, emotionaler und verkörperter Räumlichkeit und Beweglichkeit, die ich im Sinne der *ventralen Vagus-Verankerung* verstehe. Es ist ein Erleben von lebendigen Möglichkeiten, Beziehungen und genügend Sicherheit. Dieser Zustand fühlt sich entspannt und verbunden an – gegen innen, außen und Zukünftigem. Es gibt Kapazitäten zu lernen, neue Relationen zu knüpfen, zu träumen, sich zu erholen, zu planen, zu wachsen. Ihn wahrzunehmen hilft, ihn zu

- 12 Deb Dana beschreibt die Überlebens-Energie des Sympathikus in der Embodied Trauma Therapy-Weiterbildung (2022) als überwältigend, chaotisch, desorganisiert, gekoppelt mit Angst und Wut, sowie dem Flucht- und Kampfmodus und setzt diesen in Kontrast zum Parasympathikus als zweitem Teil des vegetativen Nervensystems (Ruhe-Nerv). Dana stützt sich dabei auf die *Polyvagal-Theorie*, die neurobiologische Beziehungen des autonomen Nervensystems zwischen Körper, Gehirn und den psychischen Prozessen beschreibt.

vertiefen. Die *zweite Stufe* der Stress-Aktivierung kennzeichnet Ndefo als Zustand von Druck, Mobilisierung und Reaktivität, die sich im Sprechen, im Denken, im Körper zeigt. Es gibt ein Gefühl von Dringlichkeit, Begrenzung und Notwendigkeit zur Verteidigung. Es muss schnell gehen. Die Wahlmöglichkeiten werden geringer. Die Wahrnehmung von körperlichen Sensationen nimmt ab. Die *dritte Stufe* bedeutet hohe Stressaktivierung. Es ist ein Zustand von Empfindungslosigkeit, sich Abtrennen, Gleichgültigkeit und Dichtmachen, der einsetzt, wenn die zweite Stufe nicht hilfreich ist. Äußerlich kann das sehr ruhig wirken, ist jedoch eine Form hoher Stress-Aktivierung. Sie unterscheidet sich sehr stark von einem Zustand der Ruhe, der zugleich von großer Lebendigkeit geprägt ist. Sie ist eine Form eines innerlichen Zusammenbruchs, wo jegliche Kraft zu weichen scheint. Dieses hier grob skizzierte Stufenmodell lässt sich nicht eins zu eins auf alle Situationen übertragen. Es ist ein Hilfsmittel, die Stress-Aktivierung zu beobachten, und davon ausgehend (self)empowernde Strategien abzuleiten, für eine neuro-physiologische und emotional-körperliche Nachhaltigkeit. Dafür braucht es die Rückkehr ins und die Verankerung im Stress-Toleranzfenster. Die Strategien können sehr individuell sein, wie zum Beispiel die »Body-Lotion«-Übung, bei der imaginäre Body-Lotion über Nacken und Arme verteilt und ggf. auch eingeknetet wird.<sup>13</sup> Um für sich zu entscheiden, ob eine Übung hilfreich ist, empfiehlt Ndefo, genau wahrzunehmen, was sich im Körper und emotional verändert. Wenn das Stress-Level steigen sollte, ist es wichtig, sich abzulenken mit etwas, das eine\*r gut tut. Wenn die verkörperte

**13** In einem Gespräch zwischen Edwin Ramirez und mir, in dem es um lustvolle *crip-queere* Möglichkeiten zur Aneignung von Räumen ging, thematisierten wir einige Handlungsansätze in Bezug auf die Erinnerung an somatische Möglichkeitsräume, wie z. B. das Pfücken und Zerreiben von Lavendel-Blüten, um daran zu riechen (Harder/Ramirez 2022). Das beziehe ich heute auf die Rückgewinnung der Verankerung im *ventralen Vagus* oder als Ansätze zur Rückkehr ins Stress-Toleranzfenster.

Räumlichkeit größer wird, ist es gut, genau wahrzunehmen, was passiert und wie es sich anfühlt (Ndefo 2021).

