Queer Elsewhere: Wanderwege

Pflegende Gedanken und Praktiken
Von BIPoC queeren Jugendlichen
für BIPoC queere Jugendliche

Wir widmen dieses Zine all den müden Diaspora-Queers, die nach Wegen suchen, zwischen den Rissen im und außerhalb des Systems aufzublühen

Viet Nam - A Journey of Pain and Reconnection, 2020
by Phuong 16:46 mins : scan to view

Identifizierung des Problems...

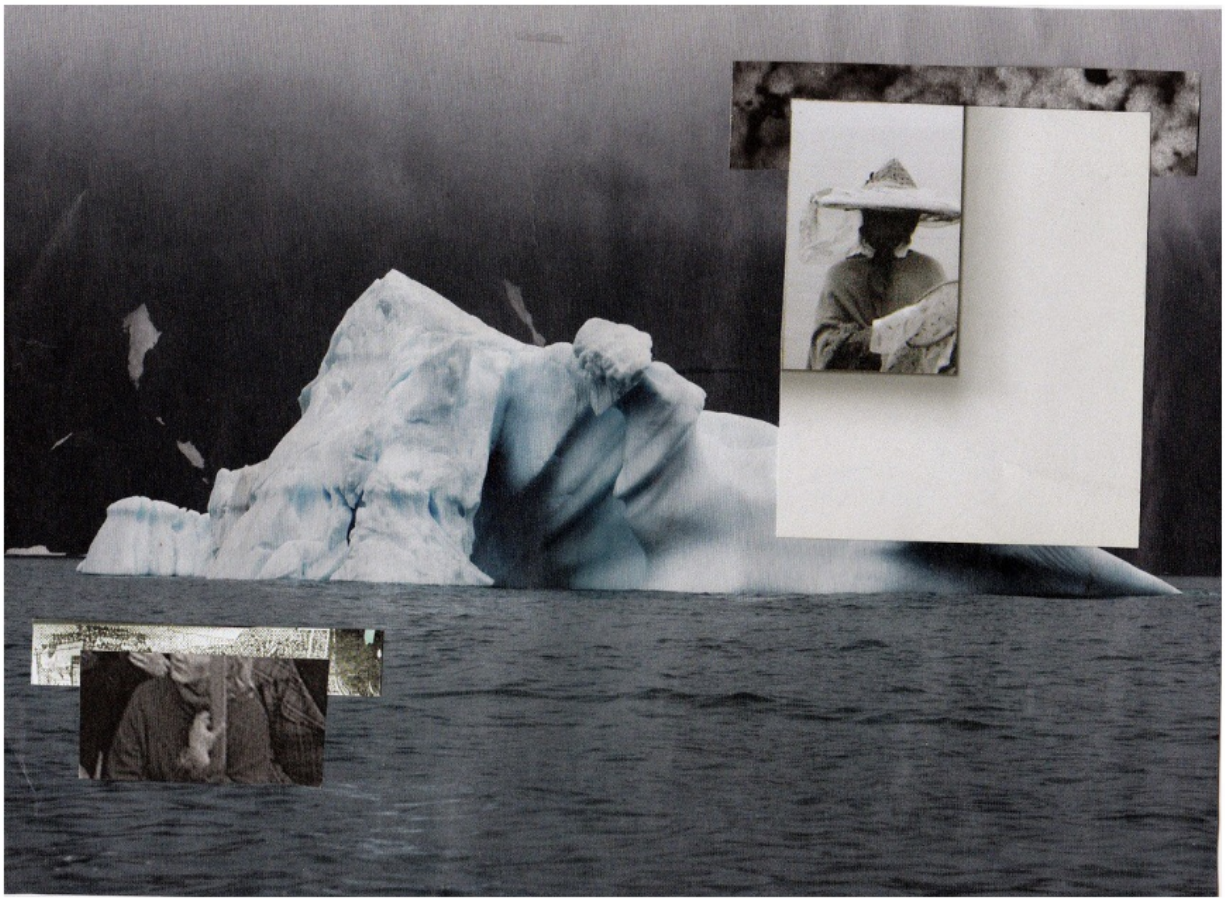
Auf dem Queer Elsewhere Gathering von queerer Jugendlichen mit Rassismuserfahrungen, das im September 2022 in La Bassa Mar, Spanien, stattfand, haben wir körperliche und emotionale Erschöpfung als ein Problem identifiziert, das die Mehrheit der BIPoC queeren Jugendaktivist:innen betrifft, sei es die erste oder zweite Generation von Migrant:innen.

Während dieser Zeit wurde uns klar, dass wir die Sorge teilen, wie sich diese Situation auf unser Leben, unseren Aktivismus und unsere Bewegungen auswirken kann. Aus dieser Reflexion heraus haben wir die folgenden Faktoren formuliert, die unser kollektives Wohlbefinden beeinträchtigen:

- Die strukturelle Gewalt, die wir im europäischen Kontext erleben: der Anstieg des Rechtspopulismus, die Queerphobie, die Zunahme von Hassverbrechen gegen die queere BIPoC-Gemeinschaft und vieles mehr.
- Drohungen und Angriffe gegen BIPoC-Aktivist:innen.
- Viele Queer-Aktivist:innen beginnen ihre Arbeit ohne Zugang zu grundlegenden Werkzeugen, die sie emotional darauf vorbereiten würden, zuzuhören, zu sehen und alles anzusprechen, was die Verteidigung anderer Queer-Aktivist:innen mit sich bringt.
- Die Allgegenwärtigkeit einer Kultur des sozialen Aktivismus, die unausgewogenes Engagement schätzt und die psycho-emotionalen Auswirkungen auf den individuellen Bereich reduziert.

