

SELBSTFÜRSORGE ALS REBELLION

Ich habe Multiple Sklerose (MS), das ist eine chronische Erkrankung des Zentralen Nervensystems. MS verläuft (bei mir) in Schüben, d.h. alle paar Jahre entzündet sich mein Nervensystem. Die Schübe dauern ca. 3-4 Wochen. In dieser Zeit habe ich oft schwere körperliche Behinderungen. Anschließend beginnt ein Regenerationsprozess: Die Entzündungen heilen ab und es bildet sich Narbengewebe. In der Zeit zwischen den Schüben sind meine Behinderungen meist unsichtbar. Ich habe dann teilweise bizarre Empfindungsstörungen, fühle mich oft erschöpft und komme schnell an die Grenzen meiner Leistungsfähigkeit.

Anstelle der Entzündungen in Gehirn und Rückenmark bildet sich Narbengewebe – verhärtetes Gewebe also, das die Leitfähigkeit des Nervs behindert. Deshalb versuche ich dieses harte Gewebe in mir aufzuweichen. Durch Imagination. Ich stelle mir also vor, wie etwas in mir aufweicht. Zunächst beginne ich mit den Knochen. Ich gehe dabei das ganze Skelett durch, von den Zehen bis zum Schädel und schmelze die Knochen einzeln ein. Erst verwandele ich sie in eine Flüssigkeit, dann lasse ich die Flüssigkeit verdampfen. Sind alle Knochen verdampft liegen Gehirn und Rückenmark frei und ich stelle mir das Nervengewebe als einen weichen, beweglichen und sich wohlfühlenden Organismus vor.

Eine einfache Visualisierungstechnik, die mir sehr gut tut und hilft. Ein Akt der Selbstfürsorge also, genau wie Ausruhen, Schlafen, Bewegen, Lieben, gut Essen und in der Natur sein. Das alles beruhigt mein Nervensystem und mich.

Alles ganz wunderbare, heilsame Aktivitäten, für die ich aber leider keine Zeit habe; über die ich gerne spreche, aber nicht dazu komme, sie umzusetzen. Warum ist das so? Die einfachste Antwort wäre, dass ich zwei Kinder habe und als freischaffende Künstlerin arbeite. Aufgrund meiner Erkrankung bin ich zudem weniger belastbar und verfügbar als andere und gerate deshalb schnell in Zeitnot. Es dauert einfach alles viel länger, und darum habe ich am Ende des Tages einfach noch weniger Zeit und Energie um mich um mich zu kümmern.

Es so zu formulieren, wäre erstens keine Lüge und zweitens ein Garant für Anerkennung. Niemand würde auf die Idee kommen, mich dafür zu verurteilen, dass ich es leider leider nicht schaffe, mich um mich selbst zu kümmern. Das Vernachlässigen der Gesundheit können schließlich alle nachempfinden.

Die bittere Wahrheit ist aber eine andere: Es fehlt mir an Selbstbewusstsein und Mut, mich um mich zu kümmern, weil es dafür eben keine wahrhaftige Anerkennung gibt – weder von anderen, noch von mir selbst. Obwohl ich es besser weiß, erliege ich immer noch der Versuchung, mich an die geltende Leistungsmoral anzupassen. Und die ist noch fester an Wachstum und Profit gebunden als Ernie an Bert. Sicher, jeder geht mit seiner eigenen Wahrnehmung durch diese Welt, und ich kann mir deshalb naturgemäß nur meine eigenen Komplexe anschauen. Dabei habe ich leider festgestellt, dass mir Selbstfürsorge so unglaublich schwerfällt, weil ich mich faul fühle, wenn ich ausruhe, mich schuldig fühle, wenn ich 10 Stunden am Stück schlafe, mich unzuverlässig fühle, wenn ich wegen Erschöpfung einen Termin absage.