Das führt mich zurück zu unserem Workshop, in dem Erfahrungswissen über Strategien zur Umdeutung und Rückgewinnung von Räumen geteilt wurde: Wenn sich dein Körper in einer Situation zusammenzieht, kann es hilfreich sein, die Körperposition zu verändern und z. B. das Fenster zu öffnen, anstatt die Situation auszuhalten. Wir tragen »verkörperte Magie« in uns, die wir nutzen können, so hat mich Nina Mühlemann in einer Situation erinnert, als ich es vergessen hatte. Dieser Magie habe ich zu Beginn unseres Online-Workshops eine Übung gewidmet, die ich hier in erweiterter und überarbeiteter Form teile. Sie kann als Ganzes oder auch in Teilen und verschieden langsam geübt werden. Dabei Trink-, Wärme- oder Kälte-Bedürfnisse wahrzunehmen, ist empfehlenswert.

## **SITUIERTE ÜBUNG:**

### **TEIL 1: WILLKOMMEN**

Ich glaube, es kann wirklich ausschlaggebend sein, den Körper an Land zu bringen. Dass wir zum Körper zurückkehren. Das ist nicht in jeder Situation und für alle richtig. Vielleicht können wir hier anfangen. Und eine Pause machen – uns einen Moment Zeit nehmen

und uns mit dem eigenen Körper verbinden, wenn sich das gerade richtig anfühlt. Ich folge Kai Cheng Thom (2022): Etwas zu wählen ist wichtiger, als etwas zu tun. Ein Nein ist genauso willkommen. Die folgende Begrüßung von Samuel Leguizamon-Grant erinnerte mich an die *verkörperte Magie*:

»So, I invite people to wobble, to breeze, in whatever way works for you mentally, emotionally, spiritually, physically, honor yourself, and ground in whatever way pleases you, resonates to the depth of your being.

Ground.

Just take a few seconds and just sort of feel your full presence being invited and welcome to all of you.

Welcome to your body.

Welcome to your emotions, welcome to your relations.

Welcome to your spirit.

Welcome to your soul.

[...]

>Until you have been appropriately welcomed. You can't arrive<  
(Leguizamon-Grant 2022).

## TEIL 2: ZENTRIEREN

Die folgende Zentrierungs-Praxis ist angelehnt an die *Point-Practice*,<sup>14</sup> die Rev. angel Kyodo williams entwickelt hat (2015). Du bist eingeladen, eine aufrechte Haltung einzunehmen. Das kann im Sitzen, Gehen, Liegen oder Stehen sein.

Im Sitzen kannst du deine Schädeldecke mit dem Himmel und deine Füße und Sitzfläche mit dem Boden verbinden. Sodass eine stabile Haltung entsteht, die mit dem Himmel und der Erde zusammenhängt.

»We lengthen our body into our own expression of dignity. [...] While we are in relationship with the world around us, we also establish firmly our own place and recognize the inherent dignity [...] a dignity that each and everyone of us come with and is rightfully ours. It cannot be taken away« (ebd.).

<sup>14</sup> Die *Point-Practice* ist eine verkörperte meditative Zentrierungspraxis, die im Sitzen, Stehen, Liegen oder in Bewegung geübt werden kann. Rev. angel Kyodo williams hat sie aus dem *Fukanzazengi*-Text des Mönchs Dogen aus dem 13. Jahrhundert entwickelt. Bei der *Point-Praxis* kehrt die Achtsamkeit-Aufmerksamkeit zum Punkt zurück, der unterhalb des Bauchnabels im Bauchraum liegt, wann immer die Achtsamkeit-Aufmerksamkeit woanders hingewandert ist. Dieser Punkt wird im *Tai Chi* als *unteres Dantian* bezeichnet. Rev. angel Kyodo williams bietet vier Anleitungen zur Haltung, die diese Praxis unterstützen: 1. Die aufrechte Haltung, 2. die Ausdehnung ins Kollektiv, 3. das Längen und Ausdrücken der inhärenten Würde und 4. das Ausatmen, als Geste des Gebens, bevor wir nehmen.

Und niemand kann sie uns geben, wie Rev. angel Kyodo williams uns unzählige Male erinnert. Eine Erinnerung, die ich nicht oft genug hören kann.

Die zweite Anleitung, die ich immer wieder aufs Neue schätze, ist: Der Welt verletzlich begegnen, mit einem offenen Herzen und einem weichen Bauch, sich ins Kollektiv ausdehnen. Dafür lasse ich die Schultern zuerst nach vorne und von da nach oben zu den Ohren kreisen und lasse sie dann aktiv nach hinten und unten sinken. Dadurch entsteht eine dynamische Spannung zwischen den Ohren und dem Schultergürtel. Der Kiefer kann sich dabei lösen. Die Zunge kann sich auf den Zungengrund legen und vom Gaumen lösen. Die Nasenspitze verbindet sich mit dem Bauchnabel. Dadurch wird der Nacken lang. Wenn du möchtest, kann sich der Bauch vielleicht ein wenig von der Wirbelsäule lösen.