Als wir auf diese gemeinsame Realität aufmerksam gemacht wurden, fragten wir uns: "Was können wir tun, um unsere Kämpfe nachhaltiger zu gestalten?"

Die Antwort wies eindeutig auf die Entwicklung von Selbstfürsorgestrategien hin, die wir gemeinsam entwickeln müssen.



Looking into your eyes, and your heart tells me:
" living in diaspora means to (learn to) make
new homes in different places".
There is a lot of truth about it.
I'm feeling pain, trauma, anxiety, and hope,
family and connectedness.

Where are my roots?
Have I received my transcestor's* messages yet?
Am I opening myself to hear them speaking to me,
through the wind, the rain, the sun?

Looking into my eyes, and my heart suffers:
I have no idea who I am, where I come from and where to go.
but my homesick and longing is taking me
from place to place,
from human to human,
from season to season
- and my journey is plural & eternal.

Living in Diaspora Pt. I

**trans & ancestor*

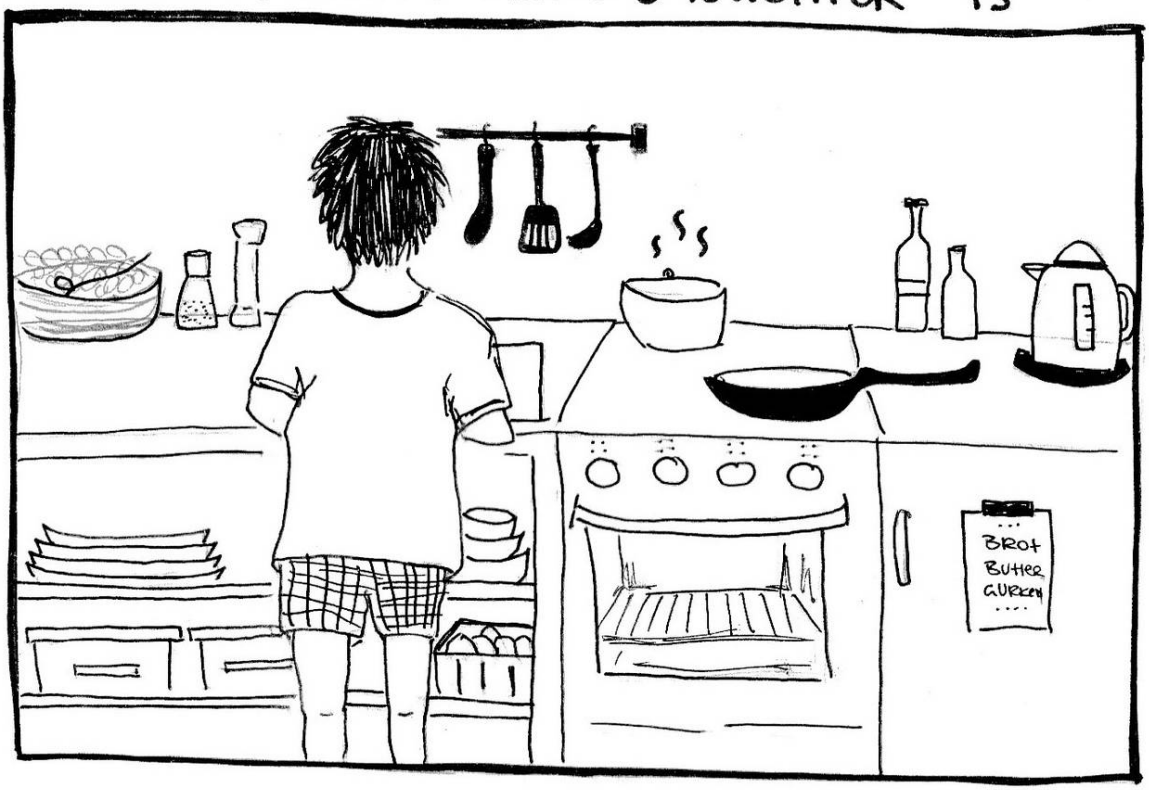
Mehr als nur Selbstfürsorge: Kollektive Pflege

Von Anfang an war uns klar, dass sich unser Verständnis von Selbstfürsorge auf die Veränderung unserer politischen Praxis konzentriert, mit dem Ziel, die Nachhaltigkeit unserer Kämpfe zu beeinflussen. Für uns bedeutete dies, dass wir in unserem eigenen Körper und in unserem Leben politisch konsequent für die Rechte eintreten, für die wir kämpfen. Zunächst ging es uns darum, unsere Bedürfnisse zu erkennen, wie wichtig es ist, sicherere Räume zu schaffen, auf unmittelbare – und oft dringende – Bedürfnisse nach gesundheitlicher oder emotionaler Unterstützung zu reagieren.

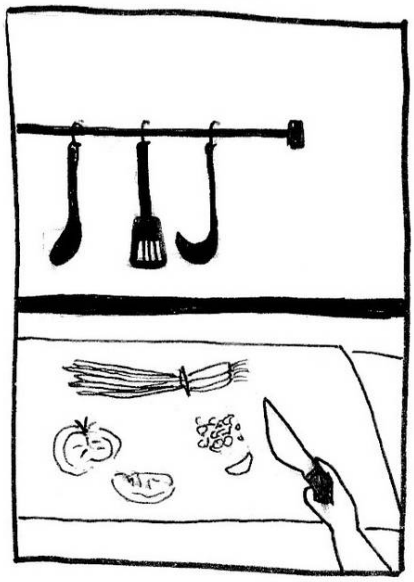
Dabei wurde uns bewusst, wie schädlich es sein kann, Selbstfürsorge aus einer individualistischen Perspektive zu verstehen und sie auf einen isolierten Moment zu reduzieren, der unsere Praxis nicht verändert, oder als Privileg derjenigen zu betrachten, die über Ressourcen und Zeit verfügen. Der Begriff der kollektiven Fürsorge entwickelte sich während der gesamten Dauer unseres Treffens in den täglichen Morgenkreisen, in denen wir unsere Gefühle und Überlegungen zu den Erfahrungen und Lernergebnissen des vorangegangenen Tages austauschten, und in den speziellen Sitzungen, die diesem Bestreben gewidmet waren, sowie in den fortlaufenden Gesprächen, die nach dem Treffen stattfanden.

