

Brav_a # 14

queer feminist teenmag zine

Herbst 2021

Wie immer mit:

Mein erstes Mal

Psychotest

In & Out

Reviews

Schwerpunkt-
thema:

K
Ö
R
P
E
R



**EXTRA!!! Inklusive mega
coolem Wandkalender 2022
zum Herausnehmen!**



Editorial #14

Liebe Leser*innen,

als wir an einem wunderschönen Sommerabend im August 2021 in Bremen vor einem kleinen, aber feinen Publikum ein best of aus den letzten fünf Jahren Brav_a vorgelesen haben, hatten wir sehr viel Spaß und haben uns daran erinnert, warum wir dieses Projekt machen. Dass diese Brav_a noch später erscheint als die letzte liegt daran, dass wir einfach total platt sind, von den letzten 1,5 Jahren in denen wir arbeiten und normal funktionieren mussten, bei eingeschränkten Sozialkontakten und pandemie-assoziierten Zukunftsängsten... euch wird es nicht anders gehen. Seit Monaten liegen die fertigen Texte herum, aber niemand hat die Energie mit dem Layout anzufangen. Damit es doch noch was wird, haben wir uns heute, an einem kalten Tag im Oktober, zu einem Brav_a-Layout-Marathon verabredet! Ein Teil von uns sitzt erkältet (natürlich mit negativem Covid-19-Test) in Berlin Neukölln herum und layoutet, illustriert und macht die letzten redaktionellen Änderungen und ein Redaktionsmitglied layoutet parallel im Prenzlauer Berg. Drückt uns die Daumen! Denn die tollen Texte, die uns wieder mal anvertraut wurden, verdienen es, gedruckt und on- und offline verbreitet zu werden! Wir wünschen euch alles Gute in dieser außergewöhnlich herausforderungsvollen Zeit!

Eure Brav_a: Clara, Lissy, Isabelle, Daniel und Janina.

PS: Wenn ihr das lest, haben wir es offensichtlich geschafft und endlich diese Ausgabe fertig gestellt. Juhuuuu!

IT'S A SALTIN-DÖNER!



INHALTSVERZEICHNIS

Ein Trampolin, that's all I ever wanted..	2
Mein großer Durchbruch	4
Autopilot	6
körper: spunk seipel. text: crauss	7
My body, my control. No comment.	10
brücke über dem meer	14
Positive Psychologie der Liebe	15
Im_Zwischen	18
„Diese Blicke“ in einer Umkleidekabine	20
Identitätsprobleme	22
Wandkalender 2022 zum Herausnehmen	
Ole Debovary	25
In & Out	26
Voll peinlich!?	28
Psychotest	30
Rezension: Inselgnome auf der Walz	34
Was mir niemand gesagt hat	35
Gesundheit und Körper	42
tender	44
happyvulva	46
Glossar	47

EIN TRAMPOLIN, THAT'S

Content Note: Bodyism,
Körperhass, Körperliebe

Körper

Ein Körper

Mein Körper

Dein Körper

Sein Körper

Kein Körper

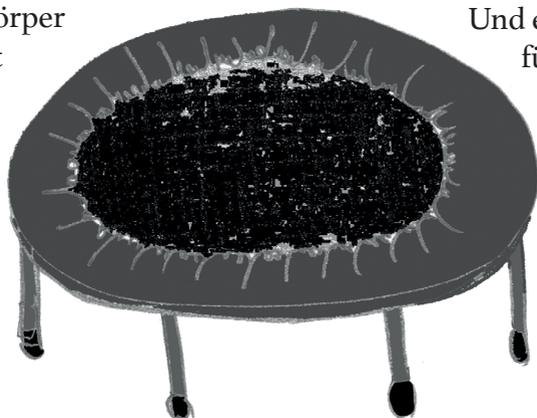
Was ist ein Körper?

Mein Verhältnis zu meinem Körper war nie besonders gut. Ich erinnere mich, wie ich mit ca. 6 Jahren stundenlang Trampolin gesprungen bin, weil das Nachbarsmädchen mir gesagt hatte, ich sei zu dick. Sie hatte unseren Bauchumfang gemessen und meiner war zu viel, zu groß, nicht richtig, nicht gut. Damit hat es angefangen. Da habe ich angefangen meinen Körper zu hinterfragen, anzuzweifeln, in Frage zu stellen, zu beschämen, mich zu schämen. So ging es weiter, immer weiter, immer mit dem primären Gefühl zu dick zu sein. Wenn ich heute Fotos von mir als Kind oder Jugendliche sehe, verstehe ich nicht, warum ich mich zu dick gefühlt habe. Ich sehe „ganz normal“ aus. Was auch

immer das bedeuten soll. Gleichzeitig denke ich, heute, heute bist du wirklich dick. Dabei beschäftige ich mich mit body positivity, mit fettem Aktivismus und mein Körper ist objektiv weiter nah an „normal“. Zumindest gehe ich oft als „normal“ durch. Auch wenn ich im H&M die größte Größe kaufen muss. Aber da ist doch was verkehrt, mein Körper ist nicht voluminöser als andere Körper, im Vergleich zu den Körpern, die ich auf der Straße sehe, scheint mein Körper durchschnittlich. Warum dann die größte Größe? Und selbst wenn!? Warum ist diese Wahrnehmung begleitet von Bewertungen? Von schlechten Gefühlen, von Unsicherheit, Scham. Ich habe erst spät gelernt, meinen Körper nicht andauernd zu hassen. Ich habe erst spät gelernt, dass meine psychische Gesundheit von meinem eigenen Blick auf meinen Körper abhängt. Ich verdanke unendlich viel dem Buch „My Body Is Not An Apology“ von Sonya Renee-Taylor. Durch das Lesen des Buches habe ich erstmals verstanden, dass es einen anderen Weg gibt. Dass ich nicht mei-

ALL I EVER WANTED...○○○

nen Körper anpassen muss, um glücklich zu sein, sondern dass ich mit meinem Körper so wie er ist glücklich sein kann. Das mein Körper egal wie er ist, okay ist. Mit allen Macken und Ecken und Kanten und im Wandel der Zeit und der Jahreszeiten. Und dass das System, dass mir einredet mein Körper sei dick, nicht richtig, hässlich, falsch, ein System ist, dass ich ablehnen kann, dem ich mich aktiv widersetzen kann. Dass es Strategien gibt, das Erlernte System umzulernen, neu zu definieren. So verschenke ich inzwischen Klamotten, die mir zu klein geworden sind, recht schnell, satt sie ewig als mahnende Relikte oder frustrierende Ziele im Schrank zu belassen und mich jedes Mal schlecht zu fühlen, sobald ich sie sehe. Das ist simpel und macht mich in meinem Leben glücklicher. That's all I ever wanted.



Trotzdem kann ich vieles, was ich theoretisch denke, noch nicht annehmen. Jeden Sommer scheitere ich an den Blicken der Menschen und rasiere mir doch wieder meine sehr schwarz behaarten Beine. Mein Körper und ich streiten immer wieder, sind immer wieder distanziert, kein gutes Team.

Und es ist harte Arbeit für mich, mich mit meinem Körper auszusöhnen. Anstrengende, aufwendige Beziehungsarbeit, die mich viel Zeit und Kraft kostet. Und die selten bis nie von

irgendwem gesehen wird. Die ich aber aufbringen muss, um zu funktionieren, zu existieren, zu leben, um manchmal, nur ganz manchmal kurz glücklich und unbeschwert zu sein, wie als Kind auf meinem Trampolin, bevor das Hüpfen zum Sport und zur Fitnessvariante für einen dünneren Bauch wurde.

anonym

Mein großer Durchbruch



Der Weg aus dem Kapitalismus führt mitten durch die Klotür

Bewerbungsgespräche. Für mich jedes Mal ein Kraftakt – einen guten Umgang mit den inneren Selbstabwertungsstimmen finden, die Konkurrenz mit anderen aushalten, 5x überlegen, ob ich mir vorher lieber den Bart abrasieren soll, um besser durchzurutschen.

Toiletten. Als Mensch mit schwacher Blase checke ich jeden Ort, an dem ich ankomme, erst mal auf die potenzielle Verfügbarkeit einer Toilette ab. Da viele Leute mein Geschlecht nicht gleich (richtig) einordnen können, sind öffentliche Toiletten auch immer wieder Orte unangenehmer Begegnungen für mich. Dennoch: Ich liebe Toiletten. Diese wunderbaren Gefilde der Erleichterung. Diese Quellen puren Glücks.

Wie haltet ihr es mit dem Toilettenbesuch vor Bewerbungsgesprächen? Ich tat, was bestimmt niemand gerne tut, und nutzte gleich nach meiner Ankunft die Bürotoilette.

Und kam nicht wieder heraus. Türverriegelung kaputt. Nichts zu machen. Zum Glück hörte die Person, die mich zuvor in Empfang genommen hatte, ziemlich schnell meine kläglichen Versuche, die Tür zu öffnen. Und so fanden meine potenziellen zukünftigen Kolleg*innen und ich uns plötzlich in einer unerwarteten Teambuilding-Maßnahme wieder. In einem raffinierten Assessment-Center, in dem das Wort Innenperspektive eine ganz neue Bedeutung für mich bekam. Nach längerem erfolglosen Herumprobieren am Türschloss starteten wir dynamisch und belastbar in die nächste Phase: Ich versuchte, die Tür einzutreten. Dabei kam ich ganz schön ins Schwitzen. Sehr enger Raum, Maske. Im Unterhemd dastehen, wenn plötzlich die Tür aufgeht, wollte ich aber auch nicht. Zunehmend enthemmt rief ich laut „Aaaahh!“, während ich gegen die Tür trat. Aber wichtige Stimmen werden eben zu oft nicht gehört, so auch diesmal. Wir wagten uns also gemeinsam auf die nächste Stufe vor, flexibel und lösungsorientiert: Eine Person hackte von außen ein großes Loch in die Mitte der Tür, durch das ich herauskroch.