Die Formel scheint zu lauten: Je mehr ich mich um mich selbst kümmere, desto kleiner wird mein Selbstwertgefühl. Jetzt könnte man sagen: Eine fatale Verquickung für jemanden mit einem fragilen Nervensystem, Pech gehabt, du bist halt krank. Man könnte aber auch sagen: Eine fatale Verquickung für jeden Menschen, egal ob krank oder gesund, denn nichts und niemand kann unendlich wachsen und somit kommt früher oder später jeder an die Grenzen seiner Möglichkeiten.

Unsere Ressourcen sind begrenzt. Punkt.

Die Rohstoffe, Flächen, biologische Vielfalt unserer Erde sind es genauso wie die menschliche Leistungsfähigkeit. Der Tag hat 24 Stunden, ein Mensch braucht jeden Tag mehrere Stunden Schlaf, gutes Essen, Licht und Liebe. Daran ist nicht zu rütteln, es sei denn man beutet sich selbst aus.

Vor einigen Monaten las ich in den sozialen Medien einen Post, den ich mir notierte:

Wie findest du heraus, dass du den Kapitalismus verinnerlicht hast?

- ***du misst deinen Selbstwert an deiner Produktivität***
- ***du fühlst dich schuldig, wenn du dich ausruhst***
- ***du vernachlässigst deine Gesundheit***
- ***du glaubst, dass hartes Arbeiten dich glücklich macht***
- ***du findest es sexy, beschäftigt zu sein***

Das alles sitzt auch mir im Fleisch, ob ich will oder nicht. Und ich glaube, ich gehöre nicht mal zu den härteren Fällen, die Selbstfürsorge mit Selbstoptimierung verwechseln, deren Ziel es ist jeden Tag besser und besser und besser zu werden. Noch mehr aus sich rausholen, Grenzen überwinden, Müdigkeit wegdrücken, jünger aussehen, beschäftigter und gelassener wirken als die anderen.

Ich möchte einfach nur inneren Frieden schließen mit meiner kapitalistischen Unverfügbarkeit. Fakt ist: Wenn ich meinen Selbstwert an kapitalistisch-neoliberalistischen Werten messe, entzündet sich mein Nervensystem, und ich falle aus. Komplett. Wenn ich einen Schub habe, kann ich mich nicht mehr bewegen, nicht mehr sprechen, nicht mehr essen. Mehr Unproduktivität geht nicht. Mehr Stillstand geht nicht. Mehr Demut vor dem Leben geht nicht. Trotzdem fällt es mir nach einem Schub wieder schwer zu akzeptieren und zu kommunizieren, dass ich nicht mithalten kann. Selbstfürsorge fühlt sich verdammt unsexy an, und das muss sich ändern – für mich und für andere. Deshalb habe ich sie zum wesentlichen Bestandteil meiner somatischen und künstlerischen Praxis gemacht und behaupte sie als neue Norm. Wenn ich also von Selbstfürsorge rede, dann meine ich nicht allein die Ausführung bestimmter Aktivitäten. Ich spreche nicht von Yoga, Meditation und veganer Ernährung. Ich spreche nicht von regelmäßig Pause machen, sich mal richtig ausschlafen oder davon, sich mit einem Vorwand aus der Abendverabredung zu stehlen. Ich spreche von Selbstfürsorge als Aufbegehren, als lauten Widerstand, als einen politischen Akt.

Bleiben Sie gesund!

Diesen Satz las und hörte ich in den letzten Monaten so häufig wie nie zuvor. Seit März 2020 ersetzt er tradierte Grußformeln wie: Mit freundlichen Grüßen, Ich wünsche Ihnen ein schönes Wochenende oder Alles Gute. Am Ende beinahe jeder öffentlichen Kommunikation steht nun: Bleiben Sie gesund! Jedes Mal, wenn ich diese sicherlich gut gemeinte Corona-Abschiedsfloskel lese, sträubt sich etwas in mir. Bleiben Sie gesund! Wer ist hier eigentlich adressiert? Ich kann es jedenfalls nicht sein, denn ich bin nicht gesund. Die Aufforderung, man möge gesund bleiben, klingt in den Ohren einer Person, an der eine chronisch-entzündliche Nervenerkrankung diagnostiziert wurde, makaber. Ich bin nicht nur nicht gesund, sondern werde es nach medizinischer Prophezeiung auch nie wieder sein. Meine Erkrankung gilt als unheilbar. Abgesehen davon, dass der inflationäre Gebrauch des Bleiben Sie gesund!-Grußes das Narrativ einer gesunden Mehrheitsgesellschaft voraussetzt und explizit auch nur diese anspricht, geht es um noch mehr als um den Ausschluss der Nicht-Gesunden. Gesund sein alleine reicht nämlich nicht. Es heißt ja nicht: Ich wünsche Ihnen auch weiterhin beste Gesundheit, sondern es heißt: Bleiben Sie gesund! Mit Ausrufezeichen. Die oder der Gesunde soll also gefälligst auch gesund bleiben. Und wenn dir das nicht gelingt? Hast du dann etwas falsch gemacht? Geht dem krank werden eventuell ein persönliches Scheitern voraus?

Susan Sontag hat Ende der 1970er Jahre ein wichtiges kleines Büchlein geschrieben. In „Krankheit als Metapher“ will sie zeigen, dass Krankheit eben keine Metapher ist und „die gesündeste Weise, krank zu sein darin besteht, sich so weit wie möglich von metaphorischem Denken zu lösen, ihm größtmöglichen Widerstand entgegenzusetzen.“ Sontag ging es vor allem darum, Krankheit nicht als Abbild der Wesenslandschaft des Erkrankten zu begreifen. Sie wehrt sich dagegen, dass bestimmte, meist unerforschte und als unheilbar geltende Krankheiten mit individuellen Unzulänglichkeiten oder Unfähigkeiten in Verbindung gebracht werden, Gefühle wie Schuld, Scham und Angst auf angemessene Art zu bewältigen. Die metaphorische Grundformel von Krebs lautet ungefähr so: Unbewusst Verdrängtes bricht sich Bahn und manifestiert sich körperlich, tiefer Kummer, unverarbeitete Schuldgefühle, uneingestandenes selbstzerstörerisches Lebensproblem, so weit von sich selbst entartet, dass der Körper dem Verdrängten zum Ausdruck verhelfen muss. Diese verallgemeinernde Figuration von Krankheit (in diesem Fall Krebs) ist vor allem dann gefährlich, wenn sie darauf hinweisen will, dass der Erkrankte selbst an seiner Erkrankung schuld sei.

Das ist natürlich Quatsch.

Bedeutet die absolute Verneinung von Krankheit als Metapher im Umkehrschluss also, dass ich nichts zu tun habe mit meiner Erkrankung? Nein, denn das wäre eine ziemlich traurige Schlussfolgerung, weil wir der Krankheit dann hilflos ausgeliefert wären. Die Vorstellung, dass ein Körpersystem völlig unabhängig von Denken, Fühlen und Handeln existiert, können und müssen wir genauso hinter uns lassen wie die mystischen Etikettierungen von kranken Menschen.

Embodiment

Wenn ich von Embodiment spreche, hat das also nichts mit Mystifizierungen oder Esoterik zu tun. Es geht um ganz einfache neurobiologische Zusammenhänge und um das Wissen und Anerkennen dieser Zusammenhänge.

Ein kurzer Exkurs in die Hirnforschung: Das Hirn strukturiert sich anhand der aus den Körpersignalen kommenden Signalmuster. Das ist seine primäre Struktur. Es wird genetisch viel angeboten, aber das, was dann im Hirn passiert, ist davon abhängig, was aus dem eigenen Körper kommt.

