

## Rampe Reicht – Staffel 3, Episode 2: Die Löffeltheorie

Rampe? Reicht. 20 Minuten Podcast über die Löffeltheorie.

SR: Ich bin SchwarzRund und schreibe zurzeit noch immer für die nächsten Jahre an meiner Doktorarbeit.

tier: Ich bin simo\_tier und versuche gerade ein neues Zine zu machen.

SR: Nice.

tier: Genau. Heute geht's um die Löffeltheorie bzw...

SR: Wow, wow, wow, wow, wow. Kannst du das Wort in einem Satz verwenden?

tier: Ja, gerne. Zum Beispiel: „Heute habe ich sehr wenig Löffel, um das Haus zu verlassen.“

[SR: Hmm.] Dann würden Leute normalerweise fragen: „Was meinst du denn mit Löffeln? Brauchst du Löffel, um das Haus zu verlassen?“

SR: „Was willst du mit den ganzen Löffeln?“

tier: Genau, und da kommen wir eben zu der Löffeltheorie oder diesem Beispiel vom Löffel, das steht für etwas Bestimmtes.

SR: Genau, für Ressourcen. Also, versuche ich noch mal ein Beispiel zu bringen. Für mich stehen Löffel ganz oft dafür, wie sehr ich gerade äußere Reize aushalte, und manchmal habe ich ganz viele Löffel, um Reize auszuhalten, aber irgendwann sind die dann leer, und dann brauche ich Reizreduktion. Das wäre zum Beispiel, ein Beispiel. Aber erzähl doch mal, woher kommt das und warum sprechen wir von Löffeln?

tier: Ja, in der, sag ich mal, Behindertenszene reden wir schon sehr lange über Löffel, und es gibt da auch schon im Internet seit längerer Zeit so Communities, wo Leute sich dann „Spoonies“ nennen. Also, oder wir nennen uns „Spoonies“. Also, das kommt von dem englischen Wort „Spoon Theory“. Das kommt nämlich auch aus dem Englischen, beziehungsweise US-Amerikanischen. Der Begriff oder dieses Konzept wurde entwickelt von Christine Miserandino. Schon, ich glaube, im Jahr 1994. Das ist eine Person, die Lupus hat.

Die Geschichte lautet, sie saß mit einer Freundin in einem Café und hat versucht, der Freundin zu erklären, wie ihre Energie oder halt ihre Kraft an jedem Tag so aussieht und wie halt verschiedene Faktoren darauf einwirken, wie viel Kraft oder Energie sie halt für den jeweiligen Tag hat. Und da die gerade in einem Café saßen, war da so ein Glas mit ganz viel Besteck drin, und dann hat sie einfach die Löffel rausgenommen, meinte ja, so, wir können das ja mit den Löffeln hier veranschaulichen. Zum Beispiel habe ich für jeden Tag als Energiereserven z.B. fünf Löffel. Also, eine behinderte Person mit Lupus, was sehr viel Energie raubt. Und z.B. du als able-bodied oder nicht-behinderte Person hast auch fünf Löffel. Jetzt starten wir unseren Tag. Und was passiert so normalerweise? Also, mensch macht sich Frühstück oder duscht sich oder solche Sachen. Und vielleicht für die Freundin, die ja nicht behindert ist, kostet das keine Energiereserven oder keine Löffel oder nur einen halben Löffel. Aber für Christine oder Christin, meinte sie schon, einfach dieses Aufstehen, sich um das Essen kümmern und vor allem, was wir viele ja auch kennen, dieses Duschen und sich Anziehen, das kostet sie schon zwei Löffel. Und dann hat sie nur drei für den Rest des Tages. Und an dem Tag muss sie vielleicht noch einkaufen gehen oder Freundinnen treffen oder arbeiten oder später auch sich um Essen kümmern. Und alle diese Sachen spielen da mit rein in diese Energiereserven. Und vor allem, das kennen wir ja auch, also wir, die halt Probleme mit Energiereserven haben, oder halt, wie du meinstest, mit den Reizreserven und so, an manchen Tagen sind alle Löffel sehr schnell weg, und mensch braucht mehr. Und dann leiht mensch sich also so metaphorisch vom nächsten Tag Löffel, um die Sachen zu schaffen an dem Tag, aber am nächsten Tag startest du dann statt mit fünf vielleicht nur mit drei Löffeln.