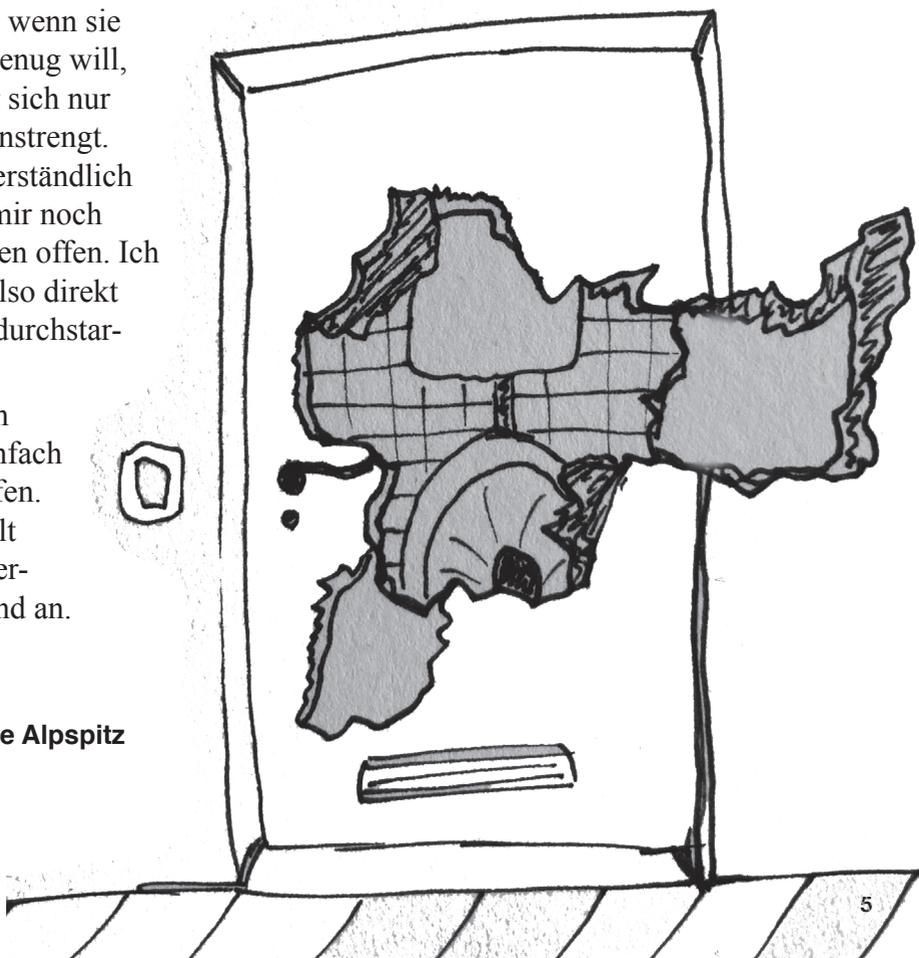
Zum Glück war die ganze Situation für mich psychisch gut aushaltbar – ich habe viel gelacht. Das Team war sehr nett und entschuldigte sich nach der Befreiungsaktion noch ungefähr hunderttausendmal bei mir. Ich mich sinnloserweise auch.

Den Job habe ich nicht bekommen. Meine Krabbelkompetenzen hatten nicht ausgereicht. Beim Versuch, die Tür einzutreten, hatte ich zu softe Skills unter Beweis gestellt. In der Hackordnung hatte ich es nicht weit genug nach oben geschafft. Sehr schade. Denn eine high Performance im Bereich WC und ausgeprägte Pinkelfertigkeiten hatte ich definitiv mitgebracht. Und deutlich gezeigt, dass bei mir jede Toilettenpapierinvestition direkt zum Break-Even-Point führt.

Doch was soll's. Bestimmt klappt es beim nächsten Mal. Denn schließlich ist jede ihrer Klotür Schmied und schafft es locker vom Waschbecken zum Millionen-gewinn, wenn sie es nur genug will, wenn er sich nur genug anstrengt. Selbstverständlich stehen mir noch alle Türen offen. Ich werde also direkt wieder durchstarten.

Oder ich lasse einfach mal laufen. Das fühlt sich so erleichternd an.

von Fiete Alpspitz



AUTOPILOT

Content Note: Libidoverlust, Sex, Gefühl der Entfremdung des eigenen Körpers, Selbstzweifel

Sie schwebt über ihrem Körper. Er weiß, was zu tun ist, scheinbar intuitiv. Doch sie schaut ihm dabei lediglich zu. Die Bewegungen, die Handgriffe, die Abläufe, alles ist wie einstudiert und wird nur abgespult. Wirklich da ist sie nicht.

Merkt man es ihr an? Dass sie nicht bei der Sache ist? Dass sie nichts spürt? Wirkt sie lieblos? Kalt? Abwesend? All dies ist nicht ihre Intention. Sie möchte gefallen, geben, recht machen.

Doch was einmal war, ist plötzlich nicht mehr da. Diese Lust, dieses Verlangen. Als hätte jemand den Schalter ausgeknipst, oben und unten. Und doch versucht sie es, Mal für Mal. Vielleicht kommt es ja zurück, denkt sie.

Sie sprechen darüber, oder besser gesagt, sie versuchen es. Denn wie spricht man über etwas, das nicht da ist? Wie erklärt man etwas, das man selbst nicht versteht?

Woran liegt es, fragt er sie. Wir hätten doch früher immer so viel, und so oft. Liegt es an mir? Die Frage hängt in der Luft.

Sie beginnt zu schluchzen, bekommt kaum Luft. Ich weiß es nicht, ich weiß es wirklich nicht, es tut mir leid, es liegt nicht an dir, es tut mir so leid. Sie klingt wie eine Platte mit Sprung.

Wohin mit diesen Sorgen und Gedanken? Mit wem kann sie darüber reden? Wer kann ihr helfen? Ist ihr noch zu helfen? Ist sie das Problem? Gibt es eine Lösung? Zu viele Fragen, und keine einzige Antwort.

Nur eins ist klar: sie will ihn nicht verlieren. Nicht deswegen. Kann etwas, das gar nicht da ist, etwas anderes, was sehr wohl da ist, zerstören? Sie möchte es um keinen Preis herausfinden.

von Eva F.



**blind macht dein charme mich. dein leib
ist faltig und grau, in deinem brusthaar
verfängt sich mein ekel; unsere nächte sind heiss.**

körper: spunk seipel. text: crauss.

Crauss, *1971, dichter, museumstänzer, kulturpädagoge, siegen,
www.crauss.de

Spunk Seipel, *1973, kurator, künstler, wirt, berlin,
www.mooimarkshow.de/pages/spunk





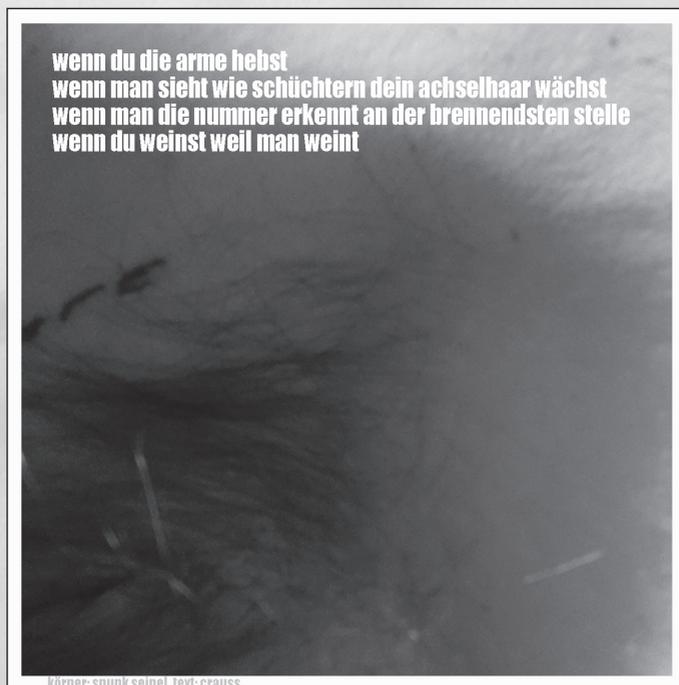
**du selbst verdeckst mir die sicht,
ich kann dich imaginieren.
gefühlst bist du mir nahe -----**

körper: spunk seipel. text: crauss.



**du alterst. die falten ergänzen
die narben der abenteuer,
die du nie wieder sein wirst.
wie dumm warst du. wie weise.**

körper: spunk seipel. text: crauss.



My body, my control. No comment.

Einfach mal die Fresse halten

**Content Note: Bulimie, Bodyism,
selbstverletzendes Verhalten**

Wie so oft hat es harmlos gestartet. Mal auszuprobieren, ob ich den Inhalt meines Magens wieder direkt aus meinem Körper hinaus befördern kann, damit mehr Platz für die leckeren Nudeln war.

Ich hatte schon eine für meine Magengröße ordentliche Portion gegessen, bis mein Bauch kugelrund war und weh tat, aber mein Appetit ließ sich einfach nicht stillen, egal wie viel Spaghetti ich genüsslich aufsaugte. Eine Freundin hatte erzählt wie das mit dem Sich-Übergeben funktioniert und ich fand, dass es sich praktisch anhörte. Was genau praktisch daran ist sich die Speiseröhre und den Zahnschmelz peu à peu zu zerstören, sich jedes mal den Geruch nach Galle wieder von den Fingern waschen und aus der Nase putzen zu müssen und sich den Geruch des Urinsteins der Toilette wieder entledigen zu müssen, ist mir zwar nicht mehr ganz klar, aber das fühlte sich wie ein kleiner Nebeneffekt an.

Wenn ich dann mein Aussehen vor dem Spiegel wieder herrichtete, damit von meiner Kotzerei, die natürlich keine Krankheit war, nichts bemerkt werden konnte, betrachte ich mich oft so von mir selbst distanziert, als ob nicht ich es gewesen wäre, die grade auf der Klobrille gelehnt hatte. Ich tupfte mir die Tränen ab, die nicht aus Traurigkeit entstehen, sondern als Reaktion des Körpers beim Erbrechen, und fühlte mich gut. Weil schlecht hatte es sich ja davor angefühlt.

Der Kontrollverlust, den ich hatte, weil ich nicht aufhören konnte zu essen fühlte sich zwar demütigend an und ich war darüber verzweifelt, andererseits gab es mir eine Art heroisches Gefühl, wenn ich mich erstmal übergeben hatte, weil ich mir die Kontrolle zurück geholt hatte. Da hatte mir kein Mensch reinzureden.

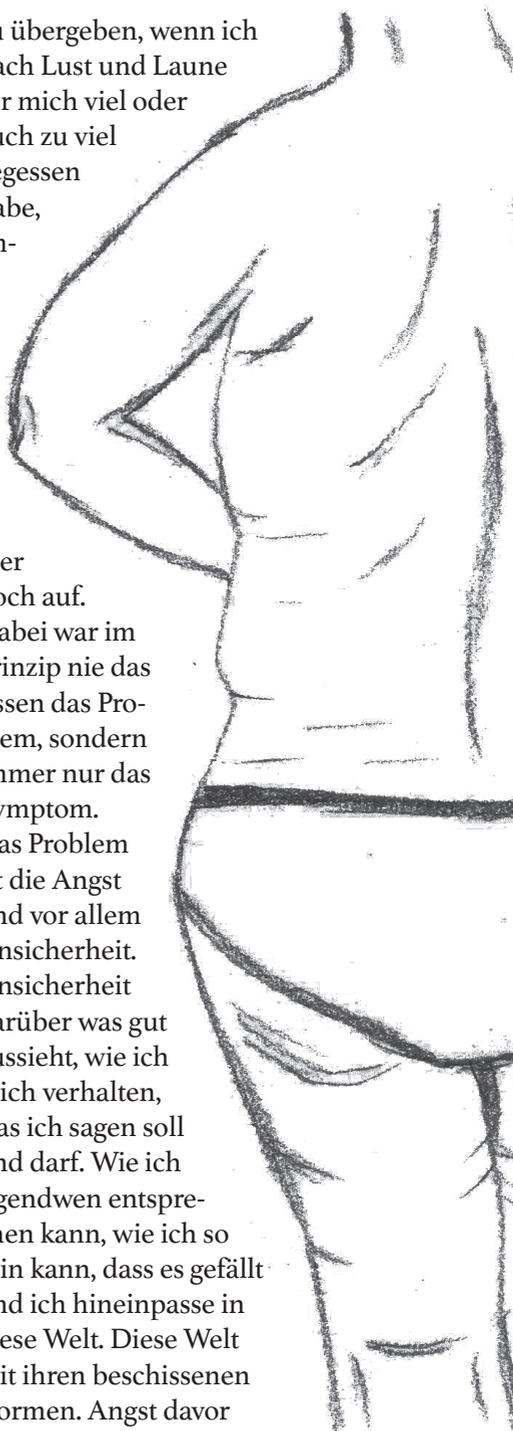
Seit ich denken kann war in meiner Familie Essen negativ belegt und ein eigentlich leckeres Mahl wurde meist zu etwas Negativem mit den Mahlzeit abschließenden Worten: "Ich ess' nie wieder was!". Und was die gesellschaftliche Meinung über 2, 12

oder 20 Kilo Übergewicht ist, was als gesund und schön eingestuft wird, brauche ich hier nicht zu notieren. Gleichzeitig und damit verbunden saß mir immer im Nacken, dass ich nicht viel zunehmen wollte, weil das ja „nicht so schön“ aussähe, wenn das Hemd so spannt, der (damals noch nicht mal vorhandene) Hüftspeck rausgucken würde und ich immer das Beispiel meiner Eltern vor Augen hatte, die über ihre angeblich viel zu dicken Körper ständig herzogen. Ich war auf jeden Fall ein Strich in der Landschaft, fand mich zu dick und durfte es nicht zulassen Fett an meinem Körper anzusammeln.