Lange hat man gedacht, wenn das Hirn einmal falsch verschaltet ist, dann geht da nicht mehr viel. Wir wissen heute, dass das nicht stimmt: Das Gehirn wird so, wie wir es benutzen und bleibt das ganze Leben eine Baustelle. Aber auch das stimmt nicht ganz: In den letzten Jahren hat die Hirnforschung nachkorrigiert und festgestellt, dass das Gehirn so wird, wie man es mit Begeisterung und Lust nutzt. Es genügt also nicht, das Telefonbuch auswendig zu lernen, oder im Fitnesscenter vom Laufband aus „Shopping Queen“ zu schauen. Das Hirn braucht den Körper, und es braucht Lust und Begeisterung, um sich zu verändern. Eine revolutionäre Erkenntnis in einer Gesellschaft, in der jeder versucht sich anzupassen und zu funktionieren, glatt zu sein und sich so zurecht macht, wie es gesellschaftlich erwünscht wird.

Was ich denke, wird körperlich und wie ich mich bewege, formt mein Gehirn. Denken, Fühlen und Handeln fallen als eine einzige Bewegung ineinander.

You can't be what you can't see.

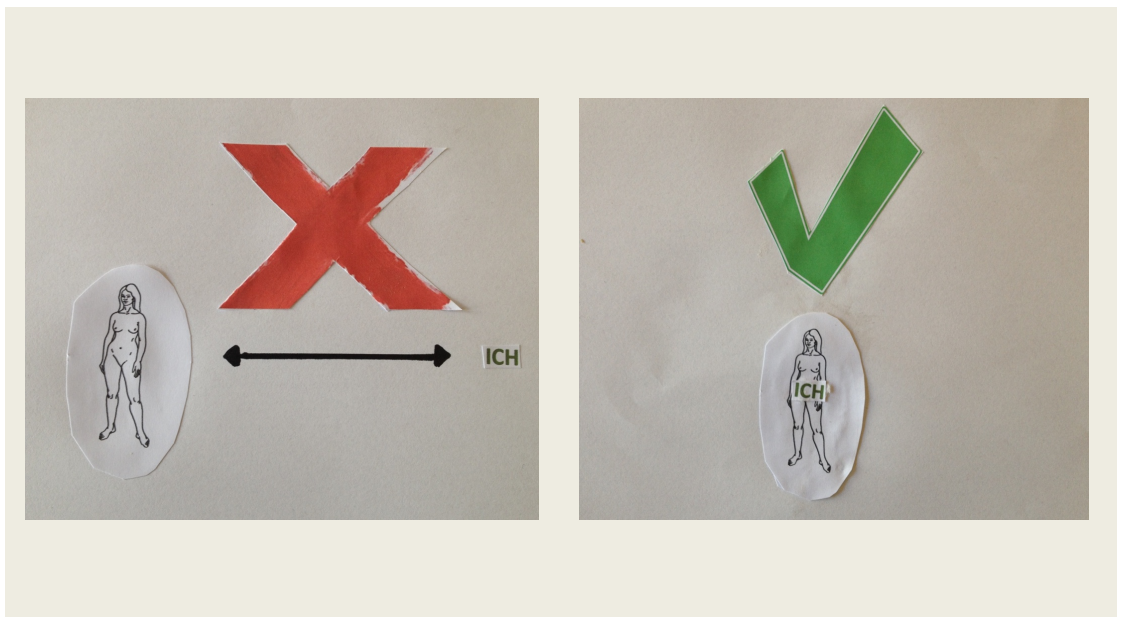


DU BIST
NICHT DEIN
GEHIRN.



DEIN
KÖRPER IST
KEINE
MASCHINE

Ich bin ein Körper.