SR: Genau, weil du hast einen mehr verwendet. Aber für den einen bezahlst du zwei am nächsten Tag.

tier: Genau, genau. Und dann hast du an dem Tag nur drei Löffel, aber wir... müsstest eigentlich arbeiten oder hättest ein Arzttermin und müsstest dich dann auch noch um Essen, Körperpflege und den ganzen Haushalt und Kinder, Tiere oder was auch immer... Care Arbeit. Das kommt halt vorne und hinten nicht zusammen. Genau, das ist so die Grundlage der Löffeltheorie.

SR: Ein Punkt, den sie auch noch in dem Essay aufbringt oder einbringt, den ich super wichtig finde, ist auch die Frage, nach: Wie schnell werden diese Löffel wieder aufgeladen?

[tier: Ja.] Also, selbst wenn die nicht-behinderte Freundin auch z.B. alle fünf Löffel verballert, sage ich mal, kann die sich halt 20 Minuten hinlegen oder Kaffee trinken und hat zack wieder fünf Löffel. [tier: Genau, genau.] Während die Regenerationszeit bei Lupus halt sehr viel langsamer ist. Dank dir fürs Erklären. Also, ist das erstens eine Theorie, die wir verwenden können, aber es kann auch ja im Alltag verwendet werden. [tier: Total.] Wie hilft denn das Wort im Alltag, um auch, ich sag mal, jetzt unter Behinderten miteinander zu reden?

tier: Ich finde, es hilft total, in diesem, wenn mensch beieinander eincheckt, wie geht's dir heute? Oder mir reicht es ja schon, wenn du mir sagst, morgens so, „Ey, ich habe heute irgendwie einen Löffel, um das alles zu schaffen“, dann brauchen wir darüber kein großes Gespräch zu führen, sondern dann ist gleich so, okay, wie können wir irgendwie dich durch den Tag bringen oder so? Ne? Und einfach dieses, wenn man unterwegs ist, sich auch mal so, „Jetzt langsam gehen die Löffel aus, jetzt würde ich halt Richtung nach Hause aufbrechen.“ [SR: Ja, voll.] Solche Sachen.

SR: Ich find es auch hilfreich, um z.B. so schlechte Laune besser einordnen zu können. Also, ich kriege nicht immer mit, wenn ich ranzig werde, aber ich krieg mit, wenn meine Löffel leer gehen, dann kann ich sagen, „Jetzt geht mein Löffel leer, ab jetzt quatsch mich mal nicht mehr voll, weil ich struggle jetzt hier mit anderen Sachen gerade.“ Und genauso gehen wir auch z.B. den Tieren um, für die wir Sorgerarbeit leisten.

tier: Genau, also mein Hund ist ja auch neurodivergent, sage ich mal. Und bei ihm ist es so klar, wann die Löffel alle sind. Also, es ist wirklich dieses, ich weiß, wenn er ausgeschlafen ist und so, und dann passieren draußen irgendwelche negativen Reize, sage ich mal, und dann merkt mensch so richtig, wie ihm so die Löffel so weggenommen werden, und er dann irgendwie... Dass ich z.B. wenn ich geplant habe, einen längeren Spaziergang zu machen, der dann erheblich verkürzt wird, weil der Hund halt keine Löffel mehr hat und dann zum Regenerieren nach Hause muss.

SR: Voll. Und ich finde, es hilft auch, damit wir gar nicht immer alle unsere Diagnosen gegenseitig wissen müssen. [tier: Oh ja.] Oder unsere genauen spezifischen Symptome an dem Tag teilen müssen, also nicht, dass es jetzt schlimm ist, behindert zu sein, aber

manchmal ist ja auch nice, jetzt nicht alles noch mal benennen zu müssen, weil mensch vielleicht auch einfach genervt ist von den eigenen Einschränkungen und Behinderungen.

tier: Total, und bei vielen von uns sind es ja auch mehrere Diagnosen oder mehrere Behinderungen oder Krankheiten, und manchmal, vielleicht hast du ja auch mal eine Migräne, und dann sind deine Löffel alle, aber du hast ja nicht jeden Tag eine Migräne. Aber so, ne? [SR: Voll.] Und das mit den Reizen und so ist auf vielen Ebenen gut benutzbar, diese Metapher.