Weil Essen für mich oft nur sehr nebensächlich den Zweck des Hunger- oder Appetitstillens hatte, sondern Kompensation für fehlende emotionale Unterstützung meiner Umwelt, meiner Familie und letztlich meiner selbst war, habe ich bis heute damit zu tun mich weiterhin gut zu fühlen, wenn ich aus großem Appetit zwei Portionen esse. Weil ich mir über Jahrzehnte eine Form der Nahrungsaufnahme angeeignet habe, die vom Umgang mit Frust- oder Stress, Langeweile oder Ablenkung beeinflusst ist, ist es bis heute, nach 10 kotzfreien Jahren, ein Kampf mit mir selbst in jeglichen Essensituationen, vor allem, wenn andere dabei sind. Weil ich ein Körperbild internalisiert habe, welches sich nach abwegigen gesellschaftlichen Gewichtsnormen richtet, ploppt der Gedanke mich

zu übergeben, wenn ich nach Lust und Laune für mich viel oder auch zu viel gegessen habe, im-

mer noch auf. Dabei war im Prinzip nie das Essen das Problem, sondern immer nur das Symptom. Das Problem ist die Angst und vor allem Unsicherheit. Unsicherheit darüber was gut aussieht, wie ich mich verhalten, was ich sagen soll und darf. Wie ich irgendwen entsprechen kann, wie ich so sein kann, dass es gefällt und ich hineinpasse in diese Welt. Diese Welt mit ihren beschissenen Normen. Angst davor



nicht bestehen zu können, nicht cool, dünn, gesprächig, eloquent, lustig, interessant, groß, klein, jung, alt, trainiert, schön genug zu sein.

Mit Essen fühlt es sich dann so an wie es für mich früher auch das Rauchen war. Steh ich blöd rum auf einer Party, dann fühlt sich das wenig blöd an, wenn ich ´ne Kippe in der Hand habe. Steh ich ohne rauchen da rum, dann habe ich was zu tun, wenn ich den Abend über immer wieder zum Buffet hin und mit vollem Teller wieder weg gehe. Essen ist mein Umgang mit meiner Unsicherheit und Angst und Kotzen ist mein Umgang mit dem Essen. Seitdem ich mich nicht mehr übergebe, ist noch mehr Sport dazu gekommen.

Ich halte Essen, egal welcher Form für was ganz Wunderbares. Ob Torte

oder Salat, Tofu oder was auch immer. Die Einteilung in gutes und gesundes Essen aka Salat und kalorienreiches und ungesundes Essen aka Pommes geht mir so dermaßen auf die Nerven, genauso wie (oft daran geknüpfte) Kommentare zu meinem Körper. Ob ich ab oder zugenommen habe kann 1000 Ursachen haben und hat einfach niemanden zu interessieren. Ob ich glücklich bin, ist nicht an meinem Körpergewicht abzulesen. Ich bin nicht glücklicher, wenn ich in eine Schönheitsnorm passe, sondern eher, wenn die Norm alles zulässt an Formen bei allem was da kreucht und fleucht, es ergo keine Norm gibt. Ich bin glücklich, weil ich friends habe, die mit mir Quirkle spielen, weil die Sonne scheint oder ich mit Tee im Bett bleiben kann, weil es regnet, weil ich mache, was ich mag und



mich interessiert und ich mich damit nicht kaputt arbeite, weil ich schöne Sachen mache (und leider auch, weil ich verdrängen kann, dass Menschen und Situationen beschissen sind).... Wenn mensch meint meinen Körper zu kommentieren, dann fange ich an mich unwohl zu fühlen. Selbst wenn es ein positiv gemeintes: „Du siehst aber toll, so schlank“ ist...schwingt ein: „Vorher also dann nicht?“ in meinem Kopf. Jeder Kommentar löst eine Unsicherheit aus, die ich dann erstmal wieder zur Ruhe bringen, kontrollieren muss.

Und Kommentare von anderen zu ihrem eigenen Körper nerven genauso. Menschen kommentieren sich und setzen damit Normen. Die eigenen Fettpolster oder auch nur -pölsterchen zu benennen, was in den allermeisten Fällen mit abwertenden Worten getan wird, bedeutet eine Reproduktion von Körper- und Gewichtsnormen. Nicht nur für die eigene Person, sondern für alle. Auch wenn es gar nicht so gemeint ist. Ich setze mich jedes mal sofort in Vergleich zu der sich kommentierenden Person. Muss ich ja nicht machen? Ja, genauso wie du ´ner Person mit Depression sagst, sie muss ja nicht traurig sein, muss halt einfach mal aufstehen und ´n bisschen Sport machen.

Und Kommentare zum Essen nerven auch. Zu viel gegessen.

Voll satt. Heute konnte ich mich beherrschen. Das oder jenes ist ja pures Hüftgold. So viel kannst du essen? Von so wenig wirst du satt? Weißt du wie viel Kalorien, wie viel Zucker da drin sind? Sind da auch alle Mineralien abgedeckt? Ich mach ja diese und jene Diät.... Essen ist ein essentielles Thema und wird fast immer kommentiert und hängt fast immer direkt mit der Normierung von Körpern zusammen.

Wenn es durchaus gut und heilend sein kann mich auszutauschen und es wichtig ist, sich über Tabuthemen wie Essstörungen auszutauschen, ist es eigentlich fast immer verletzend und vor allem selbstverletzend, wenn das Thema Körper und dessen Form in alltäglichen Auseinandersetzungen auftaucht. (Und all das mag für andere Menschen anders sein, für mich fühlt es sich so an.) Und es ist keinesfalls so, als ob ich davon befreit wäre mich oder andere kommentieren zu wollen. Oder mein oder ihr Essen zu kommentieren. Das hab ich so gelernt. Immer so gemacht. Kann ich weiter so machen, aber ist dann halt scheiße. Ich will mein (körperliches) Wohlbefinden nicht mehr von Kommentaren anderer abhängig machen und mich darüber kontrollieren lassen und selbst kontrollieren. Einfach nicht hinhören ist hier eine Variante, aber einfach mal die Fresse halten ist übrigens auch eine!

von Clara

brücke über dem meer

den körper mitnehmen

an der hand

mich assoziieren

und leuchten

lächelnd

eine hand voll wahrheit

mitten in die zeit

von rosa* kato

POSITIVE PSYCHOLOGIE DER LIEBE: WIE BEZIEHUNGEN UNS STARK MACHEN – AUCH IN ZEITEN DER PANDEMIE

Liebe, Stärke, Wohlbefinden, Positive Psychologie, Wahrnehmung, sich entwickeln, Reflektion, Aktion, Balance, Selbst, Community Menschlichkeit

Wir alle kennen Millionen von weisen Sprüchen, Liebesliedern, Grußkarten oder Ratschlägen. Jeder Mensch hat zudem eine ganz eigene Vorstellung davon, was Liebe ist – oder eben nicht. Deswegen lässt sich vielleicht auch sagen, dass man bei diesem Thema niemals wirklich auslernt.

Liebe als eine Charakterstärke - weniger als eine Emotion - bezieht sich auf den Grad, in dem wir enge Beziehungen zu Menschen schätzen und auf warme und offene Weise zu dieser Nähe beitragen. Liebe funktioniert wechselseitig und bezieht sich sowohl auf die Liebe zu anderen als auch auf die Bereitschaft, Liebe von anderen anzunehmen. Es ist ein starkes positives Gefühl, welches für Engagement und oft auch Opfer steht. Bei der Liebe zu anderen geht es um Verbindung - das Fühlen und Anbieten einer positiven, warmen Verbindung mit einer oder mehreren Personen. Diese Stärke ist entscheidend für die Entwicklung

von Beziehungen, die die Lebenszufriedenheit fördern und aufrechterhalten. Vielleicht ist dies in Zeiten einer Pandemie sogar umso wichtiger für unser Wohlbefinden. Fast jeder Mensch erlebt und bietet Liebe während seines Lebens an. Im Gegensatz dazu bedeutet Liebe als Charakterstärke, dass diese Beziehungen den Kern dessen bilden, wie man sich selbst als eine Person sieht.

Warum Liebe wertvoll ist...

...wissenschaftlich fundiert lässt sich dazu folgendes sagen:

- Liebe fördert Toleranz, Empathie und Vergebung in Beziehungen, was zur Gesundheit und Langlebigkeit dieser Beziehungen beiträgt
- Liebevoller und sichere Beziehungen sind stark mit einem längeren Leben und einer guten Gesundheit verbunden
- Es ist eine von fünf Stärken, die mit einer erhöhten Lebenszufriedenheit verbunden sind

- Liebevolle und sichere Beziehungen können Sinn und Inhalt des Lebens bedeuten
- Liebe ist verbunden mit gesunden Kommunikationsmustern wie Kompromissen und der Fähigkeit, sich effektiv auf Konflikte mit anderen einzulassen
- Liebevolle Verbindungen bauen Gemeinschaft auf (stärken Bindungen, bekämpfen die Einsamkeit)
- Liebe schafft Vertrauen und Belastbarkeit (ermöglicht, zu wachsen, andere zu inspirieren und zu unterstützen)

Reflektion

Liebe: Denke an jemanden, der dir nahesteht oder für den du dich interessierst. Wenn möglich, lass diese Person wissen, was sie dir bedeutet! Nimm dir Zeit, um eine Notiz zu schreiben und Details darüber anzugeben, warum diese Person dir wichtig ist. Du kannst diese Notiz auch jener Person schicken oder vorlesen. Im Gegenzug, wenn andere

LIEBE FÖRDERT TOLERANZ, EMPATHIE UND VERGEBUNG IN BEZIEHUNGEN, WAS ZUR GESUNDHEIT UND LANGLEBIGKEIT DIESER BEZIEHUNGEN BEITRÄGT

dir Liebe und Güte geben, nimm sie mit offenem Herzen an - so wie du es dir wünschen würdest!

