

RECLAIM MOVEMENT FÜR FETTE* UND QUEERE KÖRPER kollektiv zart verbunden- ein körper_nworkshop

körper, die von fett*shaming und dickenfeindlichen verhalten und normen betroffen sind, werden von klein auf zur bewegung ermahnt, um sich selbst abzuschaffen_aufzuwerten. dementsprechend sind bewegungs_sporträume konstruiert; fettfeindlich und leistungsbezogen, so dass für fette körper besonders viele barrieren existieren sich über den körper mit sich und anderen (fetten) körpern zu verbinden. das wiederum prägt das verhältnis zu bewegung und zum körper.

wir wollen in diesem workshop die bewegung aus dem diät_sportkontext widerständig rausbrechen und ihr begegnen als das, was sie ist: das zusammenspiel_kontakt von raum und körper. wir können raum schaffen durch bewegung, ihn nehmen und geben, uns in ihm verorten und durch die verortung uns selbst spüren. durch sie können wir aus der internalisierten abwertung in die wahrnehmung und würde unseres körpers kommen, ihn spüren und vielleicht sogar genießen. aber auf jeden fall spüren. ihm mit leichtigkeit_schwere begegnen ohne bemühen aber mit reinhören. wie viel kraftaufwand wähle ich, wenn er nicht mit mithalten.müssen oder kalorienverlust verbunden ist? wir wollen unseren fettsozialiserten mustern zu bewegung in bewegung begegnen. aufregend!

was heisst es für meine bewegung, wenn sich fett und queer in meinem körper trifft? gibt oder nimmt mir ein nichtheteronormativer raum den zugang zu bewegung? wie verändert mein fett mein queer? wie nimmt mich die queere bewegung auf, wenn ich schlankheitsnormen nicht entspreche? it gets better unless you're fat?

bewegung(movement) heisst auch politische gemeinschaft, community. ohne bewegung kein kontakt, kein ja und kein nein, kein wohin und kein wovon, ohne bewegung keine pause. wir wollen uns über bewegung verbinden als eine gruppe körper, die in bewegungsräumen sonst wenig und isoliert sind. voneinander wieder trennen und unseren impulsen folgen dürfen, um uns dann wieder einzuweben. einen ganzen tag in einem fetten raum voller dicker_fetter* leute sein und das auf uns einregnen lassen. gemeinschaft bilden über diesen workshop hinaus. das wünsch ich mir und euch.

ganz praktisch werden das kleine bewegungsangebote_experimente sein, für die keinerlei "ausdauer" oder "sportlichkeit" benötigt wird. die ihr wählen könnt, oder auch nicht, mal alleine, mal in kleinen gruppen mal als ganze gruppe. es gibt auch keine extrasternchen für voll.frei.alle.berühren.und.sich.berühren.lassen.können und niemand wird berührt wenn si_er nicht mag. du musst dich auch nicht voll.gut.in.den.körper.reinfühlen.und.bewegen.können. Eigentlich muss nur experimentierlust mit sich selber und dem raum mitgebracht werden. atmen ist bewegung. pause machen ist bewegung. nicht jede bewegung ist von aussen erkennbar. nach aussen erkennbare sind nicht wertvoller als nichterkennbare. pausen sind wertvoll, nimm sie dir sofort und wie du sie brauchst. gefühle dürfen sich breit machen und machen mir als be_raumperson keine angst. ich mag mich ihnen so zur verfügung stellen, wie es für sie passt. du musst aber auch nicht voll.die.krassen.erfahrungen.und.gefühle.haben.weil.krass.empowernd.hier. was immer da ist, ist da.

dieser raum ist für dich, wenn du von fett_dickenfeindlichkeit betroffen bist und das lesen dieses textes etwas in dir bewegt hat. denn dann hat es schon angefangen. wenn du besondere bedürfnisse z.B. körperliche hast, wäre es super wenn du mich das wissen lässt. ich habe mir mühe gegeben den tag möglichst inklusiv zu gestalten, aber würde mich freuen, wenn ich das an deinen konkreten bedürfnissen nochmal überprüfen und ggf. noch etwas verändern könnte. damit du möglichst wenig mit anleitungs_körperfrust und viel mit spüren beschäftigt bist. stell mir fragen, wenn dich noch was abhält zu kommen, wenn du eigentlich wollen würdest.

bitte mitbringen:

*was immer du brauchst, um bequem auf dem boden_stuhl sitzen_liegen zu können. es gibt ein paar decken und matten, bring dir gerne eine mit, auf der du dich wohl fühlst. bequeme kleidung und warme socken.

*etwas teilbares (z.B. veganes) essen für ein gemeinsames mittagsbuffet

*etwas zum reinschreiben

25.März, 12-18uhr mit Pausen

by Mäks Roßmüller
somatikb_är, Psycholog_in, SpokenWordb_är
fett* weiss middleclass trauer_krisenerfahren
nonbinary trans* bär
grad:aufgeregt

m.rossmoeller@gmail.com