SR: Und ich finde auch, es eine Vereinfachung von Sprache, das finde ich gerade, wenn einem Überforderung auf das Sprachzentrum schlägt, total hilft zu sagen, „Löffel leer“, statt „Hier sind meine drei Diagnosen, die in ihrer Komorbidität zusammen jetzt bla, dies, ich bräuchte tralala“, mensch sagt einfach, „Meine Löffel sind leer, bring mir jetzt eine Cola“, oder „Ey, meine Löffel sind leer, lass mich jetzt in Ruhe“, oder so, genau, ja, und das reicht als Begründung.

tier: Genau. Und ich finde auch, in diesem Umgang miteinander, dann ist es ja, wie du meinstest, mit der schlechten Laune oder einfach dieses, ich glaub, niemensch fühlt sich vor den Kopf gestoßen, wenn eine Person sagt, „Ey, ich kann jetzt gar nicht mehr, meine Löffel gehen alle, geh bitte nach Hause“ oder so.

SR: Voll, voll, es ist nicht „Du bist mir zu anstrengend, weil ich Migräne habe“, [tier: Genau.] was schon so ein bisschen...

tier: Genau, das hört sich echt, ja. [SR: Wow.] Das ist wieder so individualisiert, sondern das einfach, die Welt und meine Behinderung und Schluss. [SR: Schluss.] Genau.

SR: Voll, voll, voll, also da steckt einfach super viel Hilfreiches in diesem Löffelmodell drin, ja. Ach, genau, eine Sache, die mir noch wichtig wäre, die uns manchmal hinten runterfällt. Wie hilft dir denn das Löffelmodell im Bezug auf den Umgang mit dir selbst? Weil die wichtigste Beziehung ist die mit uns selbst.

tier: Ja, und bei sich selber einzuchecken, also... Ich als Autist bin ja bekanntlicherweise nicht gut darin, bei mir selber einzuchecken und zu sehen, was ich so fühle und so. Also, ich bin ja einer der Menschen, die Alexithymie hat, das bedeutet, dass wir Schwierigkeiten haben, unsere eigenen Gefühle zu benennen oder zu... überhaupt zu merken. [SR: Mhm.] Und

deswegen ist manchmal einfach aus... Merke ich vielleicht manchmal nicht, was ich genau fühle oder so, aber ich merke auf jeden Fall, wenn die Löffel alle sind [SR: Mmmh.], und dann kann ich z.B. kurz was essen, kurz was trinken, und dann gucken, okay, was fühle ich denn jetzt eigentlich, anstatt davon auch noch überfordert zu sein.

SR: Also, Selbstfürsorge geht dann schon ohne genau zu wissen, worum es gerade geht, was ja trotzdem hilfreich ist zu wissen, aber vielleicht einfacher, es rauszufinden.

tier: Total, und das hilft mir halt extrem mit dieser Theorie, weil ich will das ja auch üben, mit den Gefühlen oder mit den Bedürfnissen zu merken und so, aber manchmal geht das einfach nicht, weil die Löffel halt so alle sind, und dann kann ich mich um mich selbst sorgen oder kann das halt kommunizieren, sagen, „Ey, Löffel alle“, und kann halt später mich dann damit befassen, was eigentlich da gerade los war bei mir.

SR: Voll, also, wie so ein Zwischenschritt.

tier: M-hm.

SR: Ich habe dazu ein Zitat mitgebracht, was ich dir gerne zeigen würde. [tier: Ja gerne.] Und zwar das habe ich erstmal nur auf Englisch, aber wir können das kurz zusammen übersetzen, das ist auch nur ein Satz, und das ist von Audre Lorde, und das ist aus einem Essay, über das wir nachher auch noch reden werden. Aber erstmal möchte ich mit dem Satz da anschließen, und zwar: "We have been raised to fear the yes within ourselves, our deepest cravings." Also: „Wir wurden großgezogen, um das Ja in uns selbst zu fürchten, unsere tiefsten Bedürfnisse.“ Was sagt dir dieses Zitat im Zuge der Löffeltheorie?

tier: Ja, das passt wirklich, wie du meintest, zu dem, was ich gerade gesagt habe, dieses... Ja, es rauszufinden, was mein eigentliches Bedürfnis ist, vielleicht in jeglichen Momenten, kann schon schwierig genug sein, aber das halt dann auch noch mit verminderten Energieressourcen und so weiter und so fort [SR: Ja.], macht es ja wirklich sehr schwer.

[SR: Ja.] Aber ich denke, wir alle wollen uns ja in die Richtung entwickeln, dass wir unsere tiefsten Bedürfnisse erkennen, um halt besser mit uns und einander umzugehen und so weiter. Also, danke, Audre Lorde, und ich denke, da passt die Löffeltheorie auch rein, wirklich, mit diesem Beispiel, dieses könnte mir behilflich sein, zu merken, meine Löffel sind alle, um dann vielleicht... Oder, ich habe zu wenig Löffel, um was zu machen, um dann

vielleicht auch um zu priorisieren, ich kümmere mich dann eher um mich oder um... Damit ich es irgendwie warm, gemütlich, schön habe, um dann tatsächlich dann auf meine tiefsten Bedürfnisse irgendwann auch achten zu können. [SR: Ja.] Oder rauszufinden, was sie sind.

SR: Und dahin zu streben.

tier: Ja. Sehr schön, gefällt mir. Ja, und was denkst du zur Löffeltheorie, also hast du da selber Theorien dazu?

SR: Vielleicht nicht selber Theorien, aber auf jeden Fall so ein paar lose Fäden, würde ich sagen. Mir geht's da vor allem darum... Also, ich finde die total sinnvoll und richtig. Verwende die auch selber sehr viel. Aber, was ich einfach festgestellt habe in Beziehung zu weißen Personen, dass mir da die Ebene der Macht drinne fehlt. Gut, es ist eine Theorie, die im Café geschrieben worden ist. Also, es ist jetzt keine Kritik an der Theorie, eher in dem, wie wir manchmal damit umgehen. Weil, du hast ja gerade beschrieben, dass es schwer ist, rauszufinden, was mensch braucht. Und dieses "We" was Audre da beschreibt, das ist ja sehr groß gefasst. Aber ich glaube, dass wir das auch jeweils anders verstehen können. Was ich damit meine ist: Wie weit hat uns Gesellschaft davon weggebracht, dass unsere Bedürfnisse eine Rolle spielen dürfen? Und wie groß ist die Differenz, die wir überwinden müssen?

tier: Ja, und für wen?

SR: Für wen? Genau. Und ich glaube, für dich als weiße Person ist diese Differenz kleiner, wie für eine schwarze Person. Genau deswegen haben wir noch ein Zitat mitgebracht, das wir jetzt aber direkt auf Deutsch vorlesen, auch aus *Uses of the Erotic*, genau, auch von Audre Lorde. Und ja, ich versuche es mal vorzulesen, und danach liest simo\_tier das dann noch mal auf Englisch vor:

„Die Kraft, die wir durch das Teilen unsere Gefühle schöpfen, ist etwas anderes als die Gefühle voneinander nur zu benutzen wie ein Taschentuch. Wenn wir wegschauen von unseren geteilten Erfahrungen in der Erotik oder sonst im Leben, nutzen wir die Gefühle der anderen Person, die die Erfahrung mit uns teilt, aus, statt ein Gefühl zu teilen. Und das Gegenüber zu nutzen ohne dessen Konsens ist ein Ausnutzen. Dieses Ausnutzen ist Misshandlung.“

tier: "To share the power of each other's feelings is different from using another's feelings as we would use a kleenex. When we look the other way from our experience, erotic or otherwise, we use rather than share the feelings of those others who participate in the experience with us. And use without consent of the used is abuse."

