

ALYSON SPURGAS / ZOË MELEO-ERWIN

DEKOLO
NISIIERT
SELF
CARE

NAUTILUS FLUGSCHRIFT



ALYSON K. SPURGAS ist Professor*in für Soziologie und das Women's, Gender and Sexuality Studies Program am Trinity College in Hartford, Connecticut. Spurgas forscht, schreibt und lehrt aus einer interdisziplinären und intersektionalen feministischen Perspektive zur Soziologie von Traumata, zur Politik des Begehrens und zu Care-Technologien. Zuletzt veröffentlicht: *Diagnosing Desire: Biopolitics and Femininity into the Twenty-First Century* (The Ohio State University Press 2020), 2021 mit dem Cultural Studies Association First Book Prize ausgezeichnet.



ZOË C. MELEO-ERWIN ist Soziologin mit Schwerpunkt Qualitative Sozialforschung und ehemalige Hochschuldozentin für Öffentliche Gesundheitsfürsorge. Seit 2022 arbeitet sie als User Experience Researcher in der Tech-Branche. Sie hat zur Bedeutung von Gesundheit und Krankheit, zu Gesundheitspolitik und zu den Effekten digitaler Technologien auf Community- und Identitätsbildung im Kontext von Gesundheit und Krankheit geforscht.

ANNE EMMERT studierte Anglistik, Amerikanistik und Linguistik. Sie übersetzte vor allem Sachbücher aus den Bereichen Politik, Gesellschaft, Feminismus aus dem Englischen, u. a. die Bücher von Laurie Penny. 2024 wurde sie mit dem Übersetzerpreis Rebekka ausgezeichnet. Kurz vor Drucklegung dieses Buches ist Anne Emmert im Januar 2024 tödlich verunglückt.

ALYSON K. SPURGAS/ZOË C. MELEO-ERWIN

DEKOLONISIERT

SELF

CARE

AUS DEM ENGLISCHEN ÜBERSETZT VON ANNE EMMERT

EDITION NAUTILUS

Die Originalausgabe des vorliegenden Buches erschien unter dem Titel *Decolonize Self-Care* bei OR Books, New York & London, 2023
© 2023 Alyson K. Spurgas/Zoë C. Meleo-Erwin

Edition Nautilus GmbH
Schützenstraße 49 a
D - 22761 Hamburg
www.edition-nautilus.de
Alle Rechte vorbehalten
© Edition Nautilus GmbH 2023
Deutsche Erstausgabe März 2024
Umschlaggestaltung: Maja Bechert
www.majabechert.de
Satz: Corinna Theis-Hammad
www.cth-buchdesign.de
Porträts auf S. 2: © privat



Druck und Bindung:
CPI – Clausen & Bosse, Leck
1. Auflage
ISBN 978-3-96054-344-2

Inhalt

Einleitung

KAPITEL 1

Wie du fantastischen Sex hast (und dabei dein bestes Selbst entfaltest): Nutze deine rezeptive Weiblichkeit und übe dich in Achtsamkeit!

KAPITEL 2

Selfcare vermarkten: Von Femtech und Biohacking bis zu Painmoons und Extremreisen

KAPITEL 3

Ernähre deine Familie gesund und erklimme die Erfolgsleiter! Der weiße neoliberale Feminismus und die hippe Häuslichkeit der neusten Ernährungs- und Gesundheitstrends

KAPITEL 4

Mehr Fürsorge, weniger Selbst?
Wie wir (hoffentlich) über Klage, Kritik und Kolonialität hinauskommen

Literaturverzeichnis

Einleitung

Sorge für dich selbst, als hingen sämtliche Likes davon ab

Es war Ende Februar 2020, und die globale Coronapandemie wuchs sich in den USA zu einem *echt großen Ding* aus. In New York City lebten wir noch unser gewohntes Leben, aber kleine Veränderungen konnten wir schon spüren – irgendwie lag mehr Nervosität in der Luft als sonst. Nachrichten und Gespräche im privaten und beruflichen Umfeld drehten sich immer häufiger um das neue Coronavirus. Obwohl man bestimmte Reinigungs- und Zellstoffprodukte kaum noch zu kaufen bekam, spielten die Verantwortlichen auf städtischer, bundesstaatlicher und föderaler Ebene die Sache herunter. Am 3. März, zwei Tage nach Bestätigung des ersten COVID-19-Falls im Bundesstaat New York, forderte Bürgermeister Bill de Blasio die Menschen seiner Stadt sogar noch auf, ganz normal ihrem Alltag nachzugehen. Uns konnte das nur recht sein. Wir hätten wohl jede Einschränkung als ärgerlich empfunden – der schnelle, umtriebige New Yorker Lebensstil ist ja sprichwörtlich ...

Vier Tage später verhängte der Gouverneur des Staates New York, Andrew Cuomo, den Ausnahmezustand.

Etwa um diese Zeit – am 26. Februar, um genau zu sein – postete Schauspielerin und Influencerin Gwyneth Paltrow, Inhaberin des berühmt-berüchtigten Lifestyle- und Wellness-Unternehmens Goop, auf Instagram ein Selfie mit schicker Gesichtsmaske der Firma Airinium (Preis ab 75 Dollar) und kuschelig anmutender Schlafmaske. Dazu

schrieb sie: »Unterwegs nach Paris. Paranoia? Prophetie? Panik? Pragmatismus? Pandemie? Propaganda? Paltrow lässt sich nicht beirren und wird mit diesem Ding im Flugzeug schlafen. In dem Film war ich schon [sie meint ihre Rolle im apokalyptischen Blockbuster *Contagion* über ein tödliches Virus aus dem Jahr 2011]. Passt auf euch auf. Begrüßt euch nicht mit Handschlag. Wascht euch regelmäßig die Hände.«

Unmittelbar nach dem Post erschienen auf Medien-Websites spöttische Kommentare: Die *Los Angeles Times* bekam noch am selben Tag Wind von dem Instagram-Beitrag, die *New York Times* brachte am 5. März in ihrer Lifestyle-Rubrik einen kurzen Artikel mit der Überschrift »Die Reichen rüsten sich anders für das Coronavirus«. Für unser Thema *Selfcare als Lebensstil* aber wohl noch wichtiger: Obwohl Gesundheitsfachleute vom Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes abrieten, weil die Masken für das medizinische Personal gebraucht wurden, war das Modell, das Paltrow trug, schnell ausverkauft – monatelang.

Drehen wir die Zeit acht Monate weiter auf Ende Oktober 2020. In den USA hatten sich mittlerweile mehr als 8,7 Millionen Menschen mit COVID-19 infiziert, mehr als 225.000 waren gestorben. Erneut machte eine bekannte Influencerin mit einem ungeschickten Instagram-Beitrag zum Thema »Selfcare« Schlagzeilen. Diesmal handelte es sich bei der Übeltäterin um Kim Kardashian, die reizende Glamour-Fotos von einer Privatinsel postete: Kardashian war mit ihrem inneren Zirkel auf die Insel geflogen (nach einem »Gesundheitscheck« und Quarantäne, versteht sich), um ihren vierzigsten Geburtstag zu feiern und »nur mal kurz so zu tun, als wäre alles normal«. Die Reaktionen auf Kardashians Tweets und Posts in den sozialen Netzwerken folgten auf dem Fuß und reichten von sarkastischen Kommentaren (»Konntet ihr mit dem 1200-Dollar-Konjunkturscheck, den ihr vor sechs Monaten bekommen habt, etwa

nicht auf eine Privatinsel fliegen?!«) bis hin zu eher defensiven Aussagen (»Nehmt lieber euer eigenes Schicksal in die Hand, statt andere für Privilegien zu verurteilen, die sie sich erarbeitet haben. Wer würde nicht auf einer Privatinsel feiern, wenn er es könnte?«). Damit wir uns richtig verstehen: Wir fanden die Instagram-Posts ziemlich grotesk, hätten aber natürlich trotzdem gern mit Kim fancy Urlaub gemacht oder mit Gwyneth im Privatflieger gesessen.

Dabei achtete die berühmte Influencerin Kim Kardashian sehr auf bescheidene Zurückhaltung. Sie rufe sich demütig (*#humble*) in Erinnerung, »wie privilegiert mein Leben ist«, schrieb sie. Sie wiederholte mehrmals, wie überaus glücklich sie sich schätzen könne, und erklärte wortreich, ihre Aktivitäten in der Corona-Hölle von 2020 seien »für die meisten Menschen völlig unerreichbar«. »Vor COVID haben wir, glaube ich, nicht richtig wertgeschätzt, was für ein Luxus es war, zu reisen und sich mit Familie und Freunden in Sicherheit zu wissen.« Ob Kardashian wohl klar ist, dass die meisten Menschen unabhängig von der globalen Pandemie von einer so verschwenderischen Geburtstagsparty nur träumen, dass sie auch in nicht-pandemischen Zeiten weder regelmäßig reisen noch Freunde und Familie besuchen können? Obwohl Kardashian ihre moralische Integrität energisch herauskehrte (mehr dazu in Kürze), erntete sie in den sozialen Netzwerken reichlich Hohn und Spott. In einem Tweet hieß es, es sei einfach nur lachhaft, die Wörter »normal« und »Privatinsel« in einem Satz zu verwenden. Viele äußerten ihr Entsetzen über Kardashians eklatante Realitätsferne. Memes fluteten das Netz.

Angesichts ihrer enormen Privilegien klingen Kardashians *#humble* und Paltrows »Passt auf euch auf« als demonstrative Zurschaustellung von Wokeness und Fürsorge ziemlich hohl. Was für Nervensägen, verkünden großartig, dass sie der Misere mit einem Trip nach Paris oder auf die

Privatinsel entfliehen, während wir anderen die Pandemie ganz anders erleben und erleiden. Und ja, wir finden den Shitstorm und die abfälligen Medienkommentare auch ganz unterhaltsam. Trotzdem: Influencer*innen und Stars wie Kim Kardashian und Gwyneth Paltrow sind in Wahrheit nur Symptome einer größeren Problematik, zu der nicht wenige von uns beitragen: die Kommerzialisierung der Selbstfürsorge, woke Wellness und das Aufspringen auf lukrative Hashtags. Die weißen Promi-Frauen halten daher gewissermaßen auch als Sündenböcke her.