Aktion

Ändere Dein Denken und kümmer Dich so um dich selbst, wie Du einen guten Freund behandeln würdest. Checke dich regelmäßig selbst und setze deine Selbstpflege als Priorität.

Übe Deine Achtsamkeit, um Aufmerksamkeit darauf zu lenken, wie Du dich fühlst und was Du brauchst, anstatt nur Aufgabenlisten durchzuarbeiten. Es gibt einige großartige kostenlose Apps und Ressourcen, die geführte Achtsamkeitsaktivitäten anbieten.

Schaffe Dir schöne Erinnerungen und teil sie mit Deinen Freunden: Veröffentliche Fotorückblicke, veranstalte eine virtuelle Dinnerparty mit Freunden oder Online-Quizabende mit Nachbarn. Der Aufbau gemeinsamer Erfahrungen in

LIEBEVOLLE UND SICHERE BEZIEHUNGEN SIND STARK MIT EINEM LÄNGEREN LEBEN UND EINER GUTEN GESUNDHEIT VERBUNDEN

LIEBE SCHAFFT VERTRAUEN UND BELASTBARKEIT

diesen außergewöhnlichen Zeiten wird dazu beitragen, soziale Beziehungen zu festigen. Weitere Ideen zum Aufrechterhalten sozialer Verbindungen während des Lockdowns findest Du auch online. Engagement, eins mit deiner Lieblingsmusik zu sein, vollständig in deine Arbeit verwickelt zu sein oder mit jemandem, den du liebst, hilft dir besser durch diese Zeit zu kommen.

LIEBE IST VERBUNDEN MIT GESUNDEN
KOMMUNIKATIONSMUSTERN

Balance finden

Selbstpflege: Mache Dinge, bei denen Du dich gut fühlst, auch wenn Du dich sozial distanzieren oder von zu Hause aus arbeiten musst. Zieh dir ein Lieblingsoutfit an oder entwickle eine neue Morgenroutine, denn es kann einen großen Unterschied in deiner Stimmung machen. Manchmal sind es eher die kleinen, statt der großen, Veränderungen, welche Dich glücklich machen. Konzentriere Dich auf Handlungen, die

LIEBEVOLLE UND SICHERE BEZIEHUNGEN
KÖNNEN SINN UND INHALT DES LEBENS
BEDEUTEN

Deine Fürsorge und Wertschätzung für andere zeigen, z. B. das Einkaufen für eine schutzbedürftige Person, um deren Exposition

LIEBEVOLLE VERBINDUNGEN BAUEN
GEMEINSCHAFT AUF

gegenüber dem Virus zu begrenzen oder das Kochen einer Mahlzeit für eine dir nahestehende Person, welche nach einem Arbeitstag erschöpft sein kann. Du kannst es den Einkauf oder das selbstgekochte Mahl auch einfach vor die Tür der Person stellen du kannst dadurch weiterhin die soziale Distanz einhalten. Befindet sich eine Person, die du kennst, eventuell in Quarantäne, dann kannst Du zusätzlich noch persönliche Besuche einbauen. Auch durch eine geschlossene Wohnungstür könnt Ihr euch unterhalten und die Nähe der anderen Person wahrnehmen.

von Niki Trauthwein





IM_ZWISCHEN

Anna Duda

Auf der Suche nach kurzfristigen Momenten von emotionaler Verbindung portraitiert Anna Duda seit 2020 ihre queeren Freund_innen in deren Zuhause. Das Aufeinandertreffen im eigenen Wohnraum lässt Zwischenräume des Intimen entstehen. Bilder, die von einem Augenblick der Tiefe und Nähe erzählen.

www.annaduda.de

instagram: adudaphotography

„DIESE BLICKE“



IN EINER UMKLEIDEKABINE

**Content Note: Bodyshaming,
Umkleidekabine**

In einer Umkleidekabine, in einer Werkstatt, irgendwo an irgendeinen Ort, ziehe ich mich um. Es ist auch egal wo, da es überall stattfindet.

Also ziehe ich mich um, ziehe meine Straßenkleidung aus und ziehe mir die Werkstattkleidung an. Während ich mich umziehe, bin ich nicht allein im Raum. Da sind noch meine Kollegen, die ebenso ihre Kleidung wechseln. Wir haben unterschiedliche Körper-(bauten), klar Körper sind unterschiedlich-einzigartig. Es ist nur so, dass meine Kollegen einen „männlichen“ Körper besitzen und mein Körper als „weiblich“ wahrgenommen wird.

Das ist okay für mich, mein Körper ist für mich „Normalität“, lebe seit langer Zeit mit ihm, mochte ihn mal mehr, mal weniger, aber im Großen und Ganzen bin ich hineingewachsen, hab ihn angenommen. Wachsen lasse ich auch die Haare, welche meinen Körper umgeben. Behaarte Beine und Achselhaare, so wie meine Mitschüler.

Die Wechselkleidung griffbereit angerichtet, entledige ich mich meiner Sachen, drehe mich um, wende ihnen meinen Rücken zu, blicke an die Wand, als würde es helfen, wenn ich sie nicht sehe, sehen sie mich auch nicht? Blitzschnell schlüpfte ich in mein T-Shirt und streife mir die Latzhose über. Puh, geschafft, endlich angezogen! Nun sind wir alle wieder „gleich(e)“ Umschüler*innen. Sind wir das...?

Diese Prozedur dauert jeden Morgen nur ein paar Sekunden. Doch diese kurze Zeitspanne reicht aus um jeden Tag wieder „diese Blicke“ auf meinem Körper zu spüren. „Diese Blicke“ auf dir bedeuten, Objektivierung, Scham, Verletzung, Ausgrenzung, Bewertung... So viele Frauen* Körper, so viele Menschen, die nicht einem Mehrheitsideal, einer sogenannten Normalität entsprechen, kennen „diese Blicke“ wohl leider nur all zu gut.

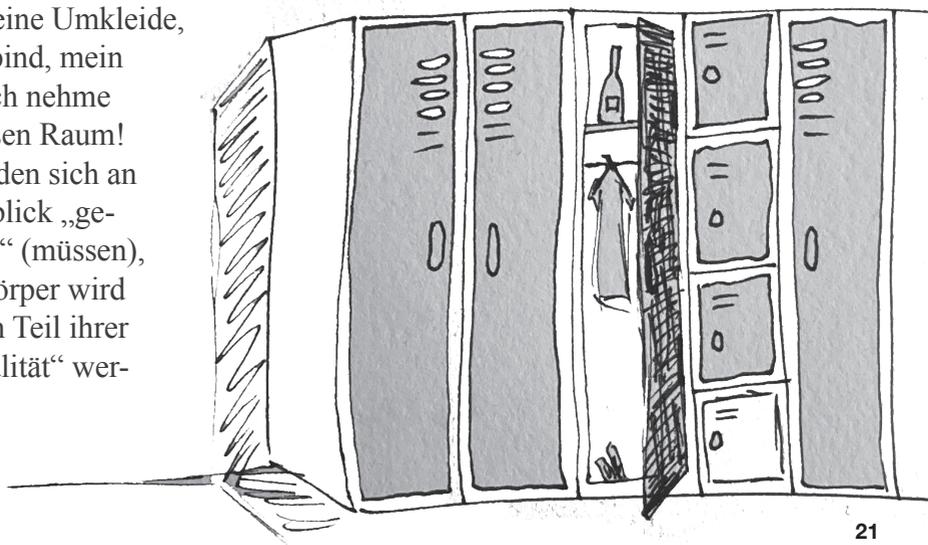
Die Kabine ist zu klein, zu winzig, es gibt keine Ecken, in denen ich mich verkriechen könnte. Vor meinem inneren Auge beobachte ich sie, sie tauschen schweigend und grinsend Blicke aus, drehe ich mich wieder um, schauen sie zügig weg.

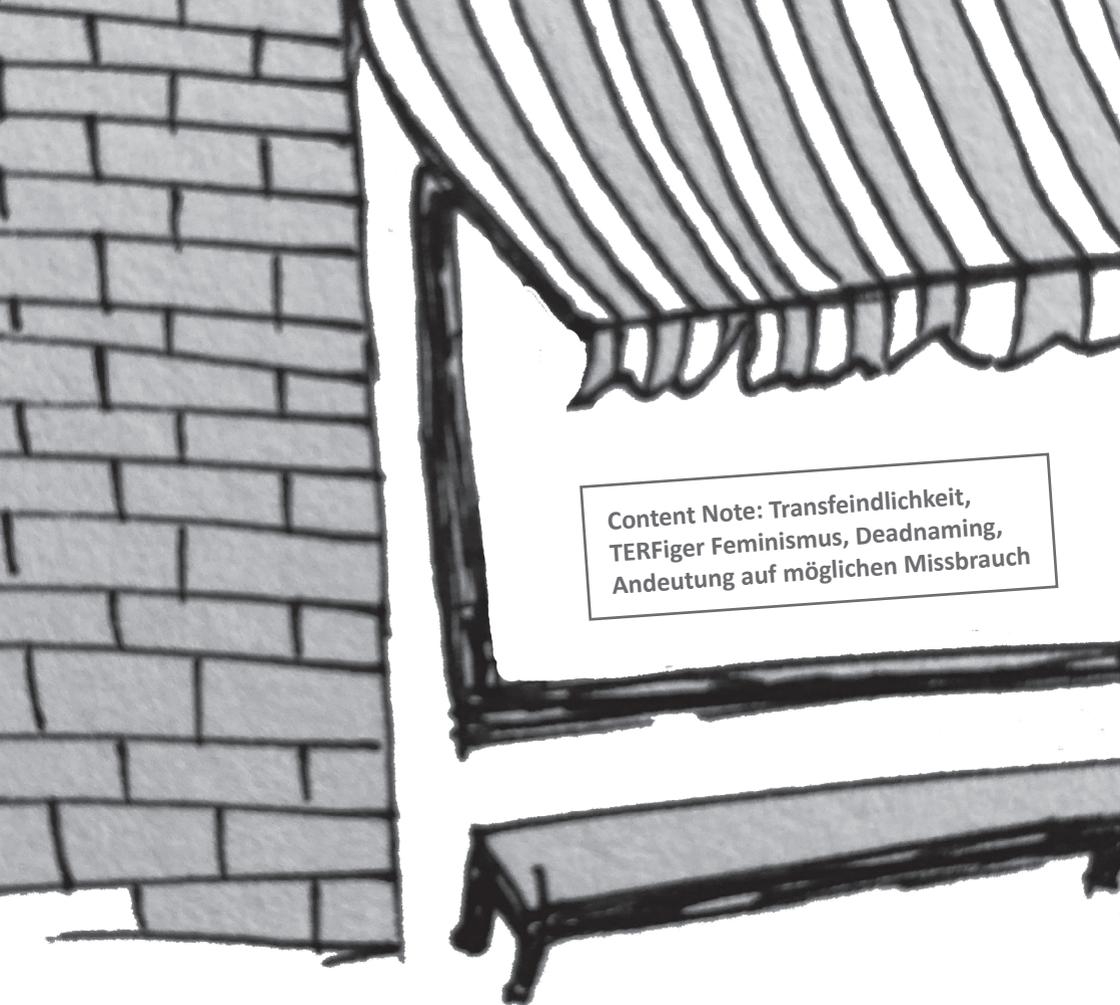
Ob sie jemals in ihrem Leben „diese Blicke“ auf ihren Körpern gespürt haben? Aushalten und ertragen mussten? Anhand ihrer Körpersprache kann ich mir das nur schwer vorstellen. Selbstbewusst stehen sie in Boxershorts und nacktem Oberkörper vor mir (da), selbstverständlich nehmen sie sich den Raum, der ihnen ihrer Meinung nach zusteht.