SR: Das wollte ich unbedingt mit einbringen bei der Löffeltheorie, erstens, weil wir schon öfter darüber gesprochen haben auch, aber auch weil da eine total spannende Theorie mit reinkommt. Und die heißt "The Wheel of Consent", also das Rad des Konsens, und das könnt ihr euch online angucken, etwas ausschweifender. Aber, was dieses Rad letztendlich beschreibt, ist, dass es vier verschiedene Ebenen gibt, die konsensuell sind. Nämlich Nehmen, Empfangen, Erlauben und Dienen. Und wenn diese stattfinden ohne die Zustimmung von beiden Seiten, dann ist es außerhalb dessen. Und das, was außerhalb dessen ist, wird in dieser Theorie sogar ganz klar benannt als Versklavung, Krieg, Diebstahl, Vergewaltigung, Kolonialismus und so weiter und so fort. Und das Erlauben, etwas nur zu hören an Gefühlen, und wenn du zum Beispiel sagst „Ich habe keine Löffel mehr, mir geht's ganz schlecht“, dann erlaube ich das ja. Weil, wenn ich gerade das zum Beispiel nicht erlauben wollen würde, weil es mir vielleicht gerade nicht gut geht oder ich gerade schon genug voll weißen Leuten hatte an dem Tag, und du vorher nicht eincheckst, ob ich das gerade hören möchte, dann wäre das ja außerhalb des Rads des Konsenses. [tier: Stimmt!] Und das wäre dann, nach diesem Rad, eben ein Tolerieren, Ertragen, Fußabtreter, Opfer. Und ich glaube, das ist etwas, worüber wir als behinderte Personen nicht so gerne reden wollen. Das ist... Also im Englischen heißt das Oversharing. ... Auch immer so ein bisschen ein Spiel, ist: wer schreit zuerst „Ich habe ein Bedürfnis“, weißt du, was ich damit meine?

tier: Auf jeden Fall. Wer schreit zuerst „Ich habe keine Löffel mehr, ich brauche Unterstützung!“?

SR: Genau! Und warum schreit die Person zuerst?

tier: Genau, genau. Also da kommen mir aus meinem Leben schon mehrere Beispiele, auch wo es halt in Gruppen von Leuten mit verschiedensten Beeinträchtigungen, sage ich mal so, körperlich und psychisch, geistig und so weiter. Ja, aus meiner Erfahrung sind das halt eigentlich fast immer die weißen AFABs, die als erstes am lautesten schreien. Also...

SR: Und das ist so ein Problem, was ich mit dem Verwenden der Theorie, sagen wir mal eher, habe, dass.... Sie macht ja total Sinn im Sinne von: Ich für mich einzeln, [tier: Ja.] ich habe keine Löffel mehr, deswegen kann ich diese eine Sache nicht mehr machen. Was Christine ihrem Text ja auch total hilfreich schreibt ist dieses Ding von: Deswegen sitze ich am Ende des Tages nach unserer Verabredung da und überlege: Kann ich es jetzt noch schaffen, mir Essen zu kochen? Aber dann schaffe ich es nicht, mich zu duschen. Oder muss ich mir Essen bestellen, weil ich mich duschen muss, um es morgen zur Arbeit zu schaffen? Oder hätte ich das Treffen gleich lassen sollen, weil ich kein Geld habe, um Essen zu bestellen, aber essen muss und duschen. [tier: Ja.] An diesem Abschnitt im Text finde ich kommt das voll gut raus, dieses Ding von Geldzugang, Ressourcenzugang. Und ich würde es mir quasi noch am Anfang wünschen, wer ist überhaupt mit sich selbst so in Verbindung, um das Verletzen der eigenen Grenzen als Problem wahrzunehmen.

tier: Und auch benennen zu können. [SR: Genau.] So öffentlich benennen zu können, sogar.