Kardashians und Paltrows knallige Lifestyle-Versionen von Selfcare und Wellness dienen vielen als erstrebenswertes Vorbild, das allerdings kaum jemand erreicht. Gleichzeitig ist Selfcare überall zu haben, und zwar zu einem Preis, den auch *du* dir leisten kannst! Es ist paradox: *Ideal* wäre natürlich die superelitäre Selfcare, aber wenn frau sich das nicht leisten kann, hat sie zumindest die Möglichkeit, sich auf dem gigantischen Markt, der genau für diese Zwecke entwickelt wurde, dem Ideal anzunähern (ehrlich – das musst du ausprobieren!). Du hast nicht das Geld für eine Geburtstagssause auf der Privatinsel mit anderen hippen Leuten, die bei Mondschein mit dir schwimmen gehen? Bestimmt kannst du dir aber ein paar Mutmachkarten, ein Armband mit eingepprägtem Mantra (ernsthaft!) oder die ätherischen Öle auf Amazon leisten. Oder noch besser: Hol dir die kostenlose Calm-App. Luxus-Selfcare für die Reichen und Schnäppchen-Selfcare fürs gemeine Volk – was leben wir in einer tollen Zeit!

Selfcare geht heutzutage gern mit demonstrativer *Wokeness* einher – man »protzt damit, wie extrem wichtig einem ein soziales Thema ist«, so heißt es im *Urban Dictionary*. Häufig erschöpft sich die Wokeness im *virtue signaling* (einer »sichtbaren, aber im Wesentlichen nutzlosen Geste, mit der man vordergründig eine gute Sache unterstützt, in Wahrheit jedoch vor allem beweisen will, dass man viel

moralischer ist als alle anderen«; *Urban Dictionary*). Das zweite Paradox der Selfcare, das wir in diesem Buch darstellen wollen, ist daher folgendes: Selfcare-Tipps stellen heute häufiger denn je auf »soziale Gerechtigkeit«, »kollektive Fürsorge« und sogar »das Politische« ab. Gleichzeitig folgen viele dieser Tipps einem ungebremsen Individualismus und perpetuieren am Ende noch die soziale und wirtschaftliche Ungleichheit.

Viele Menschen sind heute überarbeitet, erschöpft, zermüht und (hallo!) wütend – und wütend sollten wir wahrhaftig sein! Sehr viele von uns brauchen dringend Fürsorge. Dennoch haben weite Teile der Selfcare-Branche jeglichen Bezug zu der Art von Fürsorge, die wir brauchen und fordern, verloren. Die Botschaften, die auf uns einprasseln, reichen von: »Sorge für dich selbst, dann hast du unternehmerischen Erfolg« über »Sorge für dich selbst, denn das nützt deinem Umfeld und der Welt« bis hin zu dem eher schlichten Mantra (das die beiden ersten verbindet): »Sorge für dich selbst, dann geht es dir besser – und du kannst dein authentisches/empowertes/Ultra-Zen-Selbst (!) sein.«

Doch immer soll vor allem die Einzelne profitieren, die Selfcare betreibt: Im ersten Fall entwickelt man seine persönliche Marke, ist finanziell erfolgreich und dabei auch noch entspannt und emotional gefestigt, im letzten profitiert man psychisch davon, etwas Positives für die Welt getan zu haben – durch mehr Zugewandtheit und Verbundenheit, ein besseres Selbstwertgefühl oder weniger Angst. Obwohl in den heutigen Ausprägungen der Selbstfürsorge von »Gemeinschaft« und »sozialer Gerechtigkeit« die Rede ist (und wie wir noch sehen werden, oft auch von »Diversität« und »Inklusion«), reichen die Wohltaten bei weitem nicht aus, die sozialen Bedingungen, durch die dieses Scheißgefühl überhaupt erst in uns aufkommt, zu ändern. Insofern wirken sie bestenfalls als Trostpflaster, schlimmstenfalls zementieren sie vorhandene ungleiche Machtstruk-

turen, indem sie individualistische Lösungen für Probleme anbieten, die eigentlich systemischer Art sind.

Um es klar zu sagen: Wenn wir von »vorhandenen Machtstrukturen« und »systemischen Problemen« sprechen, meinen wir intersektionale Formen der Ungleichheit, unter anderem durch weiße Vorherrschaft, Nationalismus, Sexismus, Homophobie, Transphobie und Ableismus, die heute wie früher allesamt ineinandergreifen und vom Kapitalismus herbeigeführt und/oder verstärkt wurden. Diese Unterdrückungsmechanismen sind zudem mit dem Kolonialismus und Strukturen verknüpft, durch die Weiße aus Europa alle anderen bis heute unterwerfen.

Eve Tucks und K. Wayne Yangs Ausführungen zur Dekolonisierung folgend, unterscheiden wir zwischen *externem* und *internem* Kolonialismus: Externer Kolonialismus gründet auf der Ausbeutung indigener Ressourcen und Menschen und verschafft der Kolonialmacht Wohlstand und Macht. Unter internem Kolonialismus versteht man dagegen die Mechanismen zur Kontrolle und Unterwerfung von Menschen, Land und Tieren *innerhalb* einer imperialen Nation. Für unser Thema der Kommerzialisierung der Selbstfürsorge sollten wir festhalten, dass die USA als koloniale Siedlernation ein Beispiel für beide Formen des Kolonialismus sind. Ausprägung und Ausübung der Kolonialität heute mögen sich von historischen Formen unterscheiden, doch umfassende Dominanz- und Ausbeutungssysteme bestehen fort und wirken sich materiell, kulturell, psychologisch und gesundheitlich negativ aus, besonders auf Schwarze und Indigene Menschen und People of Color (BIPOC).

Kolonialität wird mit physischer Gewalt, aber auch durch Ideen und Praktiken aufrechterhalten, insbesondere solche, die mit wirtschaftspolitischen und anderen staatlichen Maßnahmen zusammenhängen. Unser Verständnis der Realität wird von diesen einander überlappenden Kräften geprägt, das heißt, sie formen unsere Vorstellung des-

sen, was ein (zum Beispiel soziales, wirtschaftliches oder gesundheitliches) Problem ist und was nicht, wie dieses Problem verursacht wird, wer für seine Lösung verantwortlich ist und was dagegen unternommen werden sollte. In sehr ungleichen sozialen und wirtschaftlichen Systemen kann ungeachtet der Absicht die *Wirkung* von Ideen und Praktiken – auch solchen, die als Selbstfürsorge daher kommen – den Status quo insgesamt und besonders die Kolonialität reproduzieren, also Macht-, Dominanz- und Ausbeutungsbeziehungen, die in Eurozentrismus und weißer Vorherrschaft wurzeln.

In den USA wird an der Dekolonisierung oder der kontinuierlichen Auflösung dieser Macht-, Dominanz- und Ausbeutungsmechanismen gearbeitet, seit die europäischen Eroberer erstmals ihren Fuß auf Turtle Island setzten (die Schildkröteninsel, wie viele Indigene vor allem im Nordosten den nordamerikanischen Kontinent nennen) – es ist ein Kampf, der aus der Notwendigkeit geboren ist. Prinzipiell erfordert die Dekolonisierung: die intellektuelle und emotionale Auseinandersetzung mit der ökologischen Zerstörung und dem menschlichen Leid, die in der Kolonialität durch das Streben nach Profit und Macht herbeigeführt werden; die Erkenntnis, dass in den USA Indigene und Menschen afrikanischer Abstammung Opfer genozidaler und ausbeuterischer Prozesse waren (und sind) und am meisten darunter leiden, auch wenn letztlich alle in unterschiedlichem Ausmaß betroffen sind; eine Neudefinition und Umverteilung von Vermögen und Land als Ausgangspunkt für eine konkrete Entschädigung für diese Gräueltaten; das radikale Umdenken und Umgestalten sozialer Beziehungen und gesellschaftlicher Institutionen zur Förderung des Gemeinwohls. Und schließlich gilt es, das Weißsein zu demontieren, das nie wirklich eine Abstammung definiert – vielmehr dient es seit jeher dazu, Macht und Besitz zu sichern und weiterzugeben.

So, wie Kolonialität kontinuierlich abläuft, ist auch Dekolonisierung kein Endpunkt, sondern ein Prozess, der bestehende Machtsysteme bloßlegen und die verschiedenen Möglichkeiten des In-der-Welt-Seins erschließen soll. Dekolonisierung ist zudem geradezu lebenswichtig, denn obwohl wir in bestehenden Machtsystemen unterschiedliche Positionen einnehmen, haben diese Systeme eine toxische Wirkung auf uns und den gesamten Planeten.

Im Dienste einer solchen Dekolonisierung wollen wir zeigen, dass uns Selfcare-Märkte nicht weiterbringen, denn sie setzen die toxischen Beziehungen aus weißer Vorherrschaft, Elitarismus und Kapitalismus fort – nur mit »weicherer« und »sanfterer« Fassade und immer häufiger mit dem Hinweis auf (reiche weiße) »Frauenpower«. Ungeachtet unserer Kritik wollen wir auch nicht verschweigen, dass sich das Selfcare-Narrativ in den letzten Jahren und besonders im Zuge der Coronapandemie und der antirassistischen Bewegungen des Jahres 2020 spürbar verschoben hat. Es ist ja schon etwas ziemlich Neues, wenn Kim Kardashian auf Instagram ihre Privilegiertheit eingesteht, zumal führende Selfcare- und Wellness-Unternehmen gerade Diversität, Gleichheit, Inklusion und gesundheitliche Ungleichheiten zum Thema machen.