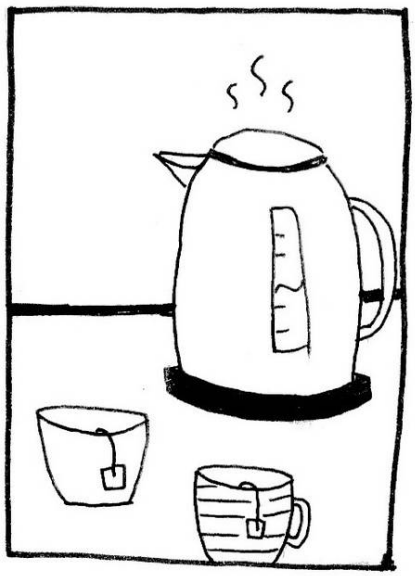
Wir können keinen bestimmten Moment nennen, in dem sich unsere Vorstellung von Selbstfürsorge zu kollektiver Fürsorge verändert hat. Es war eher ein Prozess, der damit begann, dass wir Selbstfürsorge als eine Reihe von Gewohnheiten, Veränderungen und Überlegungen in Bezug auf unseren Aktivismus und unser eigenes Leben als queere Jugendliche mit Rassismuserfahrungen verstanden. Diese Erkenntnis brachte uns dazu, einen Vorschlag für einen umfassenden Schutz zu entwickeln, der sich von der neoliberalen Idee einer Pflegekultur entfernt, die Selbstpflege dazu benutzt, das Funktionieren des Kapitalismus aufrechtzuerhalten, und sie auf Wellness reduziert.

COOKING / eating ALONE & TOGETHER is



INTIMATE & POLITICAL





Die Ideen der Fürsorge, die die Strategie für Selbstfürsorge, kollektive Fürsorge und Heilung unterstützen

Wir haben die folgenden Grundsätze formuliert, um unsere Arbeit zum vollständigen Schutz zu unterstützen. Sie ergeben sich aus der Strategie der Selbstfürsorge, der kollektiven Fürsorge und der Heilung sowie aus unserer Anerkennung der kulturellen Vielfalt, die das Treffen von Queer Elsewhere geprägt hat.

- Pflege ist ein Recht.
- Pflege ist ein Akt der Gerechtigkeit, der uns wieder mit dem individuellen und kollektiven Wohlbefinden verbindet.
- Pflege ist ein überschreitender Akt, der die neoliberalen, kapitalistischen, rassistischen, patriarchalen und queerphobischen Modelle herausfordert.
- Pflege ist eine politische Praxis, die uns dazu bringt, unsere Beziehungen, Gefühle und Praktiken zu dekolonisieren.
- Pflege ist eine Form des Widerstands in einem Kontext ständiger Unterdrückung und Gewalt gegen unseren Körper und Geist.

Wir sind der Meinung, dass die Praxis der Pflege auf der Grundlage der folgenden Kriterien erfolgen sollte:

- Das Bewusstsein, dass es sich um einen dynamischen Prozess des ständigen Lernens handelt.

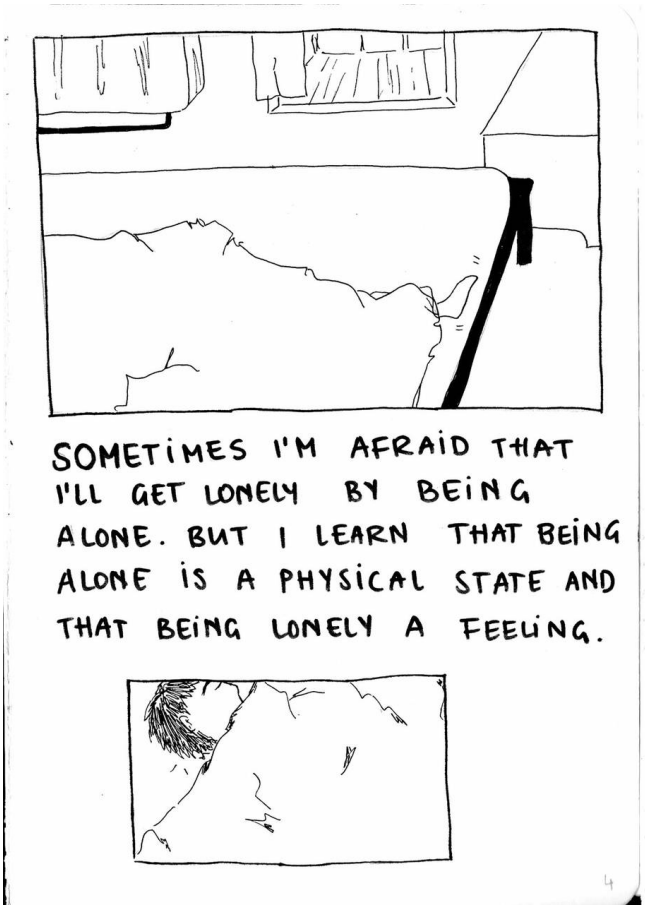
- Wiedergewinnung und Anerkennung unserer vielfältigen Kenntnisse und Praktiken, Lernen von anderen, Erkundung neuer Vorschläge und Rückgewinnung überlieferter Weisheiten, Eröffnung neuer Räume für den Austausch von Instrumenten, Überlegungen und Wissen.

- Arbeit in den physischen, emotionalen, mentalen, spirituellen und energetischen Dimensionen, beginnend mit dem Körper als erstem Territorium, dem Verstehen und Ansprechen unserer Schmerzen, der Umwandlung von Glaubenssätzen, der Suche nach anderen Wegen, um mit der Welt und der Natur in Beziehung zu treten, und dem weiteren Sammeln und Wachsen unseres Geistes.

• Einbindung unserer Familien, Organisationen und Kollektive in die Selbstfürsorge, die kollektive Fürsorge und den Heilungsprozess. Aus Erfahrung wissen wir, dass wir weder Ruhe noch Heilung erreichen können, wenn wir unsere Lieben, unsere Kinder, nicht in unseren Prozess einbeziehen.

• Suche nach einem Gleichgewicht zwischen dem Einzelnen und dem Kollektiv. Dieses Gleichgewicht beruht auf der Erfahrung, der Flexibilität, der Autonomie und der Achtung der persönlichen Prozesse und Entscheidungen jedes Einzelnen. Sie stützt sich auf Netzwerke, die einander in einem räuberischen Kontext widerstehen und begleiten. Es basiert auf Vertrauen, auf Zirkularität und auf Netzwerken von Frauen* in all ihrer Vielfalt; auf kollektiver Macht; auf Respekt für die Handlungen und die Heilung anderer auf dem Weg; auf dem guten Umgang miteinander, der Wertschätzung des Anderen; auf dem Gebrauch von Worten für eine selbstbewusste Kommunikation.
Langfristig liebevolle Praktiken auf individueller, organisatorischer und kollektiver Ebene weben.

Die oben genannten Punkte bilden den Rahmen, auf den wir uns beziehen, wenn wir über unser Engagement für die kollektive Umgestaltung der Nachhaltigkeit unserer Kämpfe sprechen.



Politische Perspektiven der Selbstfürsorge, der kollektiven Fürsorge und der Heilung

Die Überlegungen von Queer Elsewhere zu Selbstfürsorge, kollektiver Fürsorge und Heilung während der Dauer des Treffens lassen sich in einer politischen Perspektive zusammenfassen, die diesen Grundsätzen folgt und die wir im Folgenden vorstellen:

- **Das Persönliche ist politisch**
  Wir sind politische Subjekte, wir praktizieren für uns selbst, was wir für andere wollen. Das bedeutet, dass wir eine persönliche Überprüfung und eine kollektive Reflexion über die asymmetrischen Beziehungen zwischen uns selbst vornehmen müssen. Wir müssen die politischen Ursachen dessen, was uns im privaten Bereich betrifft, intersektional verstehen und wie sie in der Verflechtung von Unterdrückungssystemen (Rassismus, Colorism, Behindertenfeindlichkeit, Klassismus, Kapitalismus, Patriarchat usw.) verwurzelt sind.

- **Jenseits der Idealisierung von Aktivist:innenräumen und der Verteidigung der Rechte von Queeren Menschen**

  Zu erkennen, dass aktivistische Räume und die Verteidigung von Queer-Rechten nicht ideal sind, bedeutet, ständig darauf zu achten, wie Systeme der Unterdrückung in unseren Räumen reproduziert werden, auch ohne dass wir es bemerken. Dieser Gedanke sollte uns dazu bringen, unsere Macht und Stärke im Prozess des Abbaus solcher Herrschaftsverhältnisse zu erkennen.

- **Aktivismus ist keine Opfergabe**

  Dies ist eine Aufforderung, über die Dringlichkeit der anstehenden Aufgabe und unsere Fähigkeit, sie zu erledigen, nachzudenken. Ist das, was wir tun müssen, so dringend, dass es nicht warten kann, bis wir gegessen, geschlafen, uns ausgeruht oder eine Zeit lang Spaß gehabt haben? Eine Anstrengung, die unsere geistigen und körperlichen Fähigkeiten übersteigt, macht unseren Kampf nicht stärker, sondern lässt uns im Gegenteil körperlich und geistig erschöpft zurück und verringert unsere Handlungsfähigkeit. Unsere Realitäten gehen über den Einzelnen hinaus, und nur durch kollektive Arbeit und Fürsorge untereinander werden wir in unseren Kämpfen erfolgreich sein.

- **Weder Geld noch Zeit sollten eine Einschränkung sein**

  Wir wollen eine Selbstfürsorge fördern, die sich auf Wissen und Ressourcen stützt, die leicht zugänglich sind, weil sie nur die Bereitschaft und Zeit erfordern, sich selbst zu widmen, individuell und kollektiv. Das bedeutet nicht, dass wir die harte Arbeit, sogar die Lohnarbeit, die wir auf uns nehmen müssen, ignorieren. Stattdessen wollen wir uns auf das Ziel konzentrieren, alle Strukturen der Unterdrückung abzubauen, die uns erschöpfen und unser Wohlbefinden gefährden.

- **Jedem das Seine**

  Es ist unmöglich, die Bedürfnisse aller Aktivist:innen, Kollektive oder Organisationen hinsichtlich ihres Wohlbefindens zu verallgemeinern. Wir wollen die Reflexion, den Dialog und den Austausch von Wissen und Erfahrungen fördern, so dass jeder auf der Grundlage einer ehrlichen Bewertung der eigenen Bedürfnisse bestimmen kann, was gebraucht wird.