SR: Ohne Gefahren auch sich auszusetzen. [tier: Genau.] Also mir fällt natürlich sofort so die Frage des Schwarzen männlichen Körpers ein, also wie sehr kann ein Schwarzer Körper sagen „Ich bin schwach, ich kann nicht mehr“? In der Zeit der Versklavung hat das zum Tod geführt, weil du nicht mehr dienen konntest. Oder wie sehr kann ein Schwarzer feminisierter Körper sagen „Ich bin schwach, ich kann nicht mehr“? Das hat historisch zu Vergewaltigung vom Slave Master geführt, weil du dann eher ins Haus verlegt worden bist und da der Gefahr eher ausgesetzt warst. Also es gibt einfach verschiedene so Layers of Power, also Ebenen von Macht, die mit da reinspielen. Nicht nur: Wer wird gehört?, sondern: Wer kann sich überhaupt erlauben, mit dem eigenen Körper auf diese Art in Verbindung zu stehen? Weil, wenn du es nicht fühlst, dass du völlig am Ende bist, ist der Verlust, dass die Gesellschaft dem keinen Raum gibt, sehr viel kleiner. Und das ist ein bisschen mein Struggle mit der Löffeltheorie. Dass es sich langsam ein bisschen so anfühlt, wie nur die, die die richtige Sprache verwenden, dürfen Bedürfnisse und Ansprüche an Räume stellen. [tier: Ja.] Weil sie sagen müssen „Ich möchte Teilhabe, wegen der Löffeltheorie, wegen Inklusion“. Weißt du, so. Und gar nicht gefragt wird, ob der Geflüchtete mit Kriegstrauma aber vielleicht gerne lieber Reggae statt Techno hören würde. [tier: Ja.] Weil Techno halt krass nach Kriegsgeräuschen klingt. Aber der kennt vielleicht



nicht die Löffeltheorie oder selbst wenn, würde er sich das auch nicht mit reinrechnen.

Weißt du, was ich meine?

tier: Total. Ja, das macht viel Sinn und das ist auf jeden Fall, was da auch bedacht werden soll in, sag ich mal, Spoonie-Kreisen.

SR: Und wir haben ja in der letzten Folge... Also hört die gerne nochmal an, weil wir jetzt ein bisschen darauf aufbauen werden. ... gesprochen über das soziale Modell von Behinderung, und ich finde, das wäre eigentlich mein Wunsch. Dass, wenn, ich sag jetzt mal, drei Leute sind zusammen unterwegs und die weiße AFAB Person, wie du gerade gesagt hast, merkt, „Oh, es ist mir zu laut, meine Löffel gehen leer.“ Es vielleicht der Punkt nicht nur ist „Ich bin besonders und anders, deswegen sind meine Löffel leer und ich kann die Geräusche nicht gut ab.“ Sondern eher gesagt wird: „Ich weiß nicht, wie es euch geht, aber mir ist es gerade ein bisschen zu laut. Wie geht's euch eigentlich mit lauten Geräuschen?“ Weil die Löffeltheorie kann ja auch hilfreich sein, ohne sich damit herauszustellen, sondern...

tier: „Wollte fragen, wie ist euer Löffelkontingent?“ Ist halt auch eine gute Frage.

SR: Genau. „Wie geht's euch gerade damit?“ Und vielleicht bricht dann die nächste Person direkt ins Weinen aus und sagt, „Krass, ich wusste gar nicht, dass mich das überfordern darf. Danke, dass du fragst.“ Genau das, was ich ehrlich sagen möchte. Ich glaube, wir tricksen uns ein bisschen selber aus mit diesem Löffelmodell, dass wir wieder in dieses medizinische Modell damit rutschen. [tier: Ja.] Weißt du, was ich meine? Also, wir betrachten uns als Individualproblem [tier: Ja.], das gerade irgendwas nicht kann. Und das... Also manchmal stimmt das ja auch, aber ich glaube, voll oft, wenn wir in Gruppen sind und mensch merkt: Mir ist das gerade zu viel, und ich übe das gerade ganz toll, und man fragt dann, „Wie geht's euch?“, sagen meistens drei, vier Leute so, „Ey...“

tier: „Ja, danke, dass du das sagst. Boah.“

SR: Und ich glaube, das wäre so die Löffeltheorie 2.0, die ich mir wünschen würde.

tier: Ja, wirklich dieses „Ah, ich bin hier mit mehreren Leuten, meine Löffel gehen langsam alle. Geht's euch ähnlich?“

SR: Genau. „Wem geht's auch so? Und was brauchen wir?“ Nicht im Sinne von, das ist erst gültig wenn es mehrere brauchen.

tier: Ne, aber für auch 'ne, sage ich mal... Deswegen, das finde ich bei solchen Theorien auch halt sehr hilfreich. Dann könnte halt auch eine nicht-behinderte Person gerade sagen, „Ey, nee, stimmt. Ich hatte so einen anstrengenden Tag heute und jetzt ist diese Musik mir wirklich auch zu laut und es wäre schon schön, irgendwo ein bisschen rauszugehen.“