Du kannst die Aufmerksamkeit im Körper mit jedem Ausatmen weiter nach unten wandern lassen. Bis du circa eine halbe Handbreite unter dem Bauchnabel und hinter der Bauchdecke ankommst. Diesen Ort nennt Rev. angel Kyodo williams »Point«. Es ist ein verkörperter Ort, an den wir sanft, beständig und freundlich zurückzukommen können, wann immer wir unser *mind* woanders wiederfinden. Es kann eine Praxis sein, um ruhig genug zu werden,

um die Verwobenheit von *body* und *mind* zu zentrieren, ventrale Verankerung zu üben und wahrzunehmen, was präsent ist, ohne es zu bewerten. Wir können zum Punkt zurückkehren.

Von hier wende ich mich dem dritten Teil der Übung zu.

### TEIL 3: RE-CONNECTING WITH EMBODIED MAGIC

Es ist eine Übung, sich an *verkörperte Magie* zu erinnern, zum Beispiel, wenn sich ein Zustand von »Empfindungslosigkeit« oder Überwältigung einstellt, wie es Nkem Ndefo mit der dritten Stufe beschreibt. Es ist eine Anregung, die eigenen Zellen an die Möglichkeitsräume zu erinnern. Die Angebote, die dieser Text macht, kannst du jederzeit in den Hintergrund treten lassen, bei einer Stelle verweilen oder sie auch überspringen.

Die Einladung ist: Vergegenwärtige dir alle Dimensionen deines *bodyminds*: deinen emotionalen, deinen intellektuell-geistigen, deinen physischen, deinen Beziehungs-Körper – und welche Dimensionen auch immer für dich dazu gehören. Du kannst bei jeder Dimension einen Moment verweilen und sie mit einem Blick wahrnehmen, wie wenn du eine\*n sehr geschätzte\*n Freund\*in oder ein Kind anblicken würdest.<sup>15</sup> Was immer für dich präsent ist, willkommen heißen – ohne etwas hinzuzufügen, ohne etwas wegzunehmen.

<sup>15</sup> An das Einüben und Verinnerlichen eines freundlichen Blickes hat mich Sará King während des *Embodied Social Justice Certificates* wiederholt erinnert (2022).

Und dich dann zu fragen:

Welche Magie braucht dein *bodymind* gerade jetzt,  
genau in diesem Moment?

Wo im Körper genau?

Wie groß ist diese Magie?

Welche Temperatur(en) hat sie?

Welche Farbe(n) hat sie?

Wie alt ist sie?

Und wie groß?

Welche Oberflächen und Texturen hat die Magie?

Wie fühlt sie sich an?

Wie klingt ihre Stimme?

Wie blickt sie mich an?

Welche Wesen, Figuren, Gegenstände oder Tiere stehen für diese Magie. Es können Komposit-Wesen sein, Comic-Figuren...

Welche Geräusche, welchen Sound hört sie besonders gerne?

...

Wo und wie lebt sie in deinem *bodymind*? Wie fühlt ihr euch an?

Wenn du bereit bist, kannst du die Aufmerksamkeit in deinem Tempo in den Raum um dich herum zurückbringen. Und diesen Teil der Übung mit einem Zeichen beenden, das für dich passend ist. Z. B. den Boden berühren, sich Strecken...

Als Abschluss lade ich dich ein zu einem Liebesbrief-Experiment für deine *verkörperte Magie*.<sup>16</sup>

#### **TEIL 4: EIN SEHR AUSGEFEILTES KOMPLIMENT**

Vielleicht ist es passend, die Position zu ändern, etwas zu trinken oder zu essen, einen bestimmten Sound laufen zu lassen, Mal- oder Zeichenmaterialien oder Nagellack zu holen, kurz zu lüften...

Es geht um die Übersetzung für die verkörperte Magie. Und darum, ihre Lebendigkeit als eine Art Moment-Aufnahme festzuhalten. Sie zu würdigen, ihre Spur reflektieren zu lassen, wie wenn sie dir einen Schimmer der Anerkennung schenken würde.