- **Selbstfürsorge ist persönlich und kollektiv**
  Damit die persönliche Fürsorge jeder Aktivist:in transformativ sein kann, müssen die Gruppen, in denen wir interagieren (Familie, Gemeinschaft, Kollektiv, Organisation), kollektive Vereinbarungen treffen, die die Fürsorge fördern: gerechte Verteilung von Fürsorgearbeit und Arbeitsbelastung und Entwicklung von Mechanismen zur friedlichen Konfliktlösung, unter anderem. Es ist wichtig, diese Praktiken zu ändern, um unsere Bewegungen auf der Grundlage unseres kollektiven Wohlbefindens zu stärken und einen nachhaltigen Aktivismus zu fördern.

- **Heilung als lebensreparierender Prozess**
  Die Rückbesinnung auf das Heilwissen unserer Ahn:innen, die Kultivierung von Spiritualität und die Verbindung mit dem Leben und der Natur sind transformative Handlungen als Antwort auf gewalttätige koloniale und unterdrückerische Modelle. Die Suche nach Heilpraktiken, die sich am besten an das tägliche Leben auf persönlicher und kollektiver Ebene anpassen, ist Teil der Reparatur der Schäden, die durch die ständige Gewalt verursacht werden, die das System der Unterdrückung und des Kolonialismus auf uns ausübt.

Sammlung von Werkzeugen zur Selbstfürsorge und Heilung

Queere BIPoC-Aktivist:innen, die für die Rechte von BIPoC LGBTIQA* communities kämpfen, leben und arbeiten in Kontexten struktureller rassistischer, patriarchaler und queerfeindlicher Gewalt. Das bedeutet, dass wir täglich einem hohen Risiko für unsere Sicherheit, unser Wohlergehen, unsere Sicherheit und manchmal sogar unser Leben ausgesetzt sind. Diese Realität setzt uns einer anstrengenden kollektiven Dynamik aus, die ein hohes Maß an Stress und Auswirkungen auf unsere körperliche, geistige, emotionale und energetische Gesundheit hat.

Diese Auswirkungen zu beachten und ihnen entgegenzuwirken, unsere Emotionen zu managen und zu entladen, ohne sie zu unterdrücken oder zu beschädigen, Wunden zu heilen und burnout vorzubeugen, ist Teil des ganzheitlichen Schutzes von Queer-BIPoC-Aktivist:innen. Auf individueller und kollektiver Ebene ist es notwendig, Gewohnheiten der Fürsorge und Selbstfürsorge sowie Vereinbarungen innerhalb unserer Kollektive zu schaffen, die es uns ermöglichen, uns begleitet, sicher, gehört und gesund zu fühlen. Wir sind sicher, dass wir dies gemeinsam durchstehen können, wenn wir auf unseren Körper hören. Zu diesem Zweck schlagen wir vor, die folgenden Dimensionen zu stärken:

Körperliche Dimension:
Wir achten auf unsere Körper und verstärken unsere Verbindung zu dem, was wir fühlen, zu unseren Beschwerden, kümmern uns um unseren Körper, hören auf unsere Organe, hören auf unsere Symptome, versuchen auf unsere Bedürfnisse einzugehen. Dazu gehören u. a. Ernährung, Schlaf, Ruhe, medizinische Versorgung und verschiedene Heiltherapien.

Emotionale Dimension:
Unseren Gefühlen und Emotionen Aufmerksamkeit schenken, sie ausdrücken können, damit sich Schmerz, Wut und Traurigkeit nicht aufstauen. Dies ist Teil der Pflege, die Queer-BIPoC-Aktivist:innen benötigen. Emotionen und Gefühle sind ein mächtiges Werkzeug zu unserem Schutz. Wir müssen lernen, mit unseren Gefühlen umzugehen und sie loszulassen, wenn wir uns verzweifelt, ängstlich, traurig oder wütend fühlen. Das verhindert, dass sie in unserem Körper verbleiben und sich in Krankheiten verwandeln.

Energetische Dimension:
Queere BIPoC-Aktivist:nnen arbeiten mit sehr schwierigen Realitäten, und dies erzeugt oft Blockaden in unserer Körper- und Umweltenergie, z. B. können wir uns "mit schlechten Schwingungen", "mit toter Energie", "mit Misstrauen ohne ersichtlichen Grund" usw. belastet fühlen. Die Heilung und Beseitigung von Energieblockaden ermöglicht es uns, unseren Zustand der Hoffnung und unser Arbeitsumfeld zu verbessern und die Lasten, die wir tragen, zu erleichtern.

Mentale Dimension:
Rassistische, queerphobische und patriarchale Gewalt schädigt auch unsere Psyche, d.h. das, was wir denken. Queere BIPoC-Aktivist:innen haben oft wiederkehrende Gedanken, die uns niederdrücken und uns keine Ruhe lassen, Gedanken, die unser grundlegendes Wohlbefinden beeinträchtigen, wie z. B.: "Egal wie hart ich arbeite, es ist nicht genug", "Es wird sich nichts ändern", "Wie kann ich das schaffen? "Ich bin nicht würdig". Dies führt zu burnout, Leiden und Schäden, die wir erkennen müssen, um uns nach und nach zu verändern und unsere Kraft und unseren Wert zurückzugewinnen.

Spirituelle Dimension:
Anerkennung des Nutzens all jener Praktiken, Symbole und Rituale, die Queer-BIPoC-Aktivist:innen anwenden, um sich mit dem Leben, der Natur und der Größe einer kollektiven transformativen Kraft verbunden zu fühlen. Unsere Vorfahren verfügen über einen großen spirituellen Reichtum, den wir zurückgewinnen können, um unser Wohlbefinden zu stärken, uns zu erholen und unsere Bewegungen für Gerechtigkeit zu inspirieren.

Die im Folgenden vorgestellten Instrumente sollen uns helfen, unser Wohlbefinden in diesen Dimensionen zu verbessern. Wenn wir sie bewusst anwenden, tragen wir zur Nachhaltigkeit unserer Bewegungen und zum Kampf gegen die strukturellen Kräfte der Unterdrückungssysteme bei.