Die Tragweite solcher Debatten wollen wir ebenso wenig kleinreden wie die Ernsthaftigkeit der Versuche einiger Influencer*innen, Promis, Firmen und so weiter, soziale Veränderungen herbeizuführen. Aber wir wollen uns realistisch ansehen, was sich tatsächlich verändert hat und was nicht und inwieweit soziale Bewegungen die Frage der Fürsorge von Grund auf in eine radikalere Richtung lenken. So berücksichtigen wir Widersprüche rund um das Thema Selfcare und würdigen die starke Community-Arbeit, mit deren Hilfe besonders bedürftige gesellschaftliche Gruppen Fürsorge erhalten. Außerdem beschreiben wir in diesem Buch verschiedene *Phasen der Selbstfürsorge*,

die einander allerdings überschneiden und nicht vollständig voneinander zu trennen sind. Vielmehr bauen verschiedene Spielarten und historische Momente der Selbstfürsorge aufeinander auf, was bei näherem Nachdenken auch nicht weiter erstaunlich ist.

Unser Verständnis des radikalen Potenzials, das der Fürsorge innewohnt, aber auch der größeren Kontexte, in denen die eher massentauglichen Selfcare-Strömungen stehen, gründet auf der akribischen Arbeit von vor allem BIPoC, queeren und trans Personen, Menschen mit Behinderungen, die sich in ihrer Community, in sozialen Bewegungen, an der Universität oder in der Kunst mit diesen Themen befassen und auf deren Texte wir in diesem Buch immer wieder verweisen. Ihrer Arbeit, die der Notwendigkeit entsprang und dem Überleben diente, fühlen wir uns verpflichtet, und wir sind dankbar, dass die Welt daraus schöpfen kann.

Eine kurze Anmerkung zur Methode: »Zwei Haferdrink-Kurkuma-Latte, dazu jeweils eine Autoimmunerkrankung aus artgerechter Haltung, Revolution von der Weide und eine Extraportion Angst, alles zum Mitnehmen bitte!«

Unsere Kooperation begann, wie viele feministische und aktivistische Projekte, beim gemeinsamen Essen und einer Tasse Kaffee. Wir sind seit dem Graduiertenstudium befreundet und leben beide nach wie vor in New York City. In den letzten Jahren trafen wir uns regelmäßig und hielten uns gegenseitig auf dem Laufenden. Unsere Gespräche kehrten oft zu bestimmten Themen zurück: Stress und Druck an der Uni (der uns als Akademiker*innen ohne Festanstellung ebenso zusetzte wie den Studierenden), unsere privaten Beziehungen, Doktorandentratsch (klar, der

auch), nationale und internationale Politik, soziale Ungerechtigkeit und – immer häufiger – gesundheitliche Probleme. Wir stellten fest, dass wir unter ähnlichen Krankheiten litten, die zum Teil recht schwammig definiert waren. Wir merkten, dass es uns immer schwerer fiel, mit dem geforderten Tempo Schritt zu halten, und fürchteten, die Anstrengung könne sich körperlich und psychisch negativ auswirken.

Wir sprachen über unsere Erfahrungen mit biomedizinischen (westlich-allopathisch geprägten) Praxen verschiedenster Ausrichtung, die uns keine dauerhaften Lösungen bieten konnten (oder nur Lösungen, die, sagen wir, andere »Herausforderungen« mit sich brachten ...). Populärpsychologische und pop-feministische Beiträge im Internet rieten dazu, Achtsamkeit zu praktizieren, sich Wellness-Tage und andere kleine Freuden zu gönnen, zu anderen und ihren Bedürfnissen auch mal »nein« zu sagen (du stehst an erster Stelle!), Zeit für sich einzuplanen, in die Natur zu gehen, sich in Dankbarkeit zu üben, länger und tiefer zu schlafen, sich gesünder zu ernähren, den Darm pfleglich zu behandeln, zu »manifestieren« und so weiter.

Trotz aller Zweifel probierten wir, auf Erleichterung hoffend, natürliche Mittelchen und beliebte Ernährungsmethoden wie Keto und Paleo aus. Immerhin kam die Darmflora gerade ganz groß raus. Verbarg sich dort womöglich der Schlüssel zur gesunden Verdauung und zur Heilung von Autoimmunerkrankungen, die mittlerweile überall lauerten – und unter denen auch wir massiv litten? Oder handelte es sich wie bei der Entschlüsselung des menschlichen Genoms Ende des 20. Jahrhunderts und der Hirnforschung Anfang des 21. Jahrhunderts um ein neues Gebiet, das die eine oder andere Antwort liefern mochte, aber weit über die Möglichkeiten der Wissenschaft hinaus zum allwissenden Erklärungsmodell verklärt und in bare Münze verwandelt wurde (Puzzeln verhindert Demenz!)?

Wir fanden die Versprechen der Selfcare-Branche jedenfalls verlockend und gleichzeitig befremdlich.

Uns machten neben der Frage nach der Evidenzbasis der Produkte und Praktiken, die mehr Gesundheit und besseres Wohlbefinden versprachen, auch die Strategien der Selfcare-Branche und das viele Geld skeptisch. Auf dem Markt tummeln sich überwiegend weiße Frauen, gut betucht, cisgender (also Frauen, denen bei Geburt das Attribut »weiblich« zugewiesen wurde und die sich als Frauen identifizieren). Uns fiel auf, dass dieser neue Trend als »empowernd« und »feministisch« gefeiert, dass die Vertreterinnen dieser demografischen Gruppe zu kommerziell erfolgreichen »Bossbabes« und »Ladybosses« hochgeholt wurden: »Erarbeite dir deinen Traum.« Selfcare, so schien es, verschaffte Frauen nicht nur Heilung und Resilienz, sondern half ihnen auch, die Erfolgsleiter zu erklimmen. Wir fragten uns: Was hat es zu bedeuten, wenn die Werbung für Selfcare-Produkte und -Dienstleistungen mit einer Glorifizierung (weißer) Weiblichkeit und Frauenpower einhergeht? Wer profitiert davon, wenn Selbstfürsorge buchstäblich verkauft wird? Wem (und wo) könnte diese Selfcare-Branche schaden? Welche eher gemeinwohlorientierten, kollektivistischen und radikalen Formen der Fürsorge werden negiert – oder vereinnahmt –, wenn Wellness zum Markenartikel mutiert? So begann dieses Projekt.

Die Fragen, die wir hier stellen, und unsere Sicht auf Fürsorge werden nicht nur von unseren (genderspezifisch gelesenen) körperlichen und seelischen Gebrechen, chronischen Krankheiten und Behinderungen beeinflusst. Wir haben uns auch beide intensiv in anarcho-kommunistischen, antirassistischen und queer-feministischen Kreisen, in Punkkollektiven und anderen Räumen der linken Gegenkultur herumgetrieben und sind darüber hinaus studierte Medizinsoziolog*innen. Auch dass wir als relativ privile-

gierte Weiße auf dem kolonialen, als Nordamerika bekannten Siedlergebiet wohnen, und zwar in New York City (dem nicht abgetretenen Land der Munsee Lenape und der Canarsie), prägt unsere Sichtweise und die Beispiele, die wir anführen werden.

Okay, aber was ist »Selfcare« überhaupt? Und woher kommt sie?

Wörter wie »Wellness« und »Selfcare« haben sich in wohlhabenden Staaten wie den USA im Lauf der letzten Jahrzehnte durchgesetzt. Die beiden Begriffe sind verwandt, wenngleich nicht synonym. Unter »Wellness« (»Wohlbe finden«) versteht man einen optimalen Zustand von Seele, Körper und Geist sowie ganzheitliche Gesundheit. Wie Colleen Derkatch, Expertin für die Sprache in Gesundheitswesen und Medizin, erklärt, fußt der populäre Begriff der »Wellness« auf zwei Vorstellungen: *restoration* und *optimization*, also *Wiederherstellung* (das Wiedererlangen ursprünglicher und authentischer Attribute, die uns im modernen Leben angeblich abhanden gekommen sind) und *Optimierung* (die Verbesserung des eigenen Potenzials, *better than well* zu sein). Unter »Selfcare« verstehen wir – und so wird es meist auch in den sozialen Netzwerken und anderswo dargestellt – die Strategien, mit denen man eine solche Wiederherstellung und Optimierung herbeiführt.

Ihren Ursprung hat Selfcare Ende des 20. Jahrhunderts. Vor dem Hintergrund einer veränderten Beziehung zwischen Erkrankten und Medizin wurden die Menschen vonseiten der Politik, der medizinischen Dienstleistungen und der Wirtschaft dazu angehalten, mehr Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen. Sie sollten sich individueller Risiken bewusst sein, ihren Lebensstil verändern und sich aktiv in das Gesundheitssystem einbringen.

Heutzutage verbindet man mit dem Begriff Selfcare meist milde und schonende Maßnahmen, die der einzelne Mensch (insbesondere wir Frauen) ergreifen (sollen), »weil wir es uns wert sind«. Frau kann zum Beispiel ein Bad nehmen, zur Massage gehen, meditieren, Yoga praktizieren, Urlaub machen oder auch nur ausschlafen. Selfcare ist mittlerweile genau das, was in den sozialen Netzwerken stattfindet: Wir posten ein Foto von uns, wie wir uns verwöhnen – zum Beispiel mit einem bestimmten Getränk bei Starbucks –, und fügen den Hashtag »#selfcaresonntag« hinzu (oder war es »#selfcaresamstag«? Wir haben den Überblick verloren ...). Ehe wir jedoch tiefer in den aktuellen Markt für Selbsthilfe, Gesundheit und Wellness eintauchen, sollten wir uns die Entstehungsgeschichte des Begriffs anschauen, der früher für etwas völlig anderes stand.