Als Vorbereitung biete ich dir zwei kurze Übungen an, die nacheinander oder auch alternativ gemacht werden können:

<sup>16</sup> Dieser Übungsteil ist inspiriert von Impulsen von Sophia Sylvester Röpcke aus dem kreativen Online-Schreibworkshop *Fantastische Gründe* (Bremen 2020/2021), den wir zusammen konzipiert und gegeben haben. Darnals ging es um das Entwickeln von und das Spielen mit der eigenen kreativen Schreibstimme. Weitere Impulse waren die Erinnerung an das Setzen einer willkürlichen Zeit-Einheit, das automatische Schreiben und Spielen mit Adjektiven und die gemeinsam entwickelte Idee, ein sehr ausgefeiltes Kompliment an diese Stimme zu schreiben.

*Erstens* kannst du für circa drei Minuten automatisch zeichnen oder schreiben, also ohne den Stift abzusetzen, in Gedanken an deine\*n verkörperte\*n Kompliz\*in. Du kannst auch eine Sprachnachricht aufzeichnen.

*Zweitens* oder alternativ kannst du für circa zwei Minuten ganz viele Adjektive aufschreiben, die dir zu deiner verkörperten Magie einfallen. Das Ziel ist sie zu sammeln und eine Art Buffet mit verschiedenen Zutaten zu haben, aus denen ein Liebesbrief entstehen kann.

Nun bist du eingeladen, während ungefähr fünf Minuten ein wirklich sehr ausgefeiltes Kompliment oder eben einen Liebesbrief an deine *verkörperte Magie* aufzuzeichnen, zu schreiben oder zu malen. Als Anregung biete ich dir diese Frage an: Wenn du deine *verkörperte Magie* erreichen könntest, was würdest du ihr sagen?<sup>17</sup> Und wie würdest du mit ihr sprechen? Was würde sie nähren und freuen?

Vielleicht ist es spannend, diese Nachricht aufzubewahren oder auch mit Menschen, Kollektiven und Communities deines Vertrauens zu teilen. Als eine mögliche kollektive Form der Erinnerung unserer *minds* an ihre Verwobenheit mit unseren *bodies*. Als Erinnerung an die *Magie* oder daran, dass wir sie suchen können, um lustvolle, selbstbestimmte Verbindungen zu unseren *bodyminds* wieder zu finden und anzueignen.

<sup>17</sup> Dieser Satz ist inspiriert vom *Activist Love Letter*-Projekt von Syrus Marcus Ware: »If you could reach out to one person who moves you by what they do, who would it be? What would you say« (2022).

## LITERATUR

- Akademie der bildenden Künste Wien (2019): trans. inter\*. nicht-binär. Lehr- und Lernräume an Hochschulen gestalten. Wien, Akademie der bildenden Künste Wien. URL: <https://www.akbild.ac.at/de/universitaet/frauenfoerderung-geschlechterforschung-diversitaet/non-binary-universities/non-binary-uni-accessible-300ppi.pdf> [24.06.2022].
- brown, adrienne maree (2019): From #Me Too to #WeConsent. In: Dies. (Hg.): *Pleasure Activism. The Politics of Feeling Good*. Chico/Edinburgh: 195-200.
- Carter, Angela (2021): When Silence Said Everything: Reconceptualizing Trauma through Critical Disability Studies. In: *Lateral. Journal of the Cultural Studies Association*. 10 (1): 1-25. URL: <https://csalateral.org/section/cripistemologies-of-crisis/when-silence-said-everything-reconceptualizing-trauma-through-critical-disability-studies-carter/> [07.09.2022].
- Campbell, Fiona Kumari (2009): *Contours of Ableism: The Production of Disability and Aabledness*. London.
- Dana, Deb (2022): Polyvagal Theory and Pathways to Connection Part 1&2. Vortrag beim Integrative Somatic Trauma Therapy Certificate Program 2022. The Embody Lab.
- Egermann, Eva (2012): Ableism. In: Dies. (Hg.): *Crip Magazine 1: 24*. URL: <http://crip-magazine.evaegermann.com/article/ausgaben/crip-magazine-1/> [03.10.2022].
- Fragner, Nello (2021): Queer. Glossar-Beitrag beim Festival *Platz für Diversität!?* URL: <http://platzfuervedersitaet.org/1/glossar.html> [12.10.2022].
- Freire, Paulo (2017 [1970]): *Pedagogy of the Oppressed*. London.
- Garde, Jonah/Harder, Simon Noa (2021): Trans\*formative Pädagogik(en). In: Dankwa, Serena o./Filep, Sarah-Mee/Klingovsky, Ulla/Pfruender, Georges (Hg.): *Bildung. Macht. Diversität. Critical Diversity Literacy im Hochschulraum*. Bielefeld: 211-224.
- Haines, Staci K. (2007 [1999]): *Healing Sex. A Mind-Body Approach to Healing Sexual Trauma*. San Francisco.

