

Clara Porák

alles fühlen

Ich glaube:

Gefühle sind politisch.

Das heißt: Wir lernen, was wir wann fühlen sollen.

Gefühle können wir ändern.

Vieles auf der Welt ist gerade nicht gut.

Deshalb sage ich:

Diese Veränderung ist wichtig.

Es ist draußen noch dunkel, als ich den Saum des Pullovers zwischen Daumen und Zeigefinger nehme. Ich hebe ihn an, ganz nah an mein Gesicht, und drehe die Schreibtischlampe, damit sie mehr in meine Richtung leuchtet. Ich fahre langsam den Stoff entlang, die Wolle läuft rau zwischen meinen Fingern. Ich finde ein kleines Loch, es liegt am rechten Ärmel, dort, wo das Muster der roten in dunkelblaue Wolle mündet. Ich greife meine Nadel, ich entscheide mich für dunkelroten Faden und webe ein feines Netz. Von altem zu neuem zu altem zu neuem Faden.

Den Pullover hat mein Großvater mir vor einigen Jahren geschenkt, es war davor seiner. Seit ich ihn habe, sitze ich fast jeden Winter und suche nach brüchig gewordenen Stellen. Meine Finger tasten den Stoff ab, mein Zeigefinger liegt unter der Wolle, mein Daumen oben, dann spanne ich noch ein Netz, dann gibt es noch eine geflickte Stelle. Ich bin nicht sehr gut darin, meine Stiche werden fast nie perfekt, meine Netze

schief und dick und verzogen. Aber ich mache es. Ich flicke und stopfe. Ich repariere ihn, so dass der Pullover mir bleibt.

Wenn ich meinen Morgen so verbringe, komme ich mir danach oft sehr weich vor. Ich versuche jedem Gefühl und allem, was ich spüre, Raum zu geben. Ich bleibe an einer Kreuzung stehen und sehe so lange in die Sonne, dass ich zu spät komme, ich verliere mich in einem Satz, den ich in einem Buch lese, ich wiederhole ihn im Kopf immer wieder, ich sitze in der U-Bahn und meine, ich könnte zerfließen zwischen den Sitzen. Ich nehme mir sehr viel Raum. Ich sehe mir meine Traurigkeit an und verstaue sie dann in meiner Brust, ich hebe meine Scham im Knie auf, ich lege meine Freude auf die Spitze meines Brustbeins.

Diese Auseinandersetzung ist mir wichtig, sie ist für mich eine politische Entscheidung. Denn ich glaube, dass Gefühle politisch sind. Gefühle können uns helfen, gegen Ungerechtigkeit zu kämpfen, sie können der Startpunkt unseres Widerstandes sein.

Es ist wichtig, Gefühle als etwas zu betrachten, das nicht „natürlich“ entsteht, sondern menschengemacht ist. Damit meine ich, dass Gefühle nicht außerhalb der sozialen Sphäre stattfinden. Sie sind verknüpft mit unserer Gesellschaft. Wir fühlen nicht zufällig, was wir fühlen. Vielmehr lernen wir, was wir in bestimmten Situationen fühlen sollen. Gefühle folgen Regeln, schreibt Alva Gotby in „They Call It Love: The Politics of Emotional Life“. Gefühle werden von Menschen erlernt. Sie sind keine „Naturkräfte“, die uns überwältigen und gegen die wir machtlos sind, sondern ein Ergebnis der Entscheidungen und Übereinkünfte, die wir als Gesellschaft treffen.¹ Wir lernen, in welchen Situationen wir wütend sind, uns schämen oder stolz sein sollen. Dass es uns zum Beispiel stolz macht, in der Schule die beste Person in Mathematik zu sein. Dass wir uns freuen können, wenn wir eine*n Partner*in finden. Dass wir uns schämen sollten, wenn wir arbeitslos

¹ Gotby, Alva (2023). *They Call It Love: The Politics of Emotional Life*. New York/London: Verso.

werden oder Körperbehaarung an den falschen Stellen zeigen. Wann wir wütend oder traurig sind, ist also kein Zufall, sondern Ergebnis vieler Erfahrungen, die wir machen. Diese Erfahrungen machen wir gemeinsam, also in Gesellschaft.

Aber nicht nur, *wann* wir was fühlen, auch *wie* wir uns zu unseren Gefühlen insgesamt verhalten, ist das Ergebnis der Verhältnisse, in denen wir leben: „Our feelings were not meant to survive“, schreibt die Schwarze feministische Autorin Audre Lorde in ihrem Essay „Poetry is not a Luxury“ – *es war nicht geplant, dass unsere Gefühle überleben*.² Gefühle sind für sie in auf Profit ausgelegten Strukturen eher ein Zusatz, der sich eben nicht vermeiden lässt, oder vielleicht ein erfreulicher Zeitvertreib. Aber eigentlich – so Lorde – erwarten die Strukturen von uns, dass wir Gefühle den Gedanken unterwerfen. Lorde nimmt dabei besonders auf die Erfahrung Schwarzer und rassifizierter Frauen Bezug. Frauen, insbesondere POC-Frauen, haben laut ihr überlebt, auch ohne die Möglichkeit, ihre Gefühle auszuleben.

Ich bin davon überzeugt, dass wir lernen, dass unsere Gefühle nicht wichtiger als unsere Funktionstüchtigkeit sind. Ständig ordnen wir unsere Gefühle unserer Arbeit, unseren Ansprüchen, unseren Normen unter. Ich glaube, auch deshalb hat es etwas Widerständiges, sich ihnen zuzuwenden. Şeyda Kurt schreibt dazu in ihrer Diversity Keynote an der Universität Köln: Gefühle können „Motoren der Veränderung sein“, aber auch „unsere Beziehung zu unseren Gefühlen“ ist „veränderbar“.³ Unsere Angst, unsere Freude, unsere Wut sind Produkte der Strukturen, in denen wir leben. Sie können uns zeigen, wo und wie wir sie verändern müssen.

² Lorde, Audre(1985): *Poetry Is Not a Luxury*. In: *Sister Outsider: Essays and Speeches* (S. 36-42). Berkeley: Crossing Press,

³ Kurt Diversity Keynote

Dass ich mich dazu entschieden habe, meinen Gefühlen Raum in meinem Leben zu geben, war eine der wichtigsten Entscheidungen, die ich getroffen habe. Ich habe begonnen, mich und das Fühlen auf eine leichte Art ernst zu nehmen. Und ich habe begonnen, zu verstehen, wo meine und unsere Erfahrungen politisch sind.

Ich mache das aus einer bestimmten Position heraus: Ich lebe als cis-Frau, ich bin *weiß*, ich bin nicht-behindert, ich bin Akademikerin und komme aus einer Familie, in der beide Elternteile studiert haben. Ich bin in einem Haus in Wien aufgewachsen. Wir hatten immer genug Platz, genug Geld. Diese Privilegien sind Ausgangspunkt meiner Überzeugung, dass Gefühle uns helfen können, unseren Widerstand zu gestalten. Es geht mir dabei nicht darum, dass meine Perspektive für alle Menschen Gültigkeit hat. Ich habe nicht alle Gefühle aller Menschen verstanden. Es geht mir darum zu beschreiben, was passiert, weil ich versuche, mich meinen Gefühlen als politische Erfahrungen zuzuwenden.

Ein weiterer Ausgangspunkt ist für mich die Tatsache, dass zwei Dinge auf einmal wahr sein können. Es geht mir in diesem Buch auch nicht so sehr darum, etwas zu widerlegen. Vielmehr möchte ich einen Blickpunkt, einen Gedanken, eine Möglichkeit zu argumentieren hinzuzufügen. Deshalb sage ich oft, dass sich dieses Buch ganz klein anfühlt.

Meine Gefühle zeigen mir, wo gerade Ungerechtigkeit herrscht und wie Veränderung gestaltet werden kann. Alles fühlen, das ist für mich ein Versuch zu zeigen, dass es anders sein könnte, dass Platz ist für das Weich-Sein. Über diesen Versuch schreibe ich.

Ich habe erklärt:

Gefühle sind politisch, weil wir lernen, was wir wann fühlen sollen.

*Viele Denker*innen schreiben, dass Gefühle politisch sind.*

Ich habe von Sara Ahmed, Audre Lorde und Seyda Kurt erzählt.

Ich erkläre, warum ich meine Gefühle als politisch wahrnehme und wie mir das hilft, etwas ändern zu wollen.

Wie man fühlt: mit dem Körper

Ich erkläre:

Wir fühlen mit dem Körper.

Unser Körper hat viel mit der Gesellschaft zu tun.

Das heißt: Wir lernen, was wir wann fühlen sollen.

Was wir zu fühlen lernen, können wir ändern.

Ich glaube:

Das ist wichtig.

Ich habe vor einigen Jahren begonnen, dem Fühlen großen Raum in meinem Leben zu geben. Ich laufe auf Menschen zu, wenn ich mich freue, sie zu sehen. Ich schreie vor Wut und vor Freude – meistens im Wald, wo mich niemand hören kann, bis mein ganzer Körper zittert. Wenn ich starke Schmerzen in meiner Brust empfinde, weil ich jemanden vermisse oder mich etwas verletzt, lege ich schwere Gegenstände auf meine Rippen und atme tief und schwer auf dem Boden meines Schlafzimmers. Wenn der Stress meinen ganzen Körper taub macht, schüttele ich mich und stöhne laut. Wenn ich vor Freude kaum mehr stillsitzen kann, sitze ich nicht. Ich hopse. Ich jauchze. Ich tanze. Ich lache laut und mit allen Gliedmaßen.

Ich habe damit Stück für Stück begonnen. Ich habe langsam zu mir gefunden. Oder eher: in meinen Körper.

Mein Körper ist mir lange nicht als Ort begegnet, der mir das Fühlen ermöglicht. Ich habe mich eher gefangen in ihm gefühlt, so als würde er nicht zu mir gehören, sondern als wäre er ein merkwürdiger und

unpassender Ort, an dem ich existieren muss. Ich habe wie viele FLINTA einen großen Anteil meiner Kindheit und Jugend mit Scham vor und Angst um ihn verbracht. Ich wollte so dringend schön sein. Aber selten gab es Momente, die sich so anfühlten.

Also habe ich begonnen, mit meinem Körper zu kämpfen. Ich habe kontrolliert, was ich esse, wie viel ich schlafe, wie ich ihn bewege. Ich wollte gegen meinen Körper gewinnen.

An einem Nachmittag im Jahr 2015, ich weiß noch, es war nach einem Tag in der Schule, sah ich ein Video auf YouTube. Der Titel: „Fat is not a feeling“. „You cannot feel fat. You can only look fat“, sagt die Protagonistin darin. Sie erzählt, dass sie sich entscheiden habe, ihren Körper zu lieben. Dass wir alle nur einen Körper bekommen. Dass sie keine Angst mehr habe davor, was sie esse. Und auch vor ihrem Körper nicht mehr. Die Person, die das Video spricht, erklärt, dass sie mittlerweile wisse: Wann immer sie denkt, sie fühle sich fett, fühle sie eigentlich etwas anderes. „And it´s worth figuring out what that is.“⁴

⁴ As/Is (2015): Fat Is Not a Feeling. Abgerufen am 11.01.2025:
<https://www.youtube.com/watch?v=fzia-8MX4ig>