Beginnen wir mit der Schwarzen queeren Dichterin und Sozialfeministin Audre Lorde, die in diesem Kontext oft zitiert (und memifiziert) wird. Im Jahr 1988, vier Jahre vor ihrem Tod, schrieb Lorde: »Meine Selbstfürsorge ist keine Selbstgefälligkeit, sondern Selbsterhaltung, und das ist ein Akt politischer Kriegsführung.«¹ Das heißt, Selbstfürsorge war für Lorde ein fundamental politischer Akt mit größeren gesellschaftlichen Folgen. Lorde kämpfte gegen intersektionale Formen der Unterdrückung – weiße Vorherrschaft, Klassismus, Sexismus, Homophobie – und gleichzeitig gegen den Brustkrebs, und für sie waren das eigene Überleben und das Überleben ihrer Community eng miteinander verflochten. Selbstfürsorge, meinte sie, sollen wir betreiben, um gesund zu werden, aber auch, damit wir den Kampf für soziale Gerechtigkeit fortsetzen können. Ehe Lorde in ihrer Arbeit das feministische Mantra »das Persönliche ist politisch« formulierte, hatten auch schon andere revolutionäre Bewegungen Fürsorge, Gesundheit und

1 Lorde (1988, dt. 2021), S. 172.

Wohlbefinden mit dem Kampf um gesellschaftliche Veränderungen verbunden. Wenn wir diese Geschichte kurz aufrollen, so begegnen wir auch Fallstricken und Stolpersteinen, die sich trotz bester Absichten sogar in Fürsorge- und Gleichstellungsbewegungen einstellen können.²

Die Black Panther Party (BPP) wurde gemeinhin mit »Gewalt« assoziiert, weil sie sich offen gegen Staat, Kapitalismus und weiße Vorherrschaft stellte und das Recht auf Selbstverteidigung und die Verteidigung der Community für sich in Anspruch nahm. Die Partei trat aber in den 1960er Jahren auch entschieden für die Gesundheitsversorgung Schwarzer Communitys ein, auch der Kinder. Um den unerfüllten Bedürfnissen Schwarzer Menschen in den USA besser gerecht zu werden, organisierten die Panther unter anderem Frühstücksangebote für Schulkinder und Vorsorgeuntersuchungen auf Sichelzellenanämie. Zwar stand die Gesundheitsfürsorge als Forderung an die US-Regierung noch nicht explizit im ursprünglichen Zehnpunkteprogramm des Jahres 1966, doch Anfang der 1970er Jahre gründeten die Panther kommunale Gesundheitszentren im gesamten Land, und die Verbesserung der Gesundheitsfürsorge entwickelte sich zu einem zentralen Anliegen der Partei. Schließlich wurde die Forderung nach kostenloser medizinischer Versorgung aller unterdrückten Bevölkerungsgruppen auch ins offizielle Parteiprogramm aufgenommen. Der kostenlose Zugang zum Gesundheitssystem und zu Präventionsmaßnahmen war laut BPP notwendig, um Krankheiten, Leiden

2 Siehe Hobart und Kneese (2020), Hanna (2020) und Seiler (2020), die dem komplexen Phänomen der Fürsorge in Hinblick auf Unterschiede in Gender, Race und Sexualität in sozialen Bewegungen (und die damit verbundenen Machtungleichgewichte) nachgehen. So kritisierten Schwarze Frauen in der Black Panther Party ungehemmten Sexismus und Frauenfeindlichkeit der männlichen Parteimitglieder. Das ist nur ein Beispiel für die zahllosen Widersprüche in radikalen Gruppierungen.

und Traumata, die infolge der Unterdrückung durch weiße Vorherrschaft und kapitalistische wirtschaftliche Ungleichheit in der kolonialen Siedlernation USA stark verbreitet waren, zu behandeln und zu überwinden.

Die gesellschaftlichen Bedingungen, das Gesundheitssystem, medizinische Versorgung in den Gemeinden, Selbstbestimmung und Selbstverteidigung sowie Fürsorge für Gemeinschaft und Individuum waren somit eng miteinander verflochten. Als die Panther strukturelle Bedingungen wie Beschäftigungslage, Regierungshandeln, Überwachung, Zustände in den Vierteln, Zugang zu sozialen und medizinischen Diensten sowie die rassistisch und klassistisch geprägten sozialen Beziehungen mit der Qualität der Gesundheitsfürsorge in Beziehung setzten, nahmen sie vorweg, was Gesundheitsforschung und Soziologie später als »soziale Gesundheitsfaktoren« und »gesundheitliche Ungleichheiten« bezeichneten. Wenn Fachleute in Sozialwissenschaft und Gesundheitswesen diese Begriffe verwenden, meinen sie nicht-biologische, nicht-verhaltensbezogene Faktoren, die sich auf die Gesundheit einer Bevölkerungsgruppe auswirken und dazu führen, dass in verschiedenen Bevölkerungsgruppen ein jeweils unterschiedlicher Gesundheitsstatus herrscht.³

In den 1960er Jahren gründeten sich in New York City The Young Lords, eine Latinx-Bewegung gegen Rassismus und für wirtschaftliche Gerechtigkeit. Wie die Black Panther Party betonten sie die Beziehung zwischen Individuum, Community, Gesundheit und Fürsorge als Bestandteil des sozialen Wandels. Sie führten zum Beispiel Tür-zu-Tür-Aktionen durch, um Menschen eines Viertels auf Bleiver-

3 Noch vor den Panthers hatte das um die Jahrhundertwende W. E. B. Du Bois erkannt und die Beziehungen zwischen gesellschaftlichen Zuständen, Gesundheitsstatus und Lebenschancen afroamerikanischer Menschen in seiner ausführlichen Fallstudie *The Philadelphia Negro* (1899) dargelegt.

giftung und Tuberkulose zu testen, organisierten Kleiderkammern, medizinische Behandlung, Kinderbetreuung, gemeinsame Mahlzeiten und kostenlose Frühstücksangebote für Jugendliche. Wenn die Kids zum Essen kamen, erhielten sie muttersprachliches Lesematerial mit radikalen Theesen und Informationen über ihre Herkunftskulturen.⁴

Auch feministische Bewegungen, die sich für reproduktive Gesundheit und Gerechtigkeit stark machten, stellten die Selbstfürsorge in den Kontext von kollektiver Fürsorge und kollektivem Überleben. In den 1960er Jahren entstanden in den USA geheime Abtreibungsnetzwerke wie der Abortion Counseling Service of Women's Liberation. Eine Gruppe der im Volksmund als Jane Collective bekannten Untergrundorganisation hatte Ende der 1960er und Anfang der 1970er Jahre ihren Sitz in Chicago, ehe das wegweisende Urteil des Obersten Gerichts im Fall *Roe v. Wade* die Abtreibung 1973 legalisierte (bis 2022). Zuvor brachten sich in dem frauenfeindlichen konservativen Klima, das die einzelne Frau zwang, ihre Schwangerschaft auszutragen, ob sie es nun wollte oder nicht, die Mitglieder solcher Netzwerke die Grundlagen der Abtreibung gegenseitig bei (mit selbst hergestellten Küretten, Kanülen und anderen Instrumenten und Methoden, die die Betroffenen selbst oder ihre Freundinnen durchführen konnten). Zusätzlich machten sie Mundpropaganda für ihre Do-it-Yourself-Dienste (DIY), damit auch andere sie nutzen konnten.⁵

4 Mehr dazu siehe The Young Lords, palante.org/AboutYoungLords.htm.

5 Weil in den USA auch nach dem *Roe*-Urteil 1973 viele Menschen mit Uterus klinische operative Abtreibungen nicht nutzen konnten, hielten sich diese Methoden ebenso wie die orale Einnahme von Abtreibungsmedikamenten und -kräutern. Seit der Entscheidung des Obersten Gerichtes in der Sache *Dobbs v. Jackson Women's Health Organization* im Jahr 2022 finden sie heute bestimmt wieder größere Verbreitung und werden durch neue ergänzt.

Da diese Form der reproduktiven Fürsorge systematisch vernachlässigt, den Betroffenen vorenthalten und häufig unter Strafe gestellt wurde, liegt es auf der Hand, dass sich Menschen mit Uterus/Eierstöcken, unabhängig von Race und Klasse, dieser Arbeit als Erste annahmen (als Hebamme, in der Geburtshilfe oder im Heilbereich arbeiten besonders viele Menschen, die diese Fortpflanzungsorgane besitzen oder die sich als Frau identifizieren). Wie die Panther und die Young Lords mussten auch Abtreibungsaktivistinnen wie bei Jane in der Selbsthilfe und der Unterstützung anderer besonders erfinderisch sein, weil das Gesundheitssystem, die Bundesstaaten und die Regierung in Washington ihre medizinischen Bedürfnisse konsequent ausblendeten. Darüber hinaus forderten die Aktivistinnen, die sich um ihre und anderer Frauen Gesundheit kümmerten, ja auch die Autorität der medizinischen Profession heraus, deren Expertise lange Zeit als sakrosankt gegolten hatte.

Diese frühen, einander oft überlappenden Bewegungen, die sich in den USA um gemeinschaftliche Pflege und Fürsorge kümmerten (Mitte und Ende des 20. Jahrhunderts gab es außerdem Initiativen für queere Menschen und HIV/AIDS-Kranke, die Behindertenrechtsbewegung, die Bewegung für Transrechte und die radikale Disability-Justice-Bewegung), trugen zwar revolutionäre Elemente aus Antirassismus, Feminismus und Arbeiter*innenbewegung in sich. Doch im Bereich der reproduktiven Rechte und der sexuellen Gesundheit wurden Strategien und Ziele allzu oft von bürgerlichen, weißen, cis Frauen geprägt, die folglich verhältnismäßig stark von solchen Fürsorgeformen profitierten. Michelle Murphy, Wissenschaftshistorikerin und Professorin für Gender Studies, bezeichnet diese ungleiche Verteilung von Pflege und Fürsorge im Namen des Empowerments als *Protokollfeminismus*, der auf »eine Politik der Methoden setzt«. Zu diesen Methoden gehören

Selbsthilfe-Optimierungsstrategien und die DIY-Leistungssteigerung des (weißen, cis-weiblichen) Körpers. Protokollfeminismus ist ein Widerspruch in sich: Er ruft nach »Revolution«, »radikaler Politik« und fordert, sich »die Macht zurückzuholen«, ist aber gleichzeitig ein Produkt des Kapitalismus, der weißen Vorherrschaft und der dominanten Biomedizin, in deren Ungerechtigkeit er tief verwurzelt ist.

