

A is for Anxiety and for Alienation.
A steht für Angst und für Entfremdung.
A is also for Acedia.
A steht auch für Acedia, ein mittelalterliches Wort für die Lethargie der spirituellen Verzweiflung.

B is for Backward, as in Feeling Backward.
B steht für's Zurück,
für sich zurückversetzt, oder außen vor fühlen oder als Außenseiter*in.
Das kann auch bedeuten, der Vergangenheit nachzuspüren,
um sich mit Menschen aus anderen Zeiten zu verbinden, die vielleicht queer waren
und unsere Wegbegleiter*innen werden können.

C is for Capitalism ...
C steht für Kapitalismus, wie in „vielleicht leidest du ja am Kapitalismus.“
Kapitalismus als Problem auszumachen, hilft mir jedoch nicht immer dabei, morgens aufzustehen.

D is for Depression, for Despair, for Doubt, for Disappointment and for Dread.
D steht für Depression,
für Verzweiflung,
für Zweifel,
Enttäuschung und Furcht.

E is for the Everyday ...
E steht für das Alltägliche,
weil es eine sehr gewöhnliche und alltägliche Erfahrung ist,
sich schlecht zu fühlen.

F is for Failure ...
F steht für's Scheitern, was nicht immer etwas Schlechtes ist;
denn es kann auch etwas Gutes haben,
am Normalsein zu scheitern.

F is also for Feeling Bad.
F steht auch für's Sich-schlecht-Fühlen.
Das Alphabet des Sich-schlecht-Fühlens soll einen neuen Wortschatz schaffen,
aber manchmal sind ganz einfache Aussagen wie „Ich fühle mich schlecht“ die beste Weise,
unsere Gefühle zu beschreiben.

G is for Grief.
G steht für Trauer. Ich denke, das bedarf keiner weiteren Erklärung.

H is for Happiness.
H steht auch für's Glückseligkeit.
Glück ist ein heikler Begriff.
Weil die Dinge, die uns glücklich machen sollen,
dies oft nicht wirklich tun.
Es ist wichtig, zu hinterfragen, was als Glück gilt,
und Raum zu schaffen für Gefühle des Unglücklichseins,
die den Wunsch nach einer anderen Welt ausdrücken.

H is also for Hopelessness ...
H steht auch für Hoffnungslosigkeit,
eine der tödlichsten Formen schlechter Gefühle.
Depression beruht auf der Hoffnungslosigkeit,
sich keine Zukunft vorstellen zu können.
Die Kultivierung von Hoffnung ist eine wichtige Anstrengung,
besonders weil es so viele gute Gründe gibt,
die Hoffnung zu verlieren.

I is for Impasse.
I steht für Sackgasse.
Ich fühle mich oft als steckte ich fest
oder als wüsste ich nicht mehr, was tun.
Sackgassen sind nicht immer eine schlechte Sache.
Manchmal ist es wichtig, in dem Raum
des Nicht-weiter-Wissens, zu verweilen.

J is for Jaded and for Jealousy.
J steht für Abgestumpftheit und für Eifersucht.
Eifersucht kann eine politische Enttäuschung sein,
das Scheitern feministischer Träume von Schwesternschaft.
Wir wollen lernen, Eifersucht als Teil unseres kollektiven Lebens zu akzeptieren.

K is for Killjoy.
K steht für Spaßverderber*in.
Feminist*innen werden oft so bezeichnet.
Die Spaßverderber*in ist die Person, die sich über die Vergnügen anderer Leute ärgert oder die inmitten von deren Freude stur unglücklich bleibt.
Manchmal ist es wichtig, die Spaßverderber*in zu sein und zu sagen:
„Fuck you, ich empfinde das nicht so.“
Eure Version von Glück ist für mich echt problematisch.“

L is for Loneliness.
L steht für Einsamkeit. Ist es möglich, das Gefühl, einsam oder allein zu sein, miteinander zu teilen und so neue Formen der Kollektivität zu gestalten?

M is for Melancholy and also for Melodrama.
M steht für Melancholie und für Melodrama.
Ich mag das Melodrama, weil es häufig eine öffentliche Plattform für Frauen bietet,
die sich schlecht fühlen.

N is for Normalcy ...
N steht für die Normalität, die wir heraus fordern wollen.
Wir wollen Gefühle annehmen, die als unnormal gelten.

N is also for Numbness.
N steht auch für Benommenheit.
Manchmal bedeutet sich-schlecht-fühlen,
sich dumpf zu fühlen,
als hätten wir gar keine Gefühle,
da es für sie keinen öffentlichen Raum gibt.
Doch auch Benommenheit ist ein Gefühl.
Es kann uns davor schützen, zu viel zu fühlen.