Soll ich früher in die Werkstatt kommen, dann sind sie vielleicht noch nicht da oder vielleicht sollte ich schon umgezogen erscheinen? Der Werkstattmeister sagt: „Du musst dich nicht mit den „Männern“ umziehen, du kannst die „Damentoilette“ benutzen.“ This is a MANS world, you know!

Im Ernst?! Ich soll mich in der Toilette umziehen? Mein Körper soll unsichtbar sein?

Nein Nein Nein! Dies ist auch meine Umkleide, mein Spind, mein Platz. Ich nehme mir diesen Raum! Sie werden sich an den Anblick „gewöhnen“ (müssen), mein Körper wird auch ein Teil ihrer „Normalität“ werden!





Content Note: Transfeindlichkeit,
TERFiger Feminismus, Deadnaming,
Andeutung auf möglichen Missbrauch

identitäts- probleme

Eine Kurzgeschichte von Chris* Lawaai

Es regnete, wir trafen uns in diesem Café an der Ecke. Als wir uns verabredet hatten, hieß es noch Sonnenwetter für die ganze Woche. Jetzt mussten wir uns, um nicht drinnen bei den Raucher_innen zu sitzen, unter die winzige Markise auf eine Bank quetschen wie die Hühner. Es war viel zu nah. Gut war nur, dass ich ihr nicht ins Gesicht schauen musste. Allerdings fühlte ich die Wärme, die ihr Bein abstrahlte, während ich in meinem Zimtkaffee rührte.

“Du hast dich gar nicht verändert,” sagte sie. Ich schluckte. Waren meine Züge nicht viel männlicher geworden? Ich nahm jetzt schon seit einem Jahr Testosteron.

“Du auch nicht,” sagte ich, damit die Pause nicht zu lang wurde. Dabei sah sie aus, als hätte sie seit Monaten nicht geschlafen. Ihre Schultern hingen nach vorne. Die wahnsinnige Energie, die sie immer ausgestrahlt hatte, war verschwunden.

“Warum wolltest du mich sehen?” fragte ich.

“Ich wollte gucken, ob ich wirklich so falsch lag.”

“Wie meinst du das?”

“Ich dachte ja die ganze Zeit, ich bin mit einer Frau zusammen,” sagte sie kalt.

Was wollte sie, um Himmels Willen? Dass ich ihren Gold Star Lesbian-Bonus rettete, indem ich ihr sagte, ich hätte es erst danach rausgefunden? Irgendwie stimmte das sogar. Ich war damals einfach verwirrt,

hatte keine Worte. Ihre Bestimmtheit, ihr Vulvenfeminismus hatten mir Halt gegeben. Wir hatten das Frausein zusammen gefeiert. Lustvoll, stark.

“Ich habe es damals schon gewusst,” kam es aus mir heraus. Ich sah böse auf die Straße, wo hässliche SUVs durch Pfützen fuhren. Ein Hund war an einem Mülleimer angebunden und guckte leidend, sein Fell struppig vor Nässe.

“Nicht dein Ernst,” sagte sie. “Du hast mich von vorne bis hinten belogen!”

“Damit bist du wohl mindestens bi,” sagte ich hämisch.

Ich hätte lieber nach ihrer Hand greifen und sie halten sollen. Und sagen: Wir sind doch alle queer, wer ist schon normal, scheiß‘ auf Gender, wir haben uns eben geliebt. Sie sah in den Regen, getroffen, als hätte ich sie mit etwas Schmutzigem beworfen. Tränen brannten irgendwo zwischen Nase und Augen.

“Ich kann es nicht glauben,” sagte sie nochmal, als erwarte sie sich Hilfe von mir. “Es war so eine wichtige Zeit für mich. Ich habe dir geglaubt.” Jetzt weinte sie wirklich. “Ich habe dir alles anvertraut!”

Es war so leicht gewesen, in ihrem Windschatten mitzulaufen. In ihren Augen war alles ganz einfach gewesen, wir zusammen gegen das Patriarchat, wir zusammen gegen Hans-Jörg aus dem großen Plenum ihres Wohnprojekts, wir zusammen bekiffen in der Badewanne, Tegan &

Sara im Kerzenschein. Ich hatte ihr auch alles anvertraut, nur eben das nicht, das eine nicht. Ich hatte es mir nicht einmal selbst anvertraut. Wusste nicht, was ich anfangen soll mit dieser Information, ich bin ein Mann, was sollte das überhaupt heißen, ich wollte das damals nicht. Ich habe einfach nicht hingehört auf diese Stimme in meinem Kopf. War ich deswegen scheiße gewesen zu ihr?

Wir weinten inzwischen beide, aber ich wollte ihre Hand immer noch nicht nehmen, so wie ich es früher immer gemacht habe, wenn sie verstimmt war, weil ich irgendwas gemacht hatte, das anti-feministisch war in ihren Augen. Ihre Rechte lag auf dem Tisch, ich konnte sie sogar sehen, sie trug immer noch den Ring, den ich ihr mal geschenkt hatte. Meine Linke lag auf meinem Oberschenkel, der die Wärme ihres Oberschenkels spürte, und war ganz kalt, hart und alleine.

“Hast du es eigentlich mit Therapie versucht?” fragte sie schließlich, nachdem sie sich die Nase geputzt hatte. “Ich meine, nachdem was zwischen dir und deinem Onkel war, na ja, kein Wunder dass du ein Problem hast.”

Sie hatte ja keine Ahnung. Noch nie was von der Zwangstherapie gehört, die man machen musste, um Testosteron zu bekommen oder eine

Mastektomie. Ja, ich hatte Therapie gemacht. Aber das war verdammt nochmal nicht der Punkt.

Sie redete schon weiter. “Wobei ich es nicht gedacht hätte. Wir hatten so schönen Sex.” Sie sah mich unter Tränen an. “Weißt du noch, in der Badewanne?”

“Ich lass mir die Brüste abnehmen,” sagte ich zusammenhangslos. Es war ein weiterer, gut gezielter Schlag. “Ich habe schon einen Termin in Reinbek im November.”

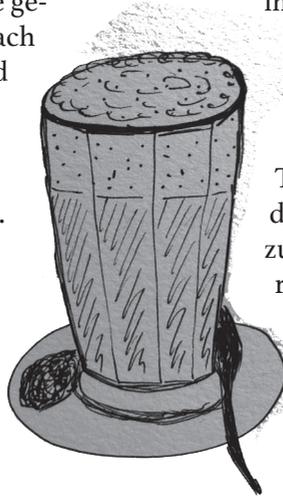
“Susie, es ist noch nicht zu spät!” rief sie heiser. Ihre Tränen liefen immer noch, meine waren schon wieder eingefroren. Jetzt hatte sie auch noch diesen Namen gesagt. Er lag wie ein toter Vogel vor uns auf dem wackeligen Tisch.

“Ich kann nicht glauben, dass es dich so mitnimmt,” sagte ich kalt.

“Tu doch einfach so, als hättest du nie was gehört von meiner Transition. Ich meine, ich wohne ja nicht mal mehr in Köln.”

“Susie, was denkst du denn? Darum geht es mir nicht. Ich liebe dich immer noch!”

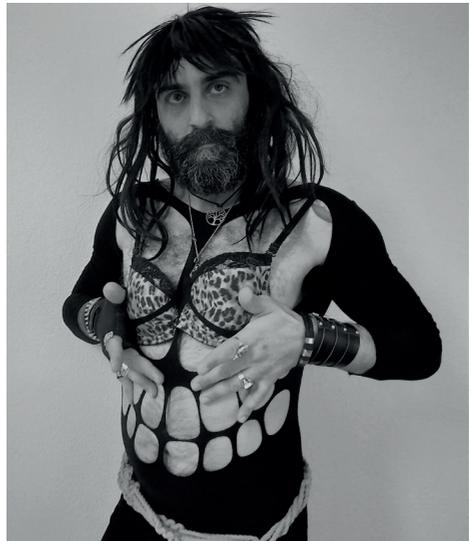
Das war jetzt aber echt genug. Ich sprang auf, kramte mit zitternden Händen drei Euro aus der Tasche und knallte sie auf den Tisch. Ohne mich umzusehen, ging ich die Straße runter. Ich drehte mich nicht um. Als ich um die nächste Ecke gebogen war, begann ich zu rennen.





ICH BIN IN NEUKÖLLN GEBOREN UND LEBE HIER. ICH BIN GEHÖRLOS. DARUM SCHREIBE ICH NICHT GERNE.
ABER ICH MACHE GERNE FOTOS VON MIR. ICH FINDE AUF DER STRASSE FRAUENKLEIDER UND ZIEHE SIE
AN. ICH SPIELE MIT KLEIDERN ALS FRAU.

OLE DEBOVARY



Offline!

PizzaRolf *Community talks*

Knoblauch Lastenrad

K ü h e *Haare Farben* **Chips**

Riot spears

Masturbation (immer)

Grüne Grütze

Mitbewohner*innen *Bahnhofswald bei Flensburg*

Spontanes Telefonieren

ANALSEX

lvie wie lvie

Vereinsmitgliedschaften

Saunazelte

Babykotzefreie Klamotten

Trüffelchips

Herrmann

Kollektive gründen

Stadtschreiberin

Kroymann

Rubber chicken

10000

Princess Charming

Nacktbaden

fremde T-shirts ausleihen

Lakritzschnaps

Hundsitten

Heliumlauftiere

IMPFLINGE

Lazerpointa

Olaf

Hausmänner*

Klassenreise

weisse Schuhe

Plissés

mehr **Knobi**... :))



2020

(dann lange nichts...)

Zoom Bulle

Fahrradbowlen

Fest und Flauschig

*Cornflakes***Spazieren Gehen****Marmelade**

Innerer Sinn

*Patente**Twitter*

PFERDESCHWANZ

Kreativität

Kein Kollektiv sein

Facepainting

SCHWURBLINGE

I <3 Bearlin

Leise-sein müssen beim Sex

Star Trek Kommunikator Sound als Handyton

VERSCHMINKPARTYFF

FOMO**Systemtheorie**Wirtschaftsliberalismus **Wespen** **Greenwashing**

Kohlrabi

WEIHNACHTSBLUME

Drachenzähmen nicht mögen

Blumen klauen

VOLL PEINLICH!?