Auf den ersten Blick könnte man meinen, dieser Feminismus hätte die radikalen Ursprünge schlicht vereinnahmt und die Selbstfürsorge nur noch auf weiße cis Frauen bezogen, die beispielsweise mit dem Spiegel ihre Vagina untersuchten (wie es die in den USA der 1970er Jahre populären feministischen Bewegungen für Selbsthilfe und Frauengesundheit empfahlen: Das Wohnzimmer oder häufiger eine Frauengruppe und ihre spezifischen Selbsthilfe-Methoden *ersetzen* damals die Sprechstunde). Die Sache geht indes über die offene Vereinnahmung hinaus und ist etwas komplizierter – und wir haben auch gar nichts gegen dieses »Kenne deinen Körper«! Natürlich sollten sich alle dieses Wissen aneignen, statt es den (meist weißen, männlichen) Mediziner*innen zu überlassen. Es ist nachvollziehbar, dass viele Frauen unabhängig von Race und Klasse dieses Selbstwissen erwerben, dass sie sich und anderen helfen und ein revolutionäres Selbstfürsorge-Protokoll entwickeln wollten.

Aber wir dürfen nicht vergessen: Der Kampf um Pflege und Fürsorge kann im Bereich der reproduktiven und sexuellen Gesundheit sehr unterschiedliche Formen annehmen. Schwarze Frauen und andere Frauen of Color hatten, was reproduktive Souveränität und Autonomie angeht, damals eher andere Sorgen, als den eigenen »Körper und sich selbst kennenzulernen«⁶ oder auch nur eine sichere und le-

6 Hier beziehen wir uns auf den klassischen feministischen Text *Our*

gale Abtreibung durchzuführen. Viele Schwarze Frauen mussten noch um ihr Recht kämpfen, nicht sterilisiert zu werden, sich von Staat und medizinischem Establishment nicht ständig in ihr Leben und ihre Familienplanung pfuschen zu lassen. Und auch cis Frauen und andere Menschen mit Uterus, arme, behinderte, inhaftierte, zugewanderte oder Indigene, kämpften damals noch gegen die Zwangssterilisation – und müssen sich bis heute mit dem Thema herumschlagen.⁷

So wurden in den 1950er Jahren puerto-ricanische Frauen für medizinische Studien zur Geburtenkontrolle missbraucht. Schon zuvor protestierten Indigene Communities gegen den fortgesetzten gewaltsamen Kindesentzug und die Unterbringung ihrer Kinder in Indian Residential Schools und staatlichen Pflegestellen. (Dem Gründer des ersten Internats, Kavallerie-Captain Richard Henry Pratt, zufolge sollte die Zwangsassimilierung Kinder vor ihrer eigenen Indigenität bewahren: »Töte den Indianer in ihm und rette den Mann«, erklärte er. Bis heute werden in ganz Nordamerika Gräber von Kindern entdeckt, die unter der »Fürsorge« dieser Schulen starben.) Trotzdem wird gern behauptet, der Kampf um reproduktive Rechte sei für alle Frauen erfolgreich verlaufen. Wie sich die Selbstbestim-

Bodies, Our Selves des Boston Women's Health Collective (veröffentlicht 1970), der eine Vielzahl alternativer und DIY-Selbsthilfepraktiken vorstellte, damit sich Frauen Kenntnisse über den eigenen Körper und ihre sexuelle und reproduktive Gesundheit aneignen konnten.

- 7 Zum Rassismus im US-amerikanischen Gesundheitssystem siehe Owens (2018), Roberts (1998) und Washington (2008). Zur erzwungenen Entfernung der Gebärmutter in ICE-Einwanderungszentren der US-Regierung im Jahr 2020 siehe www.nytimes.com/2020/09/29/us/ice-hysterectomies-surgeries-georgia.html. Zu Gewalt und Traumata, die (besonders trans und nicht genderkonforme) Frauen of Color im US-Gesundheits- und Gefängnisssystem erleiden, siehe Kaba (2019) und Spurgas (2021).

mung in Reproduktion, Gesundheit, Familien und Communitys insgesamt entwickelt hat, findet dagegen deutlich weniger Beachtung. Liberaler weißer Feminismus vom Feinsten! (Soll heißen, vom Schlimmsten.)

Welche Relevanz hat diese Geschichte der Community-Justice-Bewegungen – die wir sehr kurz umrissen haben – für das Thema Selfcare heute? Zum einen müssen wir die Widersprüche kennen. Auch wenn Fürsorge radikal gedacht wurde und vielen Menschen helfen sollte, wurde das damals nicht immer (oder nicht oft) erreicht. Uns geht es nicht um Schuldzuweisungen, sondern wir wollen zeigen, dass die *Wirkungen* dieser neueren Bewegungen nicht immer ihren *Absichten* entsprachen.

Zwar engagieren sich auch heute marginalisierte Gruppen in ihren Communitys für Selbstfürsorge und Gesundheit, um gemeinsam zu überleben, doch ist das eher *nicht* die populäre »Selfcare«, die uns heute überwiegend begegnet, vor allem im Internet (wo sich sehr unterschiedliche und deutlich kommerziellere und lukrativere Spielarten tummeln). Diese massentauglichen Varianten haben sich weit entfernt vom früheren Verständnis des Begriffs, der strukturelle Ungleichheit als Hauptursache für Gesundheitsprobleme ausmachte und Pflege und Fürsorge als Bestandteil gesellschaftlichen Wandels und häufig sogar als Vehikel für revolutionären Fortschritt und somit als *politisch* begriff. Aktuelle Spielarten der Selfcare können vielen einzelnen Menschen Erleichterung bringen und tun das auch, am meisten aber profitieren ohnehin schon privilegierte weiße cis Frauen.

Dazu kommt, dass aktuelle Selfcare-Strömungen die Intersektionalität und Komplexität der Ungerechtigkeit nicht nur außer Acht lassen, sondern die Diskriminierung bisweilen noch *vergrößern*. Das heißt, sie können Schaden anrichten (etwa für einzelne Communitys, Traditionen und die Umwelt) – auch wenn sie es gar nicht beabsichtigen.

Wie also ist aus der Selbstfürsorge ein individualistisches Unterfangen geworden? Wie konnte »Selfcare« zum Marketing-Schlagwort verkommen? Warum ist sie so vollständig kommerzialisiert? Warum wird individualistische Selbstfürsorge heute mit »Empowerment« verknüpft? Warum sind Wellness und Selfcare ein Multi-Billionen-Dollar-Geschäft? Und wie sind Selfcare und ihre Vermarktung so fest in die Hände reicher weißer cis Frauen im Globalen Norden gelangt?

Der Selfcare-industrielle Komplex: Boss Bitches an die Front!

Selfcare und Wellness sind ein Riesengeschäft. Das Volumen der globalen Wellness-Wirtschaft wurde 2019 auf 4,9 Billionen US-Dollar geschätzt; wegen der weitreichenden Folgen der Coronapandemie fiel es 2020 auf 4,4 Billionen Dollar. In einer (hoffentlich eines Tages) »postpandemischen« Welt wird die Wellness-Wirtschaft laut Prognosen jährlich um 9,9 Prozent wachsen und 2025 fast 7 Billionen Dollar erreichen. Die Wellness-Branche legt weiterhin schneller zu als die Weltwirtschaft.⁸ Um dieses Bild noch zu schärfen: In den Jahren unmittelbar vor der Pandemie wuchs die Wellness-Branche um 12,8 Prozent, und heute stellt sie 5,3 Prozent der globalen Wirtschaftsleistung; das

8 Die hier zitierten Daten entstammen überwiegend der Website des Global Wellness Institute (GWI), <https://globalwellnessinstitute.org>, dem Global Wellness Economy Monitor dieser Institution vom Oktober 2018, https://globalwellnessinstitute.org/wp-content/uploads/2018/10/Research2018_v5webfinal.pdf; dem Global Wellness Trends Report des Global Wellness Summit 2018: globalwellnesssummit.com/2018-global-wellness-trends und dem Global Report des Global Entrepreneurship Monitor 2018/2019: gemconsortium.org/report/gem-2018-2019-global-report.

entspricht mehr als der Hälfte sämtlicher Gesundheitsausgaben, die nach Daten des Online-Technik-Magazins *Fast Company* zuletzt auf 7,3 Billionen Dollar geschätzt wurden. Einen großen Anteil der globalen Wellness-Branche stellt heute mit 828,2 Milliarden Dollar der Markt für »körperliche Betätigung« (der 2019 mit 874 Milliarden Dollar seinen Spitzenwert erreichte). Und obwohl dieser Wirtschaftszweig der »körperlichen Betätigung« sowohl die »männliche« als auch die »weibliche« Nachfrage bedient, finden sich in den Führungsetagen und der angesprochenen Kundschaft heutzutage besonders viele privilegierte weiße cis Frauen im Globalen Norden – oder zumindest macht diese Bevölkerungsgruppe einen erklecklichen Anteil aus.