Diese Sammlung gehört dir! Wir laden dich ein, sie in Ruhe durchzugehen und die Zeit zu nehmen, jedes der von uns vorgeschlagenen Werkzeuge zu praktizieren. Denk daran, dass dies nur einige der vielen Werkzeuge für Selbstfürsorge, kollektive Fürsorge und Heilung sind, die es gibt. Vielleicht kennst du noch viel mehr, also vertraue auf deine Weisheit und bringe dir selbst Gefühle von Stärke, Wohlbefinden und Gelassenheit.

Körperkarte: Mit meinem Körper sprechen

Zweck

Der Zweck dieser Übung ist es, sich mit den Signalen des Körpers zu verbinden und sich der Bedürfnisse bewusst zu werden, die es zu beachten gilt, um das Wohlbefinden zu steigern. Die Selbstwahrnehmung auf körperlicher, emotionaler, mentaler und energetischer Ebene zu steigern.

Einführung

Unser Körper ist eine Kiste voller Überraschungen, er produziert und speichert die Energie des Lebens, und wenn er das bekommt, was er braucht: Pflege und Aufmerksamkeit, werden wir uns wohlfühlen. Nicht-westliche und antikoloniale Ansichten weisen im Allgemeinen darauf hin, dass, wenn der Körper krank wird, Energieblockaden vorliegen, d.h. Stagnationen, die es ihm nicht erlauben, seinem natürlichen Fluss zu folgen. Unser Körper gibt uns ständig Signale, er zeigt uns, was er braucht, um sich wohl zu fühlen, und auch, wenn es unerfüllte Bedürfnisse gibt.

Diese Übung ist eine imaginäre Reise, die eine tiefe Verbindung mit sich selbst ermöglicht, um die Schmerzen oder Beschwerden, Emotionen, Gedanken und Stärken wahrzunehmen, die in den verschiedenen Teilen unseres Körpers und in unserer Stimmung zum Ausdruck kommen.

Es ist sinnvoll, eine Selbstdiagnose darüber zu erstellen, wie es unserem Körper, unseren Gefühlen, Gedanken und Kräften in diesem Moment geht, und von dort aus Aktionen und Maßnahmen zu ergreifen, die unser Wohlbefinden fördern.

Übung

Diese Übung besteht aus drei Teilen:
1. Verbindung mit dem Körper durch eine imaginäre Reise.
2. Selbstdiagnose auf der Grundlage einer Körperkarte.
3. Selbstreflexion und Gelegenheit zum Handeln für dein Wohlbefinden

1. Imaginäre Reise:

In diesem Teil machen wir eine selbstgeführte Fantasie Reise, um die Schmerzen und Stärken des Körpers und die Stimmungen zu erforschen, die derzeit in deinem Leben vorgehen.

Zu Beginn kannst du dich an einen ruhigen und bequemen Ort begeben, an dem du auf dem Rücken auf einer Matte liegen können, vorzugsweise ohne Kissen. Deine Füße und Hände sind locker und ruhen. Schließe die Augen und beginne zu atmen, achte auf das Ein- und Ausströmen der Luft durch deine Nase, bleibe dir deiner Atmung bewusst und lasse deinen eigenen Rhythmus annehmen. Nehme wahr, wie der Atem ein Gefühl der Ruhe vermittelt.

Beginne in dieser Ruhe, langsam durch deinen ganzen Körper zu gehen, beginnend mit deinen Zehen, deinen Fersen, den Fußsohlen. Spüre, ob sie sich schwer, geschwollen, leicht, wund, schmerzend, pochend anfühlen. Erinnere dich an alle Empfindungen, die auftauchen, wenn du Schmerzen oder ein Brennen wahrnimmst, aber auch wenn du spürst, dass deine Füße stark und fest sind, was spürst du? Lasse deine Vorstellungskraft so lange über deine Füße wandern, wie du brauchst, um fertig zu werden

Gehe nun zu deinen Waden und wiederhole die Übung, dann gehe zu deinen Knien und erlaube dir einen Dialog mit ihnen, fühlen sie sich steif an, tun sie weh, fühlen sie sich stark und flexibel zugleich an, sind sie geschwollen Erinnern Sie sich, alle Informationen, die auftauchen, sind nützlich für dich.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deine Oberschenkel, gehe dann zu deinem Bauch und stelle dir deine inneren Organe vor, den Darm, die Blase, wo staut sich die Spannung? Was sind die häufigsten Empfindungen? Gehe den ganzen Bereich durch und lasse deine Organe zu dir sprechen. Prüfe deine Hüften, Gesäß & Taille.

Erforsche deinen ganzen Unterleib, wie fühlt er sich an, geschwollen, leicht? Reise durch deine Organe, Leber, Magen, Milz. Welche Gefühle oder Emotionen überwiegen jetzt in deinem Leben? Gibt es anhaltenden Ärger, Hilflosigkeit, Traurigkeit, Wohlbefinden, Freude? Welche anderen Dinge bemerkst du?

Visualisiere jetzt deinen Brustkorb, wie fühlt er sich an? Überprüfe deine Lunge, atmest du tief oder flach? Gehe zu deinem Herzen und frage es, wie es ist, welche Gefühle es in sich trägt? Gehe zu deinem Hals, Nacken und nehme wahr, ob dort Dinge gespeichert sind, Schmerzen oder unausgesprochener Ärger, ist dein Nacken steif oder wund? Wie fühlt er sich an?

Gehen Sie nun zu deinen Schultern und prüfe, ob sie sich zu hoch zu den Ohren hin anfühlen, ob sie wund sind, ob sie stark sind... prüfe deine Schulterblätter, Rücken, deine Wirbelsäule, fahre deine Wirbelsäule vom Nacken bis zur Taille hinunter, spürst du irgendwelche Schmerzen?