Content Note: Ziemlich peinlich, Penis

Eigentlich gibt es ja kaum noch Geschichten, die wirklich peinlich sind. Aber dies ist eine, die mir auch noch in 20 Jahren so richtig peinlich sein wird:

Es war so: Mein Freund, nennen wir ihn Karlos, war im Urlaub. Der Tag lief gut. Die Sonne schien, die Vöglein zwitscherten sicher und er war bester Laune. Dagegen musste ich, nennen wir mich

Sven, zuhause das Bett hüten und war weit entfernt von allem was sich nach Urlaub anfühlt. Eine Woche zuvor hatte ich eine OP gehabt. Und zwar handelte es sich um eine mittelschwere OP an meinen Hoden. Dass die sich verdrehen können, wusste ich bis dahin auch nicht. Dass das so weh tun würde übrigens dann genauso wenig.

Naja, auf jeden Fall war ich besorgt, ob das alles gut verlaufen und ordentlich verheilen würde. Karlos war auch besorgt. Sehr sogar. So sehr, dass er zwischen-durch mal sehen wollte, wie denn der Heilungsprozess voranschreitet. Von seiner Strandliege kam also die Anfrage, ob ich aus meinem

Krankenbett nicht mal ein Foto senden könnte. Sozusagen ein

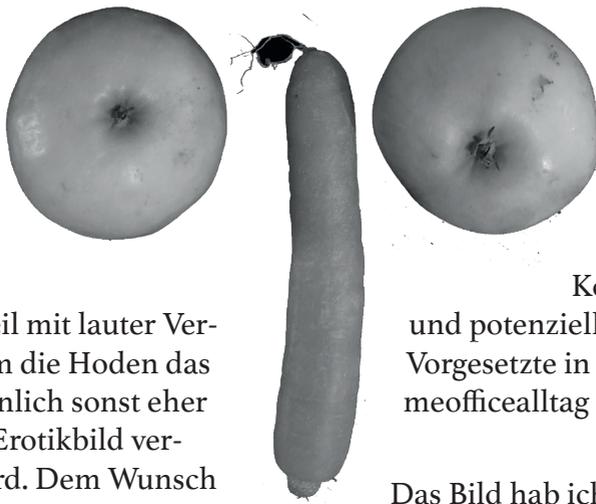


konsensual angefordertes Dick-Pick.

Nur ein bisschen

anders, weil mit lauter Verbänden um die Hoden das wahrscheinlich sonst eher selten als Erotikbild verschickt wird. Dem Wunsch meines besorgten Karlos wollte ich natürlich nachkommen, damit dieser ganz in Ruhe weiter seine Longdrinks am Meer schlürfen konnte. Gesagt, getan: Hose runter, Foto gemacht und abgeschickt. An Karlos.

Und dann beschäftigte ich mich weiter mit meiner Heilung und wartete auf eine Antwort von Karlos. Und dann kam keine. Und dann fragte Karlos nochmal nach dem angeforderten Bild. - Hä? Hab ich doch schon erledigt. - Und daaaaaaann.....hatte ich das Bild offensichtlich nicht an Karlos geschickt, sondern an wen anders mit K aus meinen Kontakten: ARCHITEKTURBÜRO, nennen wir es Keinstein. Und ich war der Praktikant. Mein Penis, der auch auf dem Bild mit den



verbundenen Hoden prangte, war im Chat gelandet, wo sich sonst 24

Kolleg*innen und potenzielle zukünftige Vorgesetzte in ihrem Homeofficealltag austauschen.

Das Bild hab ich natürlich sofort gelöscht und nach einem intensiven aber kurzen Austausch mit meinen Mitbewohnis darüber, was zur Hölle ich denn nun machen soll, auch eine angemessene Entschuldigung abgesendet, nebst Erklärung, dass das Foto aus medizinischen Gründen und weil ja Corona war, zur Ferndiagnose an meine behandelnde Ärztin gerichtet war.

Wenn das Ganze mal verjährt ist, kann ich sehr wahrscheinlich auch nur sehr sehr wenig darüber lachen, aber dafür gibt's es auch einfach nichts, was das in meinem Leben noch toppen könnte an Peinlichkeit.

Psychotest

WELCHE HAARFARBE PASST ZU DIR?

1. Wie schneidest du dir die Nägel?

- a. Gar nicht, ich mag's natürlich.
- b. Mit der Nagelschere, logi.
- c. Selber schneiden? Ich lasse schneiden; ich fass doch nicht meine Füße an.
- d. Ich knipse, du Rabauke!

2. Wie sehr hasst du
Wäscheaufhängen auf einer
Skala von eins bis fünf?
- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5

3. Wie oft im Monat weinst du?

- a. 0-2
- b. 3-5
- c. 5-10
- d. Oder mehr
- e. Mein zweiter Vorname ist Traube

4. Wie lang lässt du deine Achselhaare wachsen?

- a. Lange
- b. Bis zu den Füßen, wenn es gut läuft
- c. Ich flechte mir kleine Zöpfe rein
- d. Schnippschnapp Haare ab
- e. Ich zupfe sie mir einzeln mit der Pinzette raus

5. Welches ist dein Lieblingssexzeug

- a. Die große Klampfe
- b. Fingerchen
- c. Der Zwergwidder
- d. Pustebume
- e. Fleischlicht
- f. Zauberstab

6. Was sind deine Lieblingsnudeln?

- a. Spaghetti
- b. Linguini
- c. Farfalle
- d. Schmetterlinge
- e. Muscheln
- f. Pizza
- g. Maccheroni
- h. Reisbandnudel
- i. Fusilli
- j. Schupfnudeln
- k. Gläserne Nudeln

7 Welche IKEA Lampe hängt bei dir im Zimmer

- a. Crushning
- b. Der Todesstern
- c. Pustebume
- d. Pappball

8. Was ist dein Lieblingsaufstrich?

- a. Bärlauchpesto
- b. Cremolata
- c. Bionella
- d. Hummus
- e. Erdbeermarmelade
- f. Milchschnitte
- g. Wurst

9. Welches Kloppapier benutzt du?

- a. Podusche ist das neue Papier
- b. 5 Lagen – Deluxe Popuxe
- c. Happy End von Penny
- d. Hackle Feucht
- e. Einlagiges Recyclingpapier
- f. Der Tagesspiegel

10. Was war der letzte Trennungsgrund?

- a. Klammern
- b. Langeweile
- c. Verschiedene Hygienevorstellungen
- d. Äußere Lebensumstände
- e. Corona
- f. Meinungsverschiedenheiten / Streit in einem großen schwedischen Einkaufshaus

11. Welches ist am ehesten deine Lieblingsband?

- a. Doitschen Laichen
- b. Bottle Boys
- c. Der Singende Tresen
- d. Schleimkeim
- e. Pisse
- f. Riot Spears
- g. L7
- h. Fritzi Ernst
- i. Paris Hilton
- j. Hä? Na ich unter der Dusche!

12. Welches Instrument hast du im Lockdown gelernt?

- a. Nasenflöte
- b. Katzenjammer
- c. Klarinette
- d. E-Drums
- e. Keyboard
- f. Demonstrationsgesang

13. Wie ist das Verhältnis zu deinen Eltern?

- a. Eisberg
- b. Kühl
- c. Wärmer
- d. Richtig Warm
- e. Topfschlagen
- f. Ach, Eltern Schmeltern

14. Welche Haarfarbe hast du jetzt?

- a. Blau
- b. Grau
- c. Hellblau
- d. Türkis
- e. Taubenblau
- f. Alles andere

15. Glaubst du an ein Leben nach dem Tod?

- a. Ja
- b. Nein
- c. alles andere

*Auflesung Psychotest:
Rueckseite der Brav_a*

'INSELGNOME AUF DER WALZ' (Teil 1 von 3)

Ein punkig politischer Reiseroman

erschienen 2020

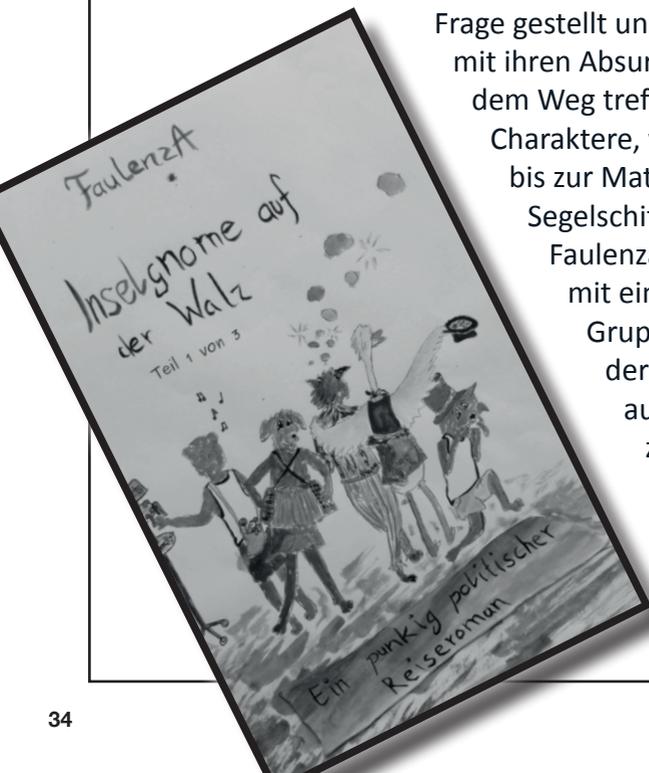
Illustration und Layout: Inselgnom Balou

316 Seiten; €13,-

<https://www.springstoff.com/products/inseलगnome-auf-der-walz>

Faulenzas 2020 erschienenes Buch zieht die Lesenden mit hinein in ein Abenteuer auf Helgoland. Hier wagen sich die fünf sympathischen Inselgnome Queckdu, Schmunzz, Richard und Schnappdu und Noti aus ihrer Höhle auf die touristische Insel, in die Welt der Menschen, wo sie sich mit Straßenmusik das nötige Kleingeld für ihre Reise verdienen. In den kurzen Kapiteln reflektieren die fünf unterschiedlichen friends Lebensweisen und Verhalten von Menschen und hinterfragen die gesetzten Werte und Normen. Gleich ob in Bezug zu

Kapitalismus, Tierrechten, Geschlechter und Nationalität oder Ernährung, alles wird in Frage gestellt und konservative Menschen mit ihren Absurditäten konfrontiert. Auf dem Weg treffen sie immer wieder neue Charaktere, von Klaus Dörthe Bäcker bis zur Matrosin Schnibula mit ihrem Segelschiff ‚Lovis‘. Angelehnt an Faulenzas eigene Touren in und mit einer Straßenmusik/Theater-Gruppe lädt „Inselgnome auf der Walz“ Jugendliche oder auch schon Kinder ein alles zu hinterfragen und regt an sich Gedanken zu machen in was für einer Welt wir leben.



Content Note: Geburt, Schmerz, Krankenhaus, Medikamente, Baby, Stillen, Ängste

Beim Thema Körper musste ich sofort an die verschiedenen mindestens ungewöhnlichen Erlebnisse denken, die ich im letzten Jahr mit meinem Körper gemacht habe: eine Schwangerschaft, eine Geburt und Stillen. Als ich angefangen habe diesen Text zu schreiben war er plötzlich viel zu lang und ich hatte gefühlt noch nicht mal ein Viertel von dem aufgeschrieben, was mir wichtig / bemerkenswert erschien. Daher begrenze ich mich mal auf ein paar Aspekte die ich vorher gerne vorher gewusst hätte. Meine Erfahrungen sind natürlich überhaupt nicht als universell gemeint!

Was mir niemand
gesagt hat von Isabelle

Aufgrund eines gesundheitlichen Risikofaktors war bei mir von Anfang an klar, dass ich im Krankenhaus gebären würde. Bis zur Geburt trauerte ich einer romantisierten Vorstellung einer Entbindung im Geburtshaus hinterher. Ich wünschte mir später, ich hätte mehr über gute „durchmedikalisierte“ Krankenhausgeburten gelesen, anstatt nur überall vermittelt zu bekommen, wie unnatürlich und schlecht für Gebärende und Babys sowas sei. Krankenhausgeburten haben auch Vorteile wie ich erfahren durfte. Mensch liest hier und da, dass Gebärende die Wehenschmerzen

hinterher vergessen. Doch ich weiß es noch genau: Wie als würde mir jemand im Minutentakt zwei große Messer in die Oberschenkel rammen und herumdrehen. Ich dachte vorher immer ich wäre sehr gut darin Schmerzen auszuhalten, aber in Extremsituationen lernt mensch sich neu kennen. Meine Hebamme schlug mir sofort vor, eine PDA legen zu lassen, d.h. eine Periduralanästhesie bei der das Medikament zwischen die Wirbel in die Nähe des Rückenmarks gespritzt werden. Ich hatte vorher immer gesagt ich will das nicht, doch in der Situation nahm ich das Angebot sofort an! Im Nachhinein denke ich, ich nehme ja auch schmerzstillende Medikamente, wenn ich meine Menstruation habe, statt sie als „natürlich“ hinzunehmen, warum also nicht hier. Die Vorstellung eine Nadel in den Rücken zu bekommen hatte mich vorher gegruselt, aber unter den krassen Schmerzen war das dann wirklich meine geringste Sorge. Ebenso war mir nur liegen zu können statt herumzulaufen wirklich sehr egal. Der Rest der Geburt war bis auf die letzten Minuten, wo die PDA langsam ihre Wirkung verlor, so easy, dass ich hinterher fast ein schlechtes Gewissen hatte. Es war allerdings wie in den Büchern stand, durch die PDA ging die Wehentätigkeit zurück, mir wurde ein Wehentropf mit mehr Medikamenten gelegt und schließlich kam noch eine Saugglocke zum Einsatz, da es zum Ende hin etwas brenzlig wurde. Aber alles in allem eine sehr positive (und trotz Schmerzmittel natürlich eine seltsame und krasse) Erfahrung.

Viele Babys machen Cluster-Feeding und möchten mit kurzen Pausen stundenlang gefüttert werden.

Dann hat mir niemand gesagt - vorausgesetzt mensch entscheidet sich dazu oder kann stillen - wieviel Zeit das Stillen in den ersten Wochen einnimmt. Viele Babys machen „Cluster-Feeding“

und möchten mit kurzen Pausen stundenlang gestillt werden. Ich saß in den ersten Wochen wirklich fast ununterbrochen im Bett und stillte und konnte nur einen Arm bewegen um herangebrachten Tee und Nahrung zu konsumieren und Serien zu gucken. Zum Glück hatte ich ein tolles Support-Team bestehend aus meinem Freund, meiner WG und Freund*innen! Aber durch das Stillen bildete sich trotz aller feministischer Bemühungen ein Ungleichgewicht zwischen mir und dem Vater des Kindes, was die Dauer des Körperkontaktes um damit der Bindung mit dem Baby angeht. Ich bereue das Stillen nicht, aber bin froh, dass wir nach zwei Wochen auch abgepumpt und das Baby parallel an die Flasche gewöhnt haben, um zumindest später eine gerechtere Aufteilung möglich zu machen.

*Stillen an sich fand
und finde ich nicht
erfüllend...*

Stillen an sich fand und finde ich nicht „erfüllend“ wie man es in vielen Ratgebern liest. Ich hatte längere Zeit Schmerzen obwohl mir mehrere Expert*innen versicherte, dass „alles in Ordnung“ sei. Erst nach ca. 6 Wochen wurde es besser und jetzt finde ich es praktisch, mein Kind so schnell beruhigen und füttern zu können, aber mehr nicht. Mein Freund und ich wohnen nicht zusammen.¹ Das heißt ich pumpe ab, damit er das Baby bei sich zu Hause füttern kann. Wieviel Druck auf Gebärende ausgeübt wird, ihr Kind zu stillen, hatte ich schon gehört. Aber wie weit es geht, war mir nicht bewusst. Als ich bei meiner Gynäkologin ein Rezept für eine Milchpumpe erfragte, lehnte diese ab! Und zwar mit der Begründung, man sei eine „stillfreundliche Praxis“. Ich war baff, auch die Hebamme fand das äußerst übergriffig. Ohne eine Milchpumpe wäre mein Familienmodell nur mit abstillen möglich, spätestens wenn ich nach wenigen Monaten wieder arbeiten gehen wollte. Ich bezahlte also 100 Euro für eine gebrauchte Milchpumpe

¹ zum „Wechselmodell“ siehe Interview mit Renée in Brav_a #6, S. 32

– eine Sexismussteuer wie ich finde. Die Alternative wäre gewesen, doch auf eine heteronormative Rollenverteilung umzuschwenken – das ist das Resultat von dieser auf Nachfrage „rein medizinischen“ Haltung der Gynäkologin. Sie war mir übrigens vom feministischen Gesundheitszentrum Berlin empfohlen worden, ha.. ha..

Mir ist aufgefallen, dass ich beim Abpumpen immer so ein komisches, eher depressives Gefühl bekommen habe.

Habt ihr schonmal was von einem „Dysphoric

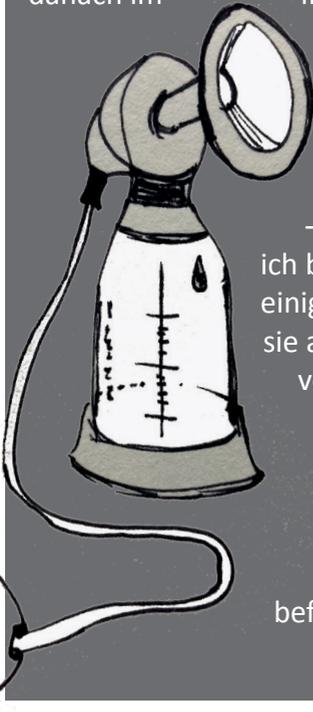
Milk Ejection Reflex“ (D-MER) gehört? Nein? Ich bis vor kurzem auch nicht. Mir ist aufgefallen, dass ich beim Abpumpen immer so ein komisches, eher depressives Gefühl bekommen habe. Als ich danach im

Internet suchte, fand ich einen Artikel zu dem

Phänomen mit diesem Namen bei dem Stillende in den ersten Minuten des Milcheinschusses negative Emotionen fühlen wie Ängstlichkeit und Depressivität und – das hat zu meinem Gefühl gepasst

– Heimweh (was wenig Sinn macht, denn ich bin pandemiebedingt nur zu Hause). Bei einigen Stillenden ist die Reaktion so stark, dass sie abstillen. Aber wie es so ist mit Zuständen, von denen vor allem weiblich sozialisierte

Menschen betroffen sind, war D-MER bis vor kurzen wissenschaftlich inexistent. Erst 2004 wurde es laut Wikipedia zum ersten Mal in einem Online Forum beschrieben, obwohl laut einer Studie von 2019 von den befragten Stillenden rund 9% betroffen waren.



Was mich auch überrascht hat, ist wie nachhaltig hyperempathisch ich geworden bin - vor allem (aber nicht nur) in Bezug auf Babys. Ich reagiere körperlich auf Babyweinen – egal ob es meins ist oder das von anderen. Ich fange an zu schwitzen, der Puls rast, es fühlt sich an, als ob sich die Schreie direkt in mein Gehirn bohren. Neulich sind mir die Tränen gekommen, als ein kleines Baby vor einer Bäckerei schreiend in einem Kinderwagen auf seine Bezugsperson² wartete. Früher hätte mich Babyweinen höchstens genervt, wahrscheinlich hätte ich es kaum wahrgenommen. Ich habe neulich darüber nachgedacht: Ja, ich würde sofort ein fremdes Baby stillen, damit es aufhört zu weinen, eine Vorstellung, die ich früher ziemlich eklig gefunden hätte.

Auch in anderen Situationen hat die Erfahrung des Elternseins mein Inneres verändert: vor der Geburt haben mein Freund und ich sehr genau durchgesprochen, wie wir die Sorgearbeit aufteilen wollen, nämlich am Anfang mindestens 50:50, und da er länger Elternzeit nimmt als ich, sollte er später dann mehr Babybetreuung übernehmen. Nach der Geburt gestaltet sich die Umsetzung unseres Plans schwieriger als gedacht. Wie beschrieben hatte das Stillen schon ein starkes Ungleichgewicht geschaffen. Zusätzlich fand ich es seltsam schwer, das Baby aus den Armen zu geben und meinem Freund zu vertrauen, wenn ich nicht dabei war. Bei unseren ersten getrennten Nächten nach sechs Wochen (nachdem er tagsüber schon oft allein das Baby betreut hatte) konnte ich nicht schlafen,

2 Hier stand erst „Mutter“, obwohl ich die Bezugsperson des Babys nicht gesehen habe. Mein Freund hat mich darauf hingewiesen, dass meine Vorannahme sexistisch/normativ ist. Da sieht man wie tief die Heteronormativität sitzt.... ;)

*Viele Babys machen Cluster-Feeding
und möchten mit kurzen Pausen
stundenlang gefüttert werden.*

Andererseits hat er
trotzdem darauf
bestanden, dass es auch
sein Kind ist und er es
gut versorgen kann

obwohl ich von der
Wochenbettzeit
erschöpft war.
Mich quälten ein
unbegründetes
schlechtes Gewissen
und krasse Sorgen.
Ich hatte sehr reale
Visionen davon, wie
mein Freund das Baby,
„MEIN Baby“, schlecht
behandeln würde – dass
er es ignorieren würde,

fallen lassen oder aus Versehen im Schlaf darüber rollt. Immer wieder musste ich mir sagen, dass dies irrationale Gedanken sind, schließlich vertraue ich meinem Freund 100%.

Durch die Pandemie habe ich leider wenig Kontakt zu anderen frischen Eltern, aber ich habe von anderen Gebärenden ähnliche Erfahrungen im Internet gelesen. Ich kann jetzt viel besser verstehen, warum sich bei vielen Heteropaaren trotz aller guten Vorsätze so schnell eine ungerechte Dynamik entwickelt, was die Sorgearbeit angeht. Geholfen hat, dass mein Freund einerseits meine Ängste ernst genommen hat, und mir auch zum 10. Mal noch geantwortet hat, nein, er wird das Baby nie allein lassen etc. Andererseits hat er trotzdem darauf bestanden, dass es auch sein Kind ist und er es gut versorgen kann. Ich stelle mir vor, dass in anderen Konstellationen der Vater vielleicht nicht ganz undankbar ist, wenn die Mutter das Baby erstmal übernimmt. Und dann wird es immer schwerer für ihn, seinen eigenen Weg mit dem Baby zu finden.

Meine rund 15 Jahre „Queer-Feminismus-Ausbildung“ haben mir immer wieder sehr geholfen: Ich habe mir ins Bewusstsein gerufen, dass ich wirklich nicht mehr Ahnung von Babys habe, nur weil

ich eine Cis-Frau bin. Dass es auch Elternkonstellationen gibt wo niemand stillt und/oder wo Babys mehr als zwei Bezugspersonen haben und glücklich sind. Und dass ich meinem Freund den Raum geben muss, eine eigene Beziehung mit einem eigenen Erziehungsstil mit dem Baby zu entwickeln, wenn ich jenseits heteronormativer Rollenverteilung leben möchte – und das möchte ich nach wie vor. Es war emotional zum Teil sehr anstrengend für alle Beteiligten. Es gab Nächte in denen mein Partner unser Kind alleine betreuen sollte, aber dann doch wieder mit dem untröstlich weinenden Baby vor meiner Tür stand, dass sich in 2 Sekunden an meiner Brust beruhigte. In der Situation hat sich das für uns beide nicht gut angefühlt. Doch wir haben es – vorsichtig – wieder

*...in vielen Aspekten ist
er eine kompetentere
Mutter als ich.*

probiert und schließlich hat mein Partner gelernt, das Baby auch nachts ohne Stillen zu beruhigen. Er hat jetzt eine tolle Beziehung mit seinem Baby, das inzwischen 4,5 Monate alt ist – in vielen Aspekten ist er eine kompetentere „Mutter“ als ich. Das (leichte) Abweichen vom heteronomen Weg hat sich für alle drei gelohnt denke ich. Die babyfreie Zeit zwischendurch hat mir sehr dabei geholfen, mich so gut von der Schwangerschaft und Geburt zu erholen. Das Baby wirkt ausgeglichen und fröhlich und hat relativ ausgeruhte und entspannte Eltern.

Gesundheit und Körper

(Gesundheit, Ärzt*innenbesuch, Fett ist politisch)



Eigentlich bin ich ziemlich cool mit meinem Körper. Ich habe mein Fett in den letzten Jahren zwar erst lieben gelernt, nach vielen Diäten, ungefragten Kommentaren und Einordnungen in Schubladen wie „faul“ und „dumm“, aber durch die Perspektive, dass mein Fett etwas Politisches ist, begegne ich dem besser. Bis auf Arztbesuche, nach denen fühle ich mich immer an den Anfang der Lovestory zwischen mir und meinem Fett zurückgeworfen.

„Wie Sie haben keine Waage Zuhause!?“

„Sie müssen unbedingt abnehmen!“

„Das ist doch nicht gesund.“

„Ich gebe Ihnen mal einen Tipp, wenn man keine Chips und Cola kauft, greifen Sie auch Zuhause nicht zu Ihnen.“

„Ursachen Ihrer Krankheit liegen auf jeden Fall in Ihrem zu hohen Körpergewicht.“

Arztbericht: „.... (völlig zusammenhangslos) Patientin ist adipös.“

Patient*innen- Aufnahmebogen
Frage nr.2 direkt nach dem Namen:
„Wie viel wiegen Sie?“

Wenn alle meine erhaltenen Diagnosen von Ärzt*innen stimmen, müssten alle „dünnen“ Menschen ja gesund sein...

tender

Content Note: Trauma, rape, sexualisierte Gewalt



the man who raped me wanted to watch me dance. he meant that there was some vulnerability to it, to the sensual arching of the body, to the blind movement of the limbs, to the abandonment. he wanted to see

me dance to his contempt and he wanted me to try to please him with my sexyness because my body and my performance and my breath were never mine to begin with. the man who raped me wanted to sit while I danced and to bare my skin with his thoughts and to delicately taste my fear as if it were the mouth of a dead angel.

the man who raped me does not know that I am an feral animal. the man who raped me does not know of my strenght and my passion and the violence of my body against the pole and the sweat and the blood and the rush and everything spins so fast that it disappears and the ocean and I do not cry I never cry because it hurts so bad my love it hurts so good that I can not, I will not stop. I lie on the floor, my body is a river and my body is made of ice and my body can bend and rise. And then I rise and I spin and the world around me stops for a second and the pain in my chest stops for a second and the man who raped me does not exist anymore.

there is strength in surviving. there is strength in standing here. there is strength in pulling the whole weight of my body the whole weight of my trauma and make beautiful shapes that look like shadows and future.

so I dance. I dance for I am vulnerable and strong, for I am light like a feather and for I contain the universe in my body. I wear high heels, I wear lipstick, I wear crop tops and I am sexy and full of light and this is not a performance for you love this is not a dance for you these are not tears for you my love

today I stand tall and I dance and I float and my body is an endless possibility articulating the rusty language of freedom

von Martin

to end



Körper- und Schönheitsideale greifen wild um sich und kosten uns extrem viel Energie, die wir viel besser für den Kampf gegen das Patriarchat gebrauchen könnten. Mittlerweile geht es soweit, dass selbst unsere Genitalien perfiden Normvorstellungen unterliegen und uns verunsichern, weil wir zu wenig Bilder von diesen wilden Schönheiten haben. Ich möchte mit meinem Bild dazu einladen, mal wieder das eigene Genital zu betrachten und zu zelebrieren. Jedes Genital ist einzigartig und jede Falte, jedes Farbpigment wunderbar.

GLOSSAR

Assessment-Center	Ein mehrstufiges Bewerbungsverfahren zur Prüfung der Eignung oder Zugangsvoraussetzung
bi / bisexuell	Kurzform "bi", sexuelle Orientierung bei der mensch sich hzu mehr als einem Geschlecht sexuell hingezogen fühlt
bodyism / bodyshaming	(Ab-)Wertende Beschreibung von Körpern.
body positivity	Bewegung, die sich für die Abschaffung unrealistischer und diskriminierender Schönheitsideale einsetzt.
cis/cisgender	als Gegensatz zu trans sind damit Menschen gemeint, die sich mit dem Geschlecht identifizieren, dem sie bei ihrer Geburt zugeordnet wurden
Community talks	Veranstaltungsreihe des Berliner Sexladens Other Nature bei denen Community Organisationen, Sex educators, und Sex Arbeiter*innen über ihre Arbeit sprechen
Deadnaming	Deadnaming ist das Benutzen eines Namens, den eine Person abgelegt hat und nicht mehr verwendet / verwenden möchte.
Döner	Eigentlich Kebab, der 1960 in Berlin Kreuzberg erfunden wurde. Jetzt neu auch vom Seitanspieß. Siehe auch Vöner.
Fett ist politisch	"Mein Fett ist politisch, weil es Leute so richtig sauer macht, wenn ich es zeige. Mein Fett ist politisch, weil ich es behalte. Mein Fett ist politisch, weil es verdammt sexy ist." (Virgie Tovar: Hot & Heavy: Fierce Fat Girls on Life, Love and Fashion, S. 7, 2012.)
Frauen*	Das Sternchen markiert, dass explizit nicht nur cis-Frauen gemeint sind, sondern alle Menschen, die sich als Frauen identifizieren.

Mastektomie	Teilweise oder vollständige chirurgische von Brustgewebe.
queer / Queer-Feminismus	Stellt ein Beispiel für die Aneignung und Neubesetzung eines ursprünglich negativ besetzten Begriffes dar: "queer", wörtlich "schräg" oder "seltsam", wird im Englischen häufig als Schimpfwort für "Homosexuelle" verwendet. Das Wort ist aber nicht nur als Kurzform für "schwul/lesbisch" zu verstehen (auch wenn es u.U. so verwendet wird), sondern wendet sich gegen klar voneinander abgrenzbare Kategorien von Geschlecht und Sexualität. Weit gefasst können mit „queer“ auch alle möglichen Abweichungen von der Norm bezeichnet werden – wichtig ist (für uns) dabei jedoch immer die positive Bewertung und die Praxis der Selbst-, statt Fremdbezeichnung. PS: Die coolen Kids nennen sich jetzt aber pervers, weil das radikaler ist.
Rojava	Rojava ist ein de facto autonomes Gebiet in Syrien, dessen Einwohner*innen sich in einem demokratisches System selbstverwalten, das sich u.a. zur Gleichberechtigung von Frauen verpflichtet.
Tegan & Sara	Kandische Indieband, die aus dem Zwillingsspaar Tegan Rain Quin und Sara Keirsten Quin besteht, in der queeren Szene sehr beliebt
TERF	Abkürzung für sogenannten Trans-exclusionary-radical-feminist.
trans*	Offene Begriffe für Menschen, die nicht (oder nicht ausschließlich) in dem Geschlecht leben wollen oder können, dem sie bei ihrer Geburt zugeordnet wurden.
Vöner	Beste Seitanvöner (Döner, nur mit Seitan, siehe Döner) in Leipzig Südvorstadt.
Vulvenfeminismus	Feminismus, der sich vorrangig auf Vulven als Zeichen beschränkt. Siehe auch TERF.
Wechselmodell	Getrenntlebende Eltern betreuen ihre Kinder je zur Hälfte. Traditionell meistens nach Trennungen, kann aber auch von Anfang an innerhalb von romantischen Beziehungen als Familienmodell geplant sein.
Zwangstherapie	Gesetzlich vorgeschriebene Therapie, die absolviert werden muss, wenn eine Geschlechtsangleichung von der Kasse finanziert werden soll.



{spanish: fierce, rough, brave, angry}

IMPRESSUM

KONTAKT: BRAV_A@GMX.DE
BLOG: BRAVA.BLOGSPORT.DE
TWITTER: [@BRAV_A](https://twitter.com/BRAV_A)
INSTAGRAM: [@BRAV_A](https://www.instagram.com/BRAV_A)

REDAKTEUR*INNEN: CLARA, DANIEL, ISABELLE, JANINA UND LISSY
DRUCK: **PEGASUS DRUCK UND VERLAG // PEGASUSDRUCK.DE**

COVER: VIELEN DANK AN OMMA ERIKA AUS ESSEN!!! FOTO BY
ANNA DUDA: WWW.ANNADUDA.DE // INSTA: [ADUDAPHOTOGRAPHY](https://www.instagram.com/ADUDAPHOTOGRAPHY)

BITTE FRAG DIE AUTOR_INNEN / KÜNSTLER_INNEN UM ERLAUBNIS, BEVOR DU IHRE TEXTE / KUNSTWERKE ETC. AUSSERHALB DIESES ZINES KOPIERST / WEITER VERBREITEST. WENN DU ZU DER NÄCHSTEN BRAV_A BEITRAGEN MÖCHTEST, SCHREIB UNS! WENN DU DIE BRAV_A IN DEINEM INFOLADEN / BUCHLADEN / ETC. ANBIETEN MÖCHTEST, WÜRDEN WIR UNS AUCH ÜBER EINE E-MAIL FREUEN!

PLEASE ASK FOR PERMISSION OF THE AUTHORS BEFORE COPYING / DISTRIBUTING THEIR TEXTS / ARTWORK OUTSIDE OF THIS ZINE. IF YOU WANT TO PARTICIPATE ON THE NEXT ISSUE OF BRAV_A, WRITE TO US! IF YOU WANT TO DISTRIBUTE BRAV_A IN YOUR INFOSHOP / BOOK STORE / ETC. WE WOULD ALSO BE HAPPY ABOUT AN E-MAIL!



BLAU