Diese Märkte und allgemeiner die Bereiche »Selbsthilfe«, »Wellness« sowie Komplementär- und Alternativmedizin (KAM) werden von Männern und Frauen sehr unterschiedlich ausgebildet, praktiziert, gekauft und verkauft. Zu den Marktsektoren mit dem größten Wachstum gehören:

- Körperpflege und Schönheit: 1.083 Billionen Dollar
- Gesunde Ernährung, Nahrungsmittel und Gewichtsreduktion: 702 Milliarden Dollar
- Wellness-Tourismus: 639 Milliarden Dollar
- Fitness und Geist-Körper: 595 Milliarden Dollar
- Präventive und personalisierte Medizin sowie öffentliche Gesundheit:⁹ 575 Milliarden Dollar
- Traditionelle und komplementäre Medizin: 360 Milliarden Dollar
- Wellness-Immobilien: 134 Milliarden Dollar
- Wellness-Kuren: 119 Milliarden Dollar

9 Was mit »Geist-Körper« und »öffentliche Gesundheit« gemeint ist, wissen wir auch nicht so genau. Dasselbe gilt für andere Begriffe in der Liste.

- Thermal-/Mineralquellen: 56 Milliarden Dollar
- Wellness am Arbeitsplatz: 48 Milliarden Dollar

In mehreren dieser Unterbranchen sind Frauen als Erfinderinnen, Unternehmerinnen und Anbieterinnen in der Mehrheit. So waren etwa auf dem Global Wellness Summit im Jahr 2017, an dem ausschließlich geladene Gäste aus den Führungsetagen der Wellness-Branche teilnahmen, 56 Prozent der Delegierten Frauen. Die unternehmerische Aktivität von Frauen stieg zwischen 2015 und 2017 um 10 Prozent, sodass sich seit 2014 der Abstand zu den Männern verkleinert hat. Der jüngste Women's Entrepreneurship Report des Global Entrepreneurship Monitor (GEM) verzeichnet 163 Millionen Unternehmensgründerinnen und 111 Millionen Inhaberinnen bestehender Firmen.

Die Innovationskraft der Unternehmerinnen liegt besonders in Nordamerika und Westeuropa auch in der Wellness- und Lifestyle-Branche 5 Prozent über der ihrer männlichen Kollegen. In den Vereinigten Staaten sind Frauen in 45 Prozent aller eingetragenen Privatunternehmen, insgesamt 12,3 Millionen, gleichberechtigte Miteigentümerinnen oder Mehrheitseignerinnen. Laut dem USGEM-Bericht der Jahre 2018/2019 sehen 59 Prozent der Unternehmerinnen »Chancen« für sich – das ist der bislang höchste Anteil. Allerdings klafft in Hinblick auf die Ressourcen von Startups und die »Angst vor dem Scheitern« noch ein erheblicher Gender-Gap.

Insgesamt aber besitzen weltweit nur wenige Frauen Unternehmen. Im Nahen Osten und in Nordafrika, wo der Unterschied besonders groß ist, beträgt die Anzahl weiblicher Unternehmenschefs ein Drittel der Anzahl der männlichen. Auch in Südamerika klafft ein großer Gender-Gap. Diese Weltregionen stehen ganz anders da als Nordamerika, wo für eingeführte Firmen der Gender-Gap am kleinsten

ist. Diese Unterschiede gibt es, obwohl Länder, die noch am Anfang ihrer wirtschaftlichen Entwicklung stehen – zum Beispiel in Subsahara-Afrika –, im Durchschnitt die höchste regionale Gründungsaktivität (total entrepreneurial activity, TEA) und starke Wachstumserwartungen haben, so dass dort besonders viele Unternehmerinnen aktiv sind.

Dennoch erwirtschaften Unternehmerinnen oft schlechtere Renditen, was zum Teil am niedrigeren Bildungsniveau liegt, und sie geben ihr Geschäft häufiger wieder auf, was überwiegend auf einen Mangel an Unterstützung, Investitionen und Kapital zurückzuführen ist. Hier treten die Unterschiede zwischen Nord und Süd deutlich zutage. Trotzdem hört man oft, die Dominanz privilegierter Frauen in der Wellness-Branche des Globalen Nordens verbessere die Lage der Frauen generell – eine grobe Verallgemeinerung, die die unterschiedliche materielle Lage der Frauen je nach ihrer Position in den globalen Macht- und Herrschaftsverhältnissen völlig ausblendet.

Selfcare- und Wellness-Produkte (auch »fernöstliche« oder »Indigene«) werden zunehmend von reichen weißen Frauen entwickelt, produziert und an ebensolche verkauft. Doch die Verknüpfung von Selbstfürsorge und (privilegierter, weißer, cis) »Weiblichkeit« hat noch weitere Facetten, denn diese Branchen nutzen Weiblichkeit auch für die Vermarktung ihrer Produkte – sowohl in Bezug auf den *Inhalt* (was verkauft wird), als auch auf die *Form* (wie es verkauft wird). E-Commerce und neue Vermarktungsformen und -techniken verändern die Beziehung zwischen Konsumentinnen, Produzentinnen und Produkten, das heißt, Menschen *kaufen anders und aus anderen Gründen*. In dieser neuen »frauenfreundlichen« Geschäftswelt soll sich der Kauf von angepriesenen Produkten und Dienstleistungen positiv auf den gesellschaftlichen Status auswirken. Allerdings hat die Werbung schon immer Bedürfnisse geschaffen und Aufstiegsversprechen gemacht, um die Verkaufs-

zahlen anzukurbeln (nach dem Motto: »Du willst doch mit den Nachbarn mithalten!«).

Das ist alles nichts Neues. Neu ist, dass Selfcare-Produkte und -Dienstleistungen, die mit Erleuchtung und sozialem Aufstieg werben, wie eine gute Freundin daherkommen, die uralte Erkenntnisse oder das Kollektivwissen weiblicher Gemeinschaften und Netzwerke weitergibt. Mit dieser Strategie zielt die Branche offenbar darauf ab, als »sanftere« und »freundlichere« Form des Kapitalismus wahrgenommen zu werden. Um zu erklären, warum uns diese neue Entwicklung in der Selfcare Sorge bereiten muss, werfen wir zunächst einen Blick darauf, wie ungerecht sich Pflege und Fürsorge in jüngster Zeit entwickelt haben.

Was ist an Selfcare problematisch?

Als die Coronapandemie im Frühjahr 2020 die USA erreichte, schoss die Arbeitslosenquote in die Höhe, Menschen büßten mit ihrem Job massenweise ihre Krankenversicherung ein, und lange Schlangen sammelten sich vor den Tafeln, denen bald die Nahrungsmittel ausgingen. Gleichzeitig konnten die Milliardäre des Landes ihr Vermögen deutlich steigern. Das alles ist heute relativ bekannt. Weniger bekannt ist vielleicht, dass schon vor der Pandemie die Ungleichheit in den USA den höchsten Stand seit kurz vor der Großen Depression erreicht hatte. Merke: Ein hohes Maß an Ungleichheit ist in den USA nichts Neues!

Gleichwohl war die Ungleichheit *ausschließlich für Weiße* Mitte des 20. Jahrhunderts sehr wohl gesunken. Politische Maßnahmen wie die Social Security (die staatliche Rentenversicherung im US-Sozialversicherungssystem), Kredite für Hauskauf und Hausbau durch die Federal Housing Administration, die G. I. Bill zur Wiedereingliederung

von Soldaten ins Berufsleben sowie Stadtanierungen – lauter Maßnahmen, die People of Color und ihre Communitys systematisch ausschlossen oder sogar negativ beeinflussten – trugen dazu bei, dass sich viele weiße Arbeiterfamilien in der Mittelschicht der Vorstädte etablieren konnten (das galt auch für weiße Einwandererfamilien, die zu unterschiedlichen Zeiten in unterschiedlichem Ausmaß ebenfalls marginalisiert gewesen waren).¹⁰ Das heißt, soziale Fördermaßnahmen kamen besonders Weißen zugute! In den 1970er Jahren ging es indes wirtschaftlich bergab – auch für die neu in der Mittelschicht angekommenen Weißen. Schuld waren makroökonomische Maßnahmen, die sich aus einer bestimmten Wirtschaftsphilosophie ableiteten, heute als »Neoliberalismus« bekannt.

Den Begriff »Neoliberalismus« hört man immer wieder, aber was genau bedeutet er, und was hat er mit Wellness, Gesundheit und Selfcare zu tun? Der Neoliberalismus fördert, vereinfacht gesagt, freie Märkte und die Beschränkung staatlicher Macht, vor allem durch folgende Maßnahmen: Kürzung von Sozialleistungen (die angeblich Abhängigkeiten schaffen und die Staatsschulden erhöhen), Abschaffung oder Abschwächung staatlicher Regulierung, die als wirtschaftsfeindlich gilt (Unternehmen können sich sehr gut selbst kontrollieren, vielen Dank!), und Steuersenkungen besonders für Reiche und Unternehmen (also diejenigen, die »Jobs schaffen«). Mit all diesen Maßnahmen sollen Individuen und Industrie die Freiheit erhalten, Innovation und Wirtschaftswachstum voranzutreiben. Wer findet, dass das nach Libertarismus klingt (oder einer Romantisierung des Freiheitsbegriffs), liegt nicht daneben.

Tatsächlich sind Libertarismus und Neoliberalismus

10 Zur Geschichte dieser Maßnahmen und ihren unterschiedlichen Auswirkungen auf weiße Familien und Familien of Color siehe Fulilove (2004) sowie Massey und Denton (1993).

miteinander verknüpft, denn der Neoliberalismus wird oft mit dem Hinweis darauf verteidigt, dass er individuelle Rechte und Freiheiten fördere. Wie soll das gehen? Nun, wenn wir nicht ständig nach dem »starken Staat« rufen, nicht unter »staatlicher Fuchtel« stehen, haben wir mehr Freiheit, unsere eigenen Interessen zu verfolgen und auf dem Markt und in der Gesellschaft die besten und vernünftigsten Entscheidungen zu treffen. Und hey, wenn wir schlechte Entscheidungen fällen (im Leben, wirtschaftlich, gesundheitlich), dann sind wir selbst schuld, oder? Außer natürlich, wir sind eine große Bank, die eine Finanzkrise losgetreten hat, indem sie wider besseres Wissen Hochrisikokredite vergeben hat. In diesem Fall eilt der starke Staat zu Hilfe ... Aber wir schweifen ab.