„You can't be what you can't see“ – Du kannst nicht werden, was du nicht sehen kannst. Dieser Satz ist ein Zitat der Menschenrechtlerin Marian Wright Edelman, die sich für sozial benachteiligte Kinder einsetzte. Als Kind wollte ich Tennis spielen. Ich schaute mir Tennis im Fernsehen an und träumte mich selbst als Gewinnerin der Grand Slam Turniere. Ich gewann abwechselnd Wimbledon, die French Open, die Australian Open und die US Open. In der Reihenfolge. In den 1980/90er Jahren war Tennis noch ein Elitesport und kam im Habitus einer Arbeiterfamilie nicht vor. Wir waren auf dem Fußballplatz. Das war auch toll, denn ich liebte Fußball. Ich liebte es, mir Fußball anzuschauen und ich liebte den FC Schalke 04, aber ich wollte niemals selbst Fußball spielen. Ich wollte Tennis spielen! So sehr. Und ich sah mich als große Tennisspielerin wie andere Teenies sich als Popstar sehen. Ich stand nie auf einem Platz, aber ich hockte manchmal im Gebüsch daneben und zockte die Bälle ab, die über den hohen Zaun flogen. Ich hatte so einen Alu-Tennisschläger und spielte gegen die Wand eines Torbogens in unserer Siedlung.

Vor ein paar Wochen rief mich ein guter Freund an, der regelmäßig Tennis spielt und kurzfristig Ersatz für seinen Tennispartner suchte, der gerade abgesagt hatte. Ich hatte sofort große Lust, erklärte aber vorsichtshalber, dass ich noch nie auf einem Tennisplatz war und als Ersatz wohl eher

ungeeignet wäre. 15 Minuten später schlug ich auf und spielte Tennis. Und während ich das tat, erinnerte sich mein Körper an die Vorstellung von sich selbst als großer Tennisprofi.

Natürlich stehe ich jetzt nicht auf der Weltrangliste, das ist nicht, worum es mir bei dieser Geschichte geht. Was hier deutlich wird, ist etwas anderes. Die Tatsache, dass ich mich selbst als jemanden gesehen habe, der etwas tut und gleichzeitig andere dabei beobachtet habe, wie sie das tun, was ich tun will, hat auch noch 30 Jahre später dazu geführt, dass ich es tun kann.

Hingabe

Menschen halten es für bewundernswert, inspirierend und motivierend, dass ich als Tänzerin arbeite. Ich werde oft dafür gelobt, wie stark ich sei, weil ich die Grenzen meiner Einschränkungen überwinde und trotz meiner Erkrankung als Künstlerin arbeite. Wenn ich zu Interviews eingeladen werde, taste ich die Redaktion erst ordentlich auf Vorurteile ab, weil ich mich ganz vehement gegen die heroisierende Darstellung von Menschen mit Behinderung in Sport oder Kunst oder sonstigen Arbeitswelten wehre, mit denen besonders viel Disziplin und Hingabe verbunden wird.

„Die Tänzerin mit MS gab auch nach diesem Schicksalsschlag nicht auf ... bla bla bla.“ Doch. Sie gab auf. Zehn Jahre lang versuchte sie mitzuhalten, sich anzupassen und trotz ihrer Erkrankung Geld zu verdienen. Ging nicht. Ich habe es nicht auf die Reihe gekriegt. Irgendwann habe ich losgelassen und ging zum Jobcenter. Diese Geschichte ist eine andere, aber es muss an dieser Stelle gesagt werden, dass wir in einer Gesellschaft der strukturellen Benachteiligung von Kranken/Menschen mit Behinderung leben. Dennoch war es für mich der richtige Schritt, denn ich hatte nun Zeit. Zeit, die ich fast ausnahmslos in meinem Bett verbrachte und von dort aus zu mir kam. Es gibt einen Unterschied zwischen Aufgeben und Kapitulieren. Meine Aufgabe ist die Hingabe. Ich identifiziere mich als Crip/Mensch mit Behinderung und fordere die Gesellschaft heraus, indem ich mich nicht in die vorgegebenen Strukturen einpasse. Ich halte nicht mit und will nicht mithalten. Ich möchte nicht inkludiert werden, in das, was die anderen tun. Ich möchte zeigen, dass meine Bedürfnisse nicht besonders sind, sondern einfach nur gesund. Hingabe hat nichts mit Selbstaussbeutung zu tun, sondern mit einer neuen Perspektive auf krank und gesund, behindert und nicht-behindert.

Mit freundlichen Grüßen

Bleiben Sie krank!