



**Strategien der Sensibilisierung
-Workshops Kristina Marlen-
Juni 2020**

Liebe Menschen,

ich gebe seit über 8 Jahren Workshops, die sexpositiv sind. Das geht mit erstaunlicher Leichtigkeit.

Ich gebe Workshops, in denen sehr unterschiedliche Menschen zusammenkommen, um ihre Grenzen zu erfahren und mehr Wissen und Tiefe zu den Themen Intimität, Nähe, Körperlichkeit, Sexualität und Begegnung zu sammeln. Ich genieße, dass Menschen sich in diesen Workshops treffen, die „im normalen Leben“ nie zusammengekommen wären und durch diese Form die Gelegenheit erhalten, voneinander zu lernen und sich zu beschenken.

Meine Vision ist ein wirklich diverser Raum, in dem Menschen unterschiedlicher Herkunft, unterschiedlichen Geschlechts, diverser sexueller Orientierung und bunt gemischten Lebensentwürfen, von bürgerlich bis anarchistisch, sich begegnen und miteinander spielen. Brücken zu bauen zwischen Welten – das bezeichne ich als Teil meiner Berufung.

Das bedeutet für Euch die Herausforderung, sich mit größtmöglicher Unvoreingenommenheit zu begegnen. Ich bitte Dich um Respekt dafür, was Du selbst und was die andere Person mitbringt, auch wenn Du sie nicht gleich verstehen kannst. Jeder Mensch im Raum hat eine Geschichte, die Respekt verdient. Bitte geh davon aus, dass jede Begegnung ein Potential für Wachstum haben kann, jenseits der Kategorien wie „Sympathie“, „Anziehung“ und „Attraktivität“.

Gebt uns allen die Chance auf einen inneren offenen, „wertfreien“ Raum, der uns das Erleben des unmittelbaren Augenblicks ermöglicht. Lass Dich in diesem Rahmen auf Erfahrungen ein, die tatsächlich neu sein können- und nicht von Geschichten, Vorannahmen oder Vermutungen, geprägt sind.

Wenn Präsenz anstelle von Geschichte, Identifikation und Überzeugung tritt, entsteht Magie. Ich weiß darum aus meiner Arbeit und möchte dieses Wissen gern weitergeben. An dieser Stelle möchte ich an Eure Fähigkeit zu Öffnung im Herzen und im Handeln appellieren.

Gleichzeitig, selbst wenn Menschen zusammenkommen, um Kategorien des Alltagslebens hinter sich zu lassen, um ein Moment zwischