

New Art

on Stage

# brut



© Sara Mack

**brut nordwest**

**Nordwestbahnstraße 8–10, 1200 Wien**

Sa., 22. März, 12:00–14:00

**Angela Alves**

**Ausruhen und Aufhören als widerständige Praxis**

brut barrierefrei / Input / Austausch

in deutscher Sprache

## Über *Ausruhen und Aufhören als widerständige Praxis* von Angela Alves

Ausruhen fällt schwer. Innerhalb der prekären und leistungsorientierten Strukturen, in welchen wir Kunst schaffen, fällt das bewusste Innehalten besonders schwer. Denn ausbeuterisches Verhalten wird bedingungslos für Erfolg und vermeintliche Professionalität vorausgesetzt. Mit dem Input *Sick Times: Ausruhen und Aufhören als widerständige Praxis* hinterfragen wir gewohnte Arbeitsstrukturen und Formen des Zusammenarbeitens, die oft als unanfechtbar deklariert werden, aber ein gesundes und inklusives Arbeiten nahezu unmöglich machen.

### Programm

12:00 Early Boarding

13:00 Input & Austausch *Sick Times: Ausruhen und Aufhören als widerständige Praxis*

### *Sick Times: Ausruhen und Aufhören als widerständige Praxis*

Angela Alves bezeichnet sich selbst als „expert in the practice of resting and quitting“. Aus der Perspektive von chronischer Krankheit befasst sich die Choreografin, Wissenschaftlerin und Performerin mit verschiedenen (choreografischen) Konzepten des Ausruhens und inwiefern Ruhe und Aufhören als eine Crip\*-Strategie und Praxis des Widerstands verstanden werden können. Welche Herausforderungen birgt sich im Ausruhen – wofür ruhen wir uns aus? Und was bedeutet Allyship und solidarisches Verhalten, um Ruhen für diverse Menschengruppen überhaupt zu ermöglichen?

Der Input *Sick Times: Ausruhen und Aufhören als widerständige Praxis* findet in Form einer Audioperformance statt. Mit alternativen Sitz- und Liegemöglichkeiten und Soundkonzept wird ein Raum geschaffen, bei dem die sichtbare Sprecherinnenposition dezentralisiert wird und somit Inhalte für sehbehinderte und blinde Menschen gleichberechtigt erfahrbar werden. Nach einem Input gibt es genügend Raum und Zeit, ins Gespräch zu kommen und Erfahrungen auszutauschen.

\*Crip, Cripple (deutsch umgangssprachlich für Krüppel) ist ein ursprünglich ableistisches Schimpfwort, das heute als Selbstbezeichnung von behinderten und chronisch kranken Menschen verwendet wird. Die Umdeutung des Begriffes entstand während der Behindertenbewegung in den 60ern und zielt auf die bewusste Sichtbarmachung und Selbstermächtigung von Lebensrealitäten behinderter und chronisch kranker Personen ab.

## About *Resting and quitting as a resistant practice* by Angela Alves

Resting is difficult. Within the precarious and performance-oriented structures in which we create art, it is particularly difficult to consciously pause. This is because exploitative behavior is unconditionally assumed for success and supposed professionalism. With the input *Sick Times: Resting and quitting as a resistant practice*, we will question familiar working structures and forms of collaboration that are often declared to be incontestable, but which make healthy and inclusive work almost impossible.

### **Programme**

12:00 Early Boarding

13:00 Input & Exchange *Sick Times: Resting and quitting as a resistant practice*

### ***Sick Times: Resting and quitting as a resistant practice***

Angela Alves describes herself as an “expert in the practice of resting and quitting” and explores the socio-political dimension of rest. From the perspective of chronic illness, the choreographer, scientist and performer looks at various (choreographic) concepts of resting and the extent to which resting and quitting can be understood as a crip strategy and practice of resistance. What are the challenges of resting – what are we resting for? And what does allyship and solidarity mean in order to make resting possible for diverse groups of people?

*Sick Times: Resting and quitting as a resistant practice* takes the form of an audio performance. With alternative seating and reclining options and a sound concept, a space is created in which the visible speaker position is decentralized and thus content can be experienced equally by visually impaired and blind people.