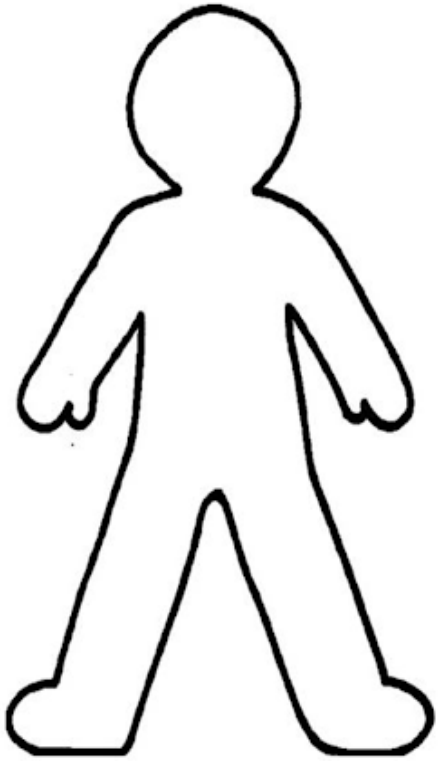
Schließlich visualisiere deinen Kopf, dein Gehirn, den Hinterkopf, oberhalb des Nackens, prüfe, ob du dich schwer fühlst, ob du dich gesättigt fühlst, ob es Schmerzen gibt oder nicht. Überprüfe deine Kopfhaut, Gesicht, Stirn, Augen, Augenbrauen, Ohren, Nase, Mund, wie siehst du dich selbst? Ist dein Gesicht entspannt oder steif? Wie fühlt sich dein Kiefer an? Überprüfe alle Teile deines Gesichts.

Wenn du fertig bist, kannst du dich einige Minuten lang auf deine Atmung konzentrieren, spüre, wie die Luft ein- und ausströmt und sei sicher, dass diese Atemübung ein stilles und tiefes Wohlbefinden bringt. **Wenn du bereit bist, kannst du deine Augen öffnen.**

2. Selbstdiagnose: Deine Körperkarte

(Du benötigst ein Blatt Papier und zwei Buntstifte).

In diesem Teil der Übung kannst du zu Papier bringen, was du auf deiner Phantasiereise vorgestellt hast. Dazu kannst du auch die Vorder- und Rückseite einer Ganzkörpersilhouette auf ein Blatt Papier zeichnen (siehe Abbildung).



Auf dieser Silhouette kannst du mit einer Farbe die Bereiche markieren, in denen du dich wohlfühlst, also die Teile deines Körpers, die du als stark und kräftig empfindest, und mit einer anderen Farbe die Bereiche, die auf Unbehagen oder Beschwerden hinweisen.
Du kannst auch Schlüsselwörter in verschiedenen Bereichen hinzufügen, z. B. im Kopf "Sätze oder Gedanken, die mich belasten", oder Gefühle, die deine Stimmung beschreiben.

Versuche, in der Silhouette alle Informationen auszudrücken, die dir in den Sinn kommen, und zwar so detailliert wie möglich. Es ist wichtig, dass du das, was aus dir herauskommt, nicht unterdrückst. Wenn du die Silhouette fertiggestellt hast, nimm dir ein paar Minuten Zeit, um sie zu betrachten und wahrzunehmen, wie du dich mit deiner Kreation fühlst.

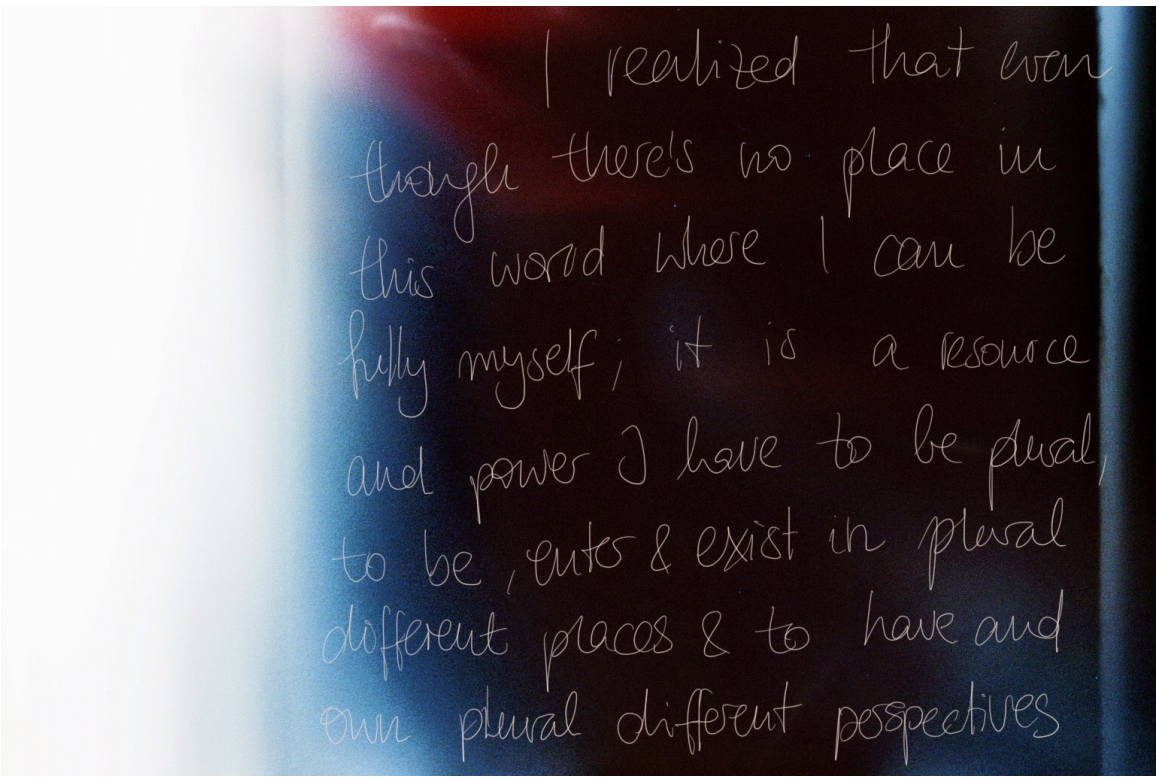
Changing places & shifting time:
my stories are mine.
My stories with its scars are wholesome,
my body moving freely in order to find home.