Natürlich gibt es reichlich Kritik am Neoliberalismus. Unter anderem heißt es, selbst wenn dieses Konzept der unantastbaren Freiheiten und Rechte zuträfe, hätte die Wirtschaft trotzdem ein starkes Interesse daran, der Öffentlichkeit Informationen vorzuenthalten, die sie für fundierte ökonomische Entscheidungen braucht (man bezeichnet das als »Informationsasymmetrie«). Da die Ungleichheit so tief verwurzelt ist, sind wir aber auch gar nicht alle gleichermaßen in der Lage, rationale Marktentscheidungen in unserem eigenen Interesse zu treffen, egal, wie viele hochwertige Informationen wir haben! Wenn Sozialhilfen gekürzt und soziale und wirtschaftliche Probleme marktliberal angegangen werden, stürzen außerdem besonders marginalisierte Bevölkerungsgruppen noch tiefer in Armut und Krankheit. Und wenn die persönliche Verantwortung über allem steht, werden Individuen und Gemeinschaften, die keine »optimalen« und »rationalen« Markt- und Gesundheitsentscheidungen »hinbekommen«, bestenfalls als unverantwortlich hingestellt, schlimmstenfalls als Schmarotzer gegeißelt. (Nach dem rassistischen und klassistischen Slogan des dynamischen Duos Mitt

Romney und Paul Ryan, die sich 2012 für die Republikaner um die US-Präsidentschaft und Vizepräsidentschaft bemühten, sind diese Menschen »*takers not makers*«, zahlen also keine Steuern, kassieren dafür aber Sozialhilfe.)

So formuliert klingt das alles schon schlimm genug, das wirklich Ärgerliche ist allerdings, dass es auf dem gesamten politischen Spektrum viele von uns gar nicht verwerflich finden, wenn Politik, Wirtschaft und Arbeitgeber die individuelle Verantwortung für Gesundheit und Lebenschancen anmahnen – im Gegenteil: Wir haben diese Verantwortung als »vernünftig« oder sogar als »*empowering*« verinnerlicht. Das heißt, wir glauben, durch kluges, verantwortungsvolles, vorausschauendes, ja sogar spekulatives Handeln und eine *sofortige* Änderung unseres Lebensstils künftige Risiken vermeiden zu können. Viele betrachten das als das heiligste aller Rechte: persönliche Freiheit. Das fühlt sich gesund und wie Selbstfürsorge an! Im Grunde hat uns der Neoliberalismus zur Chefin unserer eigenen Firma gemacht: Durch kluge Marktentscheidungen senken wir Risiken und optimieren die Leistung unserer Ich-AG.

Die neoliberalen Kernideale sind tief verwurzelt in der Arbeitsethik und den kulturellen Werten des (weißen) US-Protestantismus, aber auch in wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Haltungen (rassistischen, sexistischen, homophoben und so weiter). In den 1970er Jahren stagnierten Wirtschaft und Durchschnittseinkommen, Industriearbeitsplätze gingen verloren, der Sozialstaat geriet unter Druck, die Macht der Gewerkschaften schwand, Arbeitgeber wälzten die Lasten für die wachsenden Gesundheitskosten auf die Beschäftigten ab, öffentliche Krankenhäuser wurden geschlossen. Der Karren steckte tief im Dreck. Nicht einmal die weiße Mittelschicht glaubte noch daran, dass für sie und ihre Kinder wie in vorangegangenen Jahrzehnten der Lebensstandard weiter steigen würde.

Nun sollte Selbstoptimierung – und insbesondere die

Verbesserung der eigenen *Gesundheit* – helfen, den Veränderungen im modernen Leben und der (potenziell prekären) Position des Individuums den Schrecken zu nehmen.¹¹ Das heißt, wer Verantwortung für sich übernahm, meinte, alles im Griff zu haben. In den 1980er Jahren war dieses neoliberale Denken bereits tief verwurzelt: Die Menschen in den USA fühlten sich als »Konsumierende« ihrer Gesundheitsfürsorge und zuständig für ihre Gesundheit.

In dieser Zeit machte sich in der US-Bevölkerung auch Enttäuschung darüber breit, dass die Medizin chronische Krankheiten nicht hinreichend heilen konnte. Gleichzeitig wurden in medizinischen Veröffentlichungen die gesundheitlichen Folgen der Lebensführung betont. »Treibt mehr Sport, und esst weniger Fett!«, lautete das neue Selbsthilfe-Gesundheitsmantra (Nein, Moment: »Esst weniger Kohlenhydrate.« Nein, wartet mal: ... ?!). Die weiße US-Mittelschicht setzte einen Trend fort, der in den 1960er Jahren begonnen hatte: Sie suchte Lösungen für gesundheitliche Probleme zunehmend in der Komplementär- und Alternativmedizin (KAM). Wie der Gesundheits- und Medizinforscher Michael Goldstein (2002) aufzeigt, hat die KAM weniger die Heilung von Krankheiten als vielmehr »ganzheitliche« Gesundheit im Blick. Begleitet und unterstützt von Fachleuten soll das Individuum Signale und Symptome des Körpers beobachten und lernen, sie zu verstehen und darauf zu reagieren.

Die wachsende Beliebtheit der KAM in den 1970er und 1980er Jahren geht auch auf kollektive Fürsorgepraktiken früherer Sozialbewegungen und die Enttäuschung über die Standardmedizin zurück, doch die Betonung der persönlichen Verantwortung für die eigene Gesundheit durchzog

11 Eine umfassende Darstellung dieser Geschichte des »Healthism« und der »Medikalisierung des Alltags« findet sich beim Medizinsoziologen Robert Crawford (1980).

den gesamten Bereich. KAM wurde daher häufig mit Progressivismus assoziiert, diente aber letztendlich den Idealen des Neoliberalismus. Warum? Nehmen wir als Beispiel die Selbsthilfe-Königin Louise Hay, der zufolge »positive Affirmation« Körper und Geist heilt, wohingegen »negative Gedanken« und Gefühle Krankheiten herbeiführen. Hay behauptete tatsächlich, anhaltende Verstimmung über sexuellen Missbrauch und Vergewaltigung könne Gebärmutterhalskrebs auslösen, ihr sei das jedenfalls passiert. Die »Kraft des positiven Denkens« war die herrschende Doktrin, die nicht selten auf die Spitze getrieben wurde.

Zum Verhältnis zwischen Selbstfürsorge, Gesundheitspraktiken und Neoliberalismus seien hier noch ein paar Punkte angeführt. Erstens: Weil Menschen unablässig mit Informationen über neue Risiken bombardiert werden, vor denen sie sich hüten müssen, rückt *Gesundheit* immer weiter in die Ferne und lässt sich immer schwieriger bewahren oder herstellen. Da von uns erwartet wird, dass wir mittels Selbsthilfe und *Selfcare* ständig daran arbeiten, kreisen besonders in der Mittel- und Oberschicht die Gedanken vieler Menschen nur noch um ihre Gesundheit.

Zweitens: Wenn alternative Wellness-, Selbsthilfe- und Selfcare-Trends das Individuum als Ursache und Lösung für Krankheiten in den Mittelpunkt rücken, verschleiern sie gesellschaftliche, politische und wirtschaftliche Faktoren für Gesundheitszustand, Verhalten und gesundheitliche Ungleichheiten. Das heißt, DIY-Methoden sind dermaßen individualistisch, dass sie strukturelle Ursachen ausblenden. Ungeachtet ihres progressiven Anstrichs perpetuieren sie somit bestehende Formen der Entmachtung und Ungleichheit.

Und drittens: Weil alternative Wellness-, Selbsthilfe- und Selfcare-Methoden den Faktor Gesundheit maßlos überbewerten, *verschärfen* sie gesundheitliche Ungerechtigkeiten, und zwar gleich in doppelter Hinsicht. Zum

einen verschlingen die ständige Selbstüberwachung und Selbstoptimierung Zeit, Energie und Ressourcen, an denen es Geringverdienenden und anderen marginalisierten Gruppen mangelt. Zum anderen messen neoliberale Kräfte (einschließlich der Komplementär- und Alternativmedizin) der Gesundheit große Bedeutung, viele Vorteile und einen moralischen Wert bei. Die Vorstellung, das Individuum sei für die Wiederherstellung oder Optimierung seiner Gesundheit verantwortlich, wird als »Healthism« bezeichnet. Wer sich nicht angemessen um die Optimierung seiner selbst und seiner Gesundheit kümmert, gilt im Umkehrschluss als faul und unverantwortlich. So schließt sich der Kreis zu den aktuellen Selfcare-Spielarten und -Märkten, die wir uns in diesem Buch anschauen wollen.

»Yoga und glutenfreies Essen sind doch aber wirklich super!«

Wie frühere bürgerliche Wellness-Strömungen fallen auch heute die Selfcare-Angebote in ein Umfeld kultureller Verunsicherung und sozialer, politischer und wirtschaftlicher Prekarität. In den letzten zehn Jahren (und besonders seit der Präsidentschaftswahl 2016) herrschten in den USA nicht nur extreme wirtschaftliche Ungleichheit, sondern auch diverse Krisen. Nicht nur hierzulande prägen Polarisierung und Konflikte die Gesellschaft.

Sehr viele Menschen sind vom Staat enttäuscht und misstrauen der Wissenschaft und der akademischen Welt.

Gesundheitsforscher*innen zufolge stecken wir in einer »Einsamkeits-Epidemie«.