After an input, there will be plenty of space and time to talk and share experiences.



## **Interview mit Angela Alves über das Ausruhen und Aufhören als widerständige Praxis**

### **Wie oder wo ruhst du am liebsten aus?**

Im Bett oder in der Badewanne komme ich zur Ruhe und auf der Matte zu mir selbst.

### **Ausruhen ist ja ein zentrales Bedürfnis im alltäglichen Leben. Warum denkst du, fällt es den meisten Menschen trotzdem so schwer?**

Da muss ich etwas ausholen, denn das ist eine große Frage. Ich denke, dass unsere Körper nicht zur Ruhe kommen, weil wir es ihnen nicht erlauben. Ausruhen fühlt sich für viele Menschen einfach sehr unbequem an. Das hat sicher viele unterschiedliche Gründe. Der wesentlichste Grund scheint mir dieser: Menschliche Körper verinnerlichen die Ordnung ihrer Umgebung. Und in dieser Ordnung hat das einfache Ausruhen keinen Platz, denn es bedient keinen Markt und generiert kein wirtschaftliches Wachstum. Ausruhen hat in der Logik der spätkapitalistischen Ordnung nur dann einen Nutzen, wenn es dazu dient, unsere Produktivität zu optimieren – wenn uns also das Ausruhen dazu befähigt, anschließend noch härter, noch länger, noch effizienter zu arbeiten. Diese ungesunde Dynamik schreibt sich in unsere Körper ein. Physisch, psychisch und emotional. Die neoliberale Erzählung von Gerechtigkeit durch Leistung sitzt uns gewissermaßen im Nervensystem. Viele fühlen sich faul, wertlos und schuldig, sobald sie nichts zu tun haben. Ausruhen kann außerdem ziemlich anstrengend sein, denn es ist erstmal überhaupt nicht ruhig, wenn man so in sich hinein hört. Da wartet oft ein ganzer Zoo von unerledigten Aufgaben, Sorgen, Ängsten, der ausgehalten werden will, bevor es dann irgendwann vielleicht endlich ruhig wird. Menschen tun oft alles Mögliche, um diesen Zustand zu vermeiden. Die meisten weichen sogar jeder Sekunde gekonnt aus, in der sie mit sich selbst alleine sein könnten. Der größte Ausruhkiller ist sicher das Smartphone. Mit ihm schaffen wir es, auch den kleinsten, sich organisch aus dem Alltag ergebenden Ausruhmomente zu entkommen. Das Nervensystem ist permanent on fire...

### **Du bezeichnest dich selbst als „expert in the practice of resting and quitting“. Wie würdest du deine Expertise beschreiben?**

Ich habe ein sehr sensibles zentrales Nervensystem, das sich entzündet, wenn ich mich nicht ausruhe. Das Ausruhen führt besonders im

Arbeitsalltag zu Konflikten, die ich möglichst stressfrei aushalten möchte. Das ist für mich sehr herausfordernd, deshalb muss ich trainieren, mich den internalisierten Gefühlen zu widersetzen, die mir das Ausruhen als defizitär erzählen. Ich muss also aufhören, mich schlecht zu fühlen, wenn ich Nein sage.

**In deiner künstlerischen Praxis setzt du dich mit verschiedenen Konzepten von Ausruhen auseinander. Das bewusste Ausruhen und damit auch Aufhören verstehst du als Crip-Praktik. Was genau bedeutet das?**

Crip-Praktiken sind für mich in erster Linie ein Barrierefreiheits-Tool und also alles, was mir dabei hilft, am Leben möglichst gleichberechtigt teilzuhaben. Es geht darum, Schmerzen zu lindern und Fatigue vorzubeugen. Diese Praktiken bieten meinem Nervensystem einen Raum an, in dem es sich sicher fühlt und entspannen kann. Zu meiner Routine gehören eine bestimmte Körperpraxis, in der Ausruhen und Aufhören eine große Rolle spielen, aber auch andere Konzepte des Ausruhens wie beispielsweise Baden, Spaziergehen oder Schlafen.