Opening the door, the smell of vietnamese food that's greeting my soul:
my mom's hands have created this space
called unconditional home for me.

In my mom's sad eyes and her broken old body,
I fear the death and its pain.
Her unspoken love is my protective custody.
The endless rain that will come someday I'm not strong enough for.

Where do our stories go when we are dead?
Can we ever heal, in diaspora?

I believe in transformation & love beyond time,
human life and human death.
Accepting the nature's harmony and its life circle,
in this universe: I'm growing and keep moving.



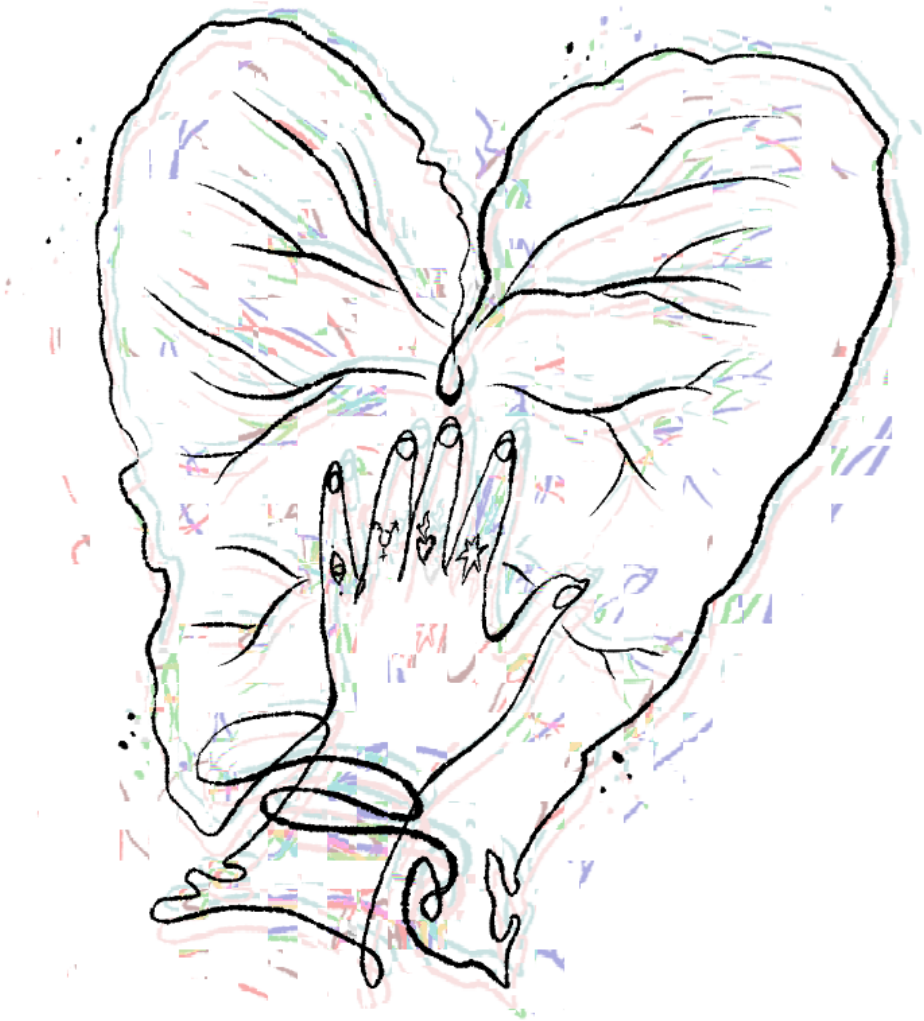
Jugendzentren, Verbände und Basiskollektive in ganz Europa
Das Frankfurter Queer-Jugendzentrum Kuss41 -
http://www.kuss41.de/english/

Jugendnetzwerk Lambda Berlin-Brandenburg -
https://www.lambda-bb.de/

BIPoC-Treff für LSBPATINQ+ in Dortmund -
https://www.sunrise-dortmund.de/queer-of-colour/poc-treff-swag/

Cuties! Gruppe für queere jugendliche BiPoC und/oder queere Jugendliche mit Rassismuserfahrungen -
https://www.lambda-bb.de/cuties/

Rainbow Welcome! ist eine Initiative, die darauf abzielt, die Aufnahme von LGBTIQ+ Flüchtlingen in Europa zu verbessern. Die interaktive Karte zeigt LGBTIQ+-Unterkünfte und Orte in Europa, an denen bewährte Verfahren eingeführt wurden, um die Bedürfnisse von LGBTIQ+-Flüchtlingen besser zu erfüllen.
https://rainbowelcome.eu/map/



Gemeinsam geschrieben von
den Teilnehmern von
Queer Elsewhere Gathering
2022

Bilder und Gedichte von
Phuong
@maro_poebelarts

Umschlag, Illustrationen
und Grafikdesign von
Ciel Incarnadine
@alchemicum

EYF
european youth foundation
fonds européen pour la jeunesse

THE MOVEMENT HUB

Co-funded by
the European Union