Der Klimawandel ist in den Nachrichten mittlerweile omnipräsent, und auch wenn manche ihn noch leugnen, sind die Auswirkungen auf den Planeten unübersehbar.

Seit Anfang 2020 mussten wir uns zusätzlich noch mit

einer globalen Pandemie herumschlagen, wie sie die Welt seit der Spanischen Grippe 1918 nicht mehr gesehen hatte. Die USA traf das alles zusätzlich zu Donald Trumps Präsidentschaft, die für sich schon nach speziellen Selbstfürsorgestrategien schrie (Selbstmedikation, Selbstbesäufnis).¹²

So ist es kein Wunder, dass ersten Daten zufolge der Angstpegel in allen Altersgruppen gestiegen ist, stärker bei Frauen als bei Männern und deutlicher bei Schwarzen Menschen und Latinx als bei Weißen. Nach Angaben der American Psychiatric Association sind die wichtigsten Ursachen, die Menschen für Zustände »leichter« bis hin zu »extremer Angst« anführen, fehlende familiäre Geborgenheit, Gesundheitsprobleme und wirtschaftliche Unsicherheit.

Es ist daher nachvollziehbar, dass Menschen in diesen unsicheren und brutalen Zeiten Selbstfürsorge brauchen. Darum geht es uns auch gar nicht.

Da man Tipps, Tricks und Produktinformationen für die Selbstfürsorge besonders in sozialen Netzwerken und anderen Internetforen finden und weitergeben kann, sind das potenziell Räume, die Trost und Gemeinschaft spenden. Die aktuellen Spielarten der Selfcare leiten Individuen (und besonders relativ privilegierte Menschen) allerdings an, Risiken und Unsicherheit zu minimieren: Sie sollen sich selbst um Gesundheit und Wohlbefinden kümmern, damit sie gegen Notlagen gefeit sind und vor allem *Erfolg* haben,

12 Der erste Entwurf zu diesem Buch entstand kurz vor der US-Präsidentschaftswahl 2020, in der das Chaos der vierjährigen Amtszeit Donald Trumps offen zutage trat und das Land entscheiden musste, ob es ihn wiederwählen wollte. Kollektive Angst – und somit das Bedürfnis nach Fürsorge – war in unserem Leben wohl noch nie so spürbar gewesen. Dieses Gefühl hält an, hat jedoch seither neue Formen angenommen, zumal immer neue COVID-19-Varianten auftauchen, weil die USA und die Welt jämmerlich darin versagt haben, adäquat auf die Pandemie zu reagieren.

auch unter den kräftezehrenden Umständen politischer, wirtschaftlicher und sozialer Prekarität und Austerität. Hier verbirgt sich die große Ironie: Genau die Erscheinungen, die das Bedürfnis nach Fürsorge überhaupt erst verursacht haben, bilden mittlerweile den Bezugsrahmen für die (individuelle!) Lösung des Problems. Nur selten werben Selfcare-Angebote dafür, nicht nur individuell, sondern auch kollektiv für Abhilfe zu sorgen (sehen wir einmal von der leeren Zurschaustellung moralischer Werte und dem Aufspringen auf lukrative Hashtags ab, die typisch sind für diese neueste Selfcare-Welle – wir kommen im Lauf des Buches noch darauf zu sprechen, keine Sorge). Und da dieser entscheidende *kollektive* Aspekt vernachlässigt wird, reproduzieren solche Programme und Produkte oft genau die Kräfte, Beziehungen und Systeme, die an den derzeitigen Krisen überhaupt erst schuld sind.

Eine Warnung vorab: Wir werden in diesem Buch über Dinge herziehen, die viele schätzen und als hilfreich empfinden. Wir tun das im vollen Bewusstsein dessen, wie widersprüchlich wir als Menschen eben handeln. Wir sind ja selber Fans! Wir finden, dass man glutenfrei und bio essen oder Achtsamkeit und Yoga praktizieren und gleichzeitig Kritik an der Selfcare-Branche üben kann. Als nordamerikanische Soziolog*innen sind wir in demografischer Hinsicht denen, die das von uns kritisierte Geschäft mit der Selfcare betreiben und davon profitieren, recht nah, und wir leben mit diesem Widerspruch (ernsthaft: Wir sind staatlich geprüfte Yoga-Coaches beziehungsweise könnten mit der KAM-Literatur in unseren Regalen eine kleine Bücherei aufmachen). Natürlich wissen wir auch, dass die Selfcare-Märkte samt denen, die sich auf der Angebots- und Nachfrageseite tummeln – aber auch in Wissenschaft,

Medizin, Forschung und anderen »Fachgebieten« –, viel komplexer sind, als wir es in diesem Buch darstellen können. Statt diese Komplexität vollständig abzubilden, wollen wir darstellen, wie stark die beschriebenen Trends in Self-care, alternativer Wellness und Lifestyle-Optimierung miteinander vernetzt sind.

Es geht uns deshalb gar nicht darum, diejenigen, die von den Selfcare-Märkten profitieren, an den Pranger zu stellen (obwohl man wissen sollte, *was für Leute* das sind). Wir wollen auch nicht Verhalten oder Motivation Einzelner problematisieren, sondern vielmehr die Systeme in den Blick nehmen, die Überzeugungen und Verhaltensweisen in Communitys, Gruppierungen, Bevölkerungsgruppen und Kulturen überhaupt erst prägen (indem sie sie auf die eine oder andere Art belohnen oder bestrafen). Insbesondere sehen wir uns anhand maßgeblicher veröffentlichter Texte die Definitionen, Bedeutungen, Annahmen und Werte aktueller Selfcare-Varianten an und ordnen sie in den größeren Kontext struktureller Ungleichheit (rassistischer Kapitalismus und Kolonialismus) ein. Dabei orientieren wir uns an der wegweisenden Dekolonisierungsarbeit kluger Köpfe aus Wissenschaft, Aktivismus und einer Kombination aus beidem, die auch an der Spitze von Reform- und Gleichstellungsbewegungen stehen.

Aus der Warte der Dekolonisierung betrachtet können Selbstfürsorge und Wellness per se ebenso wenig verkauft wie von Individuen erworben werden, damit diese im zunehmend toxischen gesellschaftlichen, politischen, wirtschaftlichen und ökologischen Umfeld bestehen oder gar erfolgreich sein können. Vielmehr braucht es *Fürsorge*, um diese toxischen Umgebungen zu dekonstruieren und zu transformieren. Wie viele andere Verfechter*innen der Dekolonialisierung betonen daher auch Tuck und Yang, dass Dekolonialität eher eine Praxis ist als ein Endpunkt. Menschen ersinnen, errichten, praktizieren kollektiv und

Schritt für Schritt Alternativen zur derzeitigen kolonialen Ordnung. Dabei vernetzen sie sich, verändern sich und entwickeln sich weiter.

Als zentrale »Optimierungs«-Bereiche heutiger Self-care-Strömungen analysieren wir in diesem Buch Gender, Sexualität, Ernährung und funktionelle Medizin, in denen viele der soeben umrissenen individualistischen und neoliberalen Phänomene voll zum Tragen kommen. In Kapitel 1 befassen wir uns mit Achtsamkeit, Tantra und anderen Methoden sexueller Optimierung, die sich an Frauen im Globalen Norden richten und von diesen aufgegriffen werden. In Kapitel 2 untersuchen wir genderspezifischen »Extrem«-Tourismus, Biohacking und andere Formen der »Femtech«, auch hier mit Blick darauf, inwieweit diese neuen »weicheren«, »sanfteren« Märkte von und für Frauen gemacht sind (mit der sehr spezifischen Zielgruppe reicher, weißer, cis und heterosexueller Frauen). In Kapitel 3 zeigen wir, wie glutenfreie und Low-Carb-Ernährungsmethoden (GFLC) sowie funktionelle Medizin zu Ursachen und Heilung diverser Erkrankungen stehen. Hier und da kommen in diesen Bereichen auch allgemeine strukturelle Faktoren zur Sprache, etwa die Schwächen des Lebensmittelsystems oder das Profitstreben der Krankenversicherungsbranche (beides wichtige Aspekte!). Letztendlich aber überwiegt auch hier die Annahme, dass Veränderungen nur auf individueller Ebene möglich sind.

Abschließend gehen wir auf den jüngsten Selfcare-Trend ein, »Diversität«, »Gleichheit« und »Inklusion« einzufordern – oft wenig überzeugend. Wir zeigen auf, warum die schlichte Diversifizierung bestehender Formen der Self-care uns *nicht* weiterbringt, da sie einmal mehr den neoliberalen »Feminismus« oder Protokollfeminismus aufgreift, der das Weißsein in den Mittelpunkt rückt. In dieser jüngsten Phase gelten »Wokeness« und »Gemeinwohlengagement« – oder auch nur bloßes politisches Bewusst-

sein – als *trendy* und *cool*. Doch in den meisten Fällen wird die Fürsorge, die *über das eigene Selbst* hinausgeht, nur deshalb positiv dargestellt, weil sie *gut für das Selbst* ist (einschließlich des seelischen und körperlichen Wohlbefindens). In Abgrenzung zu solchen Formen neoliberaler und neokolonialer Selfcare werden wir Alternativen untersuchen und empfehlen.

Dabei haben wir weder einfache Antworten noch universelle Wahrheiten parat. Wir präsentieren keine eigene kristallklare Vision, sondern stellen aktuelle Ausprägungen der Community-Arbeit vor, in denen alternative Formen der Fürsorge und Pflege entwickelt werden. Wie viele Bewegungen Mitte des 20. Jahrhunderts führen auch diese Initiativen Praktiken und Parallelstrukturen ein, die das Zusammenspiel von Selbst, Gemeinschaft und Erde stärken, um die toxische materielle und gesellschaftliche Ordnung unserer Zeit zu demontieren. Wir lassen uns von diesen Gruppierungen und Bewegungen gern inspirieren und hoffen, euch geht es genauso.