Haines, Staci K. (2019): *The Politics of Trauma*. Berkeley.

Harder, Simon Noa (2020): Es braucht Trans\*formationen! In: Kompetenzverbund Kulturelle Integration und Wissenstransfer. Haus der Kulturen der Welt Berlin.  
URL: [https://www.kiwit.org/kultur-oeffnet-welten/positionen/position\\_16576.html](https://www.kiwit.org/kultur-oeffnet-welten/positionen/position_16576.html) [16.09.2022].

Harder, Simon Noa/Ramirez, Edwin (2022): Schwitzbad – Um:Geordnet #3.  
URL: <https://baederkultur.ch/de/veranstaltungen/schwitzbaeder/schwitzbad-umgeordnet-3/> [28.10.2022].

hooks, bell (1994): *Teaching to Transgress. Education as the Practice of Freedom*. New York, Routledge.

Kafer, Alison (2013): *Feminist, Queer, Crip*. Bloomington, Indiana: Indiana University Press.

King, Sará/Ndefo, Nkem/D’Costa, Niralli (2021): Resilience. Panel.  
URL: <https://vimeo.com/523533608> [08.09.2022].

Leguizamon-Grant, Samuel/Leguizamon Zea (2022): *Embodied Conflict Resolution*. Vortrag im Rahmen des *Embodied Social Justice Certificate 2022* von Rev. angel Kyodo williams, Rae Johnson, Sará King.

Mühlemann, Nina (2021): Crip Spacetime im Theaterraum. Zugang als Ästhetik und Prozess. In: Dankwa, Serena o./Filep, Sarah-Mee/Klingovsky, Ulla/Pfruender, Georges (Hg.): *Bildung. Macht. Diversität. Critical Diversity Literacy im Hochschulraum*. Bielefeld: 275-284.

Ndefo, Nkem (2021): *Embodied Resilience for Sustainable Activism*. Vortrag.  
URL: <https://vimeo.com/522969879> (08.09.2022).

Ndefo, Nkem (2022): *Towards an Alchemical Resilience*. Vortrag beim Integrative Somatic Trauma Therapy Certificate Program, the Embody Lab.

Piepzah-Samarasinha, Leah Lakshmi (2018): *Care Work. Dreaming Disability Justice*. Vancouver.

Tan, Atira (2021): Healing Sexual Abuse with Somatic Wisdom. Vortrag.  
URL: <https://vimeo.com/522263326> [08.09.2022].

Thom, Kai Cheng (2022): Sensuality&Body Image. Vortrag im Rahmen des *Embodied Social Justice Certificate 2022* von Rev. angel Kyodo williams, Rae Johnson, Sará King.

Ware, Syrus Marcus (2017): All Power to All People? Black LBTTI2QQ Activism, Remembrance, and Archiving in Toronto. In: Ellison, Treva/Green, Kai M./Richardson, Matt/Snorton, Riley C. (2017) (Hg.): The Issue of Blackness. *Transgender Studies Quarterly* 4 (2):170-180.

Ware, Syrus Marcus (2022): Activist(s)! Love! Letters! URL: <https://www.syrusmarcusware.com/art/activist-love-letters> [30.09.2022].

williams, Rev. angel Kyodo (2015): Mindful Modays with Rev. angel Kyodo williams.  
URL: <https://www.youtube.com/watch?v=jk9SHiDcH1o> [30.09.2022].

Website *Platz für Diversität?!*. Workshop *Crip Crip Hurrah! Lustvolle trans\*formative Strategien*. URL: <https://ksfestival.lineupr.com/platzfuerdiversitaet/item/crip-crip-hurrah-lustvolle-trans-formative-strategien> [12.11.2022].