SR: Voll. Und das löst auch diese Grenze auf von: Nur die, die diagnostiziert sind, sind behindert und dürfen die Löffeltheorie als Basis und tralala haben.

tier: Genau, genau. Da gab's ja auch schon mehrere Debatten und da wurde die Christine auch, also über das Internet, auch gefragt, „Dürfen wir Deprimierte auch die Löffeltheorie benutzen?“, „Dürfen wir Autist\*innen auch die Löffeltheorie benutzen?“ Und sie war immer so: „Ja, wenn das halt für eure Lebensrealität irgendwie Sinn macht, dann könnt ihr natürlich die Löffeltheorie benutzen. Das ist kein Wer-darf-und-wer-darf-nicht.“

SR: Ich finde halt, und deswegen verwende ich das auch im Umgang mit Schwarzen Leuten, unabhängig von ihren Einschränkungen. Sobald du gesellschaftlicher Unterdrückung ausgesetzt bist, ist die Löffeltheorie hilfreich für dich. Weil das heißt, du hast von Haus aus weniger Ressourcen. [tier: Genau.] Du kannst dir von Haus aus weniger leisten, die Ressourcen einfach wegzuballern, [tier: Ja und dann...] weil du von Haus aus nicht so schnell aufladen kannst.

tier: Total, und deine Ressourcen, wenn du als marginalisierte Person dein Haus verlässt, verlierst du automatisch sehr viel schneller deine Energieressourcen, weil du halt einfach der Außenwelt ausgesetzt bist, sage ich mal.

SR: Deswegen, ich finde die Löffeltheorie extrem sinnvoll, extrem hilfreich. Ich bin sehr bereit dafür, dass wir das Leuten wegnehmen, die damit rücksichtslos alles in ihre Richtung drehen. Aber ja, alles kann instrumentalisiert werden,. Ein Yay mit Fußnote.

tier: Ja, genau, voll gut. Finde ich auch. Und auf jeden Fall gerne die Löffeltheorie weiteren Leuten erklären, das denke ich, hilft auch immer. [SR: Auf jeden Fall.] Und eben da bloß kein Gatekeeping betreiben. [SR: Und...] Ich glaube, das können wir gut sagen.

SR: Ja, und übt auch trotzdem weiter über Bedürfnisse zu reden, ganz ohne das Wort zu verwenden. Weil, es sollte helfen und nicht einschränken.

tier: Genau, es ist halt kein Ersatzwort, um über Bedürfnisse zu reden.

SR: Ja, ich glaube, damit können wir das gut abschließen.

tier: Wie immer findet ihr ein Script auf unserer Website und könnt uns unterstützen wie Patreon, wo ihr uns monatlich was spenden könnt. Oder wenn ihr einmalig uns was spenden möchtet, geht's auch über unseren PayPal-Account und über eine Kontonummer. Das steht alles unten in den Show Notes.

SR: Und vielen, vielen, vielen Dank an alle, die uns monatlich per Überweisung oder per Patreon Geld schicken, die uns E-Mails schicken und einfach die zuhören, weil all das uns darin bekräftigt und bestärkt dieses Projekt weiter umzusetzen. Eure Ressourcen, egal ob Zeit oder Geldressourcen, was auch immer ihr uns gebt, bedeuten uns total viel. Vielen Dank.

tier: Danke. Wenn ihr Fragen oder Themenwünsche oder Ideen, Kritiken, gute oder auch schlechte habt, oder negative, sage ich mal, schickt sie uns per E-Mail gerne an [rampereicht@gmail.com](mailto:rampereicht@gmail.com).

SR: Ihr erfahrt alles über Social Media. Am einfachsten erfahrt ihr es, indem ihr uns in eurer Podcast-App abonniert.

tier: Genau, wir sind da überall zu finden.

SR: Ich bin SchwarzRund und ihr findet mich überall, also, naja, auf Twitter und Instagram unter @SchwarzRund.

tier: Ich bin simo\_tier und ihr findet mich, ich habe nur Instagram, als @simo\_tier.

Beide: Wir sind verrückt, behindert, krank, queer, nicht-binär, migriert, Schwarz, trans – und dieser Podcast ist es auch.