O is for Occupy ...
O steht für Occupy, was der Name einer politischen Bewegung geworden ist.
Aber manchmal sind wir so abgelenkt,
oder so davon besetzt, uns schlecht zu fühlen,
dass wir keine Zeit für Politik haben.
Wie können wir die emotionalen und politischen Bedeutungen von Occupy zusammenbringen?
Wie kann eine Aufmerksamkeit für unsere Gefühle Teil unserer politischen Bewegungen werden?

P is for Precarity ...
P steht für Prekarität,
ein Wort, das genutzt wird, um jene zu beschreiben,
die aus den materiellen und ökonomischen Unterstützungssystemen herausfallen.
Prekarität könnte auch beschreiben,
wie schlechte Gefühle viele Menschen,
sogar solche mit materiellen Privilegien,
in einen Zustand der emotionalen Unsicherheit versetzen.

P is for Passivity...
P steht für Passivität, ein weiteres Gefühl,
das nicht so leicht verworfen werden sollte.
Was, wenn radikale Passivität auch eine Art wäre,
Dinge zu verwirklichen?

P is also for Public Feelings ...
P steht auch für Public Feelings, den Namen der Gruppe, mit der ich seit einer Weile zusammenarbeite.
Unser Ziel ist es, für Gefühle als eine gemeinsame Erfahrung, anstatt als einer privaten oder individuellen Erfahrung, aufmerksam zu sein.
Wir träumen davon, unsere Gefühle miteinander zu teilen, um uns ein bisschen weniger einsam und dafür in der Öffentlichkeit präsenter zu fühlen.

Q is for Queer ...
Q steht selbstverständlich für queer. Und für die Vorstellung, dass es kein Gefühl gibt, das zu schräg oder pervers [queer] ist. Lasst uns mehr Worte für Gefühle finden, die komisch oder seltsam [queer] erscheinen!

R is for Rage.
R steht für Rage.

R is for Revolution.
R steht für Revolution.

And R is for Respite.
Und R steht für Ruhepausen. Für den Wunsch, eine Pause zu machen, um innezuhalten und Erholungszeit zu nehmen, wenn du ausgebrannt bist. Es gibt so viel Druck, immer weiter zu powern und in Bewegung zu bleiben und manchmal müssen wir eben mal langsamer machen.

S is for Slow Death.
S steht für den Langsamen Tod.
Langsamer Tod bezeichnet,
wie die alltäglichen Routinen eines Lebens in strukturellen Ungleichheiten sowie die Dinge, an die wir gebunden sind, uns zermürben können.

S is also for Shame ...
S steht auch für Scham, ein sehr wichtiges queeres Gefühl.

T is for Trauma.
T steht für Trauma.

U is for Utopia.
U steht für Utopie. In meiner Version von Utopie gibt es viel Platz für schlechte Gefühle.

V is for Vulnerability ...
V steht für Verletzlichkeit,
ein weiteres Gefühl,
das einen schlechten Ruf bekommen hat.
Ich möchte Verletzlichkeit als eine Möglichkeit begrüßen, wie wir uns Anderen und uns selbst gegenüber öffnen können.
Verletzlichkeit kann die Grundlage für Verbindungen sein.

W is for Weariness and for the War on Worries.
W steht für Müdigkeit und für den Kampf gegen Sorgen. Lasst uns anstelle eines Kampfes gegen den Terror einen Kampf gegen Sorgen führen, in dem wir gegen die Dämonen kämpfen, die uns schlechte Gefühle machen,
und gegen die Auswirkungen von Rassismus, Sexismus und Homophobie.

X is for Extreme ...
X steht für Extrem, wie in Extreme Gefühle.

X is also for Exhaustion.
X steht auch für Erschöpfung.

Y is for Yawn and also for Yell ...
Y steht für Gähnen und auch für Schreien,
zwei verschiedene Ausdrucksweisen für Gefühle.

And Z is for Zest.
Und Z steht für Energie, Vitalität und Lebenslust.
Wir möchten diese kultivieren,
einschließlich der Energie des Sich-schlecht-Fühlens.

Transkript des Videosessels The Alphabet of Feeling Bad (© 2012, 151, 17) von Karin Michalski mit der Performance der Theatergruppe Ann Cvetkovski, in der auch Michalski selbst auftritt. Übersetzung aus dem US-amerikanischen Englisch von Jennifer Joplin. Theoretische Unterstützung von Karin Michalski. Platzierung für die Ausstellung MESSAGES FOUND IN AN ANHILL von Nelly Nakabara.

THE ALPHABET OF FEELING BAD