**Welche alternativen Strukturen (oder Vorbilder) bräuchte deiner Meinung nach unsere Gesellschaft, damit uns allen das Ausruhen leichter fällt?**

Strukturell könnten wir damit beginnen, dem Ausruhen physische Räume anzubieten, in denen es stattfinden kann. Ruheräume, in denen es still ist und mit einer Liegemöglichkeit ausgestattet.

Das Ausruhen braucht aber auch eine Kultur des Respekts und der Anerkennung. Es geht dabei nicht um Disability Awareness – also darum, Verständnis für die Bedarfe chronisch-kranker Personen zu entwickeln. Es geht darum, zu verstehen, dass jede Person ihre eigene Zeitlichkeit hat und kein Mensch auf dieser Welt unbegrenzt verfügbar ist.

Übt das Ausruhen und übt das Aufhören, und liebt euch dabei selbst und gegenseitig. Ignoriert eure Grenzen nicht andauernd und unterstützt euch gegenseitig darin, selbstausbeuterisches Verhalten zu vermeiden. Traut euch, Nein zu sagen, auch wenn alle anderen Ja sagen. Überlegt euch gesunde Arbeitszeiten und haltet euch dran. Hört auf am Wochenende zu arbeiten. Hört auf mit Laptop oder/und Smartphone ins Bett zu gehen. Hört auf euch bei jeder Wartezeit an der Bushaltestelle ins Smartphone zu versenken und checkt stattdessen mal kurz bei euch selbst ein oder schaut euch um und verbindet euch mit anderen.

*Die Fragen stellte Katrin Brehm (Dramaturgie / Outreach brut Wien)*

## Über Angela Alves

Angela Alves lebt mit einer chronisch-neurologischen Erkrankung in Berlin und arbeitet als Choreografin, Tänzerin und Kulturarbeiterin an der Schnittstelle von Kunst, Körper und Politik. In ihrer Arbeit hinterfragt sie dominante gesellschaftliche Erzählungen von „gesund“ und „krank“ und bringt ihr sensibles und intelligentes Nervensystem in die Auseinandersetzung mit Leerstellen und Widersprüchen ein. Aus der Perspektive der „lived experience“ entstehen sowohl anti-ableistische Performances und Sound-Installationen als auch eine Kulturpraxis gegenseitiger Fürsorge und Solidarität, die Angela Alves in der Zusammenarbeit mit anderen trainiert. Angela Alves studierte Tanz bei ArtEZ (NL) und Tanzwissenschaft an der FU Berlin. Seit Oktober 2023 arbeitet sie als künstlerische Mitarbeiterin im Projektteam von Prof. Claire Cunningham am Hochschulübergreifenden Zentrum Tanz Berlin (HZT), wo sie neurocrip-feministischen Praktiken wie Ausruhen, Aufhören und Vergnügen erforscht, vermittelt und praktiziert.

## About Angela Alves

Angela Alves lives in Berlin with a chronic neurological illness and works as a choreographer, dancer and cultural worker at the interface of art, body and politics. In her work, she questions dominant social narratives of “healthy” and “sick” and brings her sensitive and intelligent nervous system to bear in her exploration of voids and contradictions. From the perspective of “lived experience”, she creates anti-ableist performances and sound installations as well as a cultural practice of mutual care and solidarity, which Angela Alves trains in collaboration with others.

Angela Alves studied dance at ArtEZ (NL) and dance studies at the FU Berlin. Since October 2023 she has been working as an artistic collaborator in Prof. Claire Cunningham’s project team at the Hochschulübergreifenden Zentrum Tanz Berlin (HZT), where she researches, teaches and practices neurocrip-feminist practices such as resting, cessation and pleasure.

15.03.  
— 12.04.

imagnetanz  
2025

Festival für  
Neues aus  
Choreografie und  
Performance



**brut**

Tickets & Infos:  
[brut-wien.at](http://brut-wien.at)



brut Media partners

DERSTANDARD

**FALTER**



Ö1 CLUB

**intro**



**Good  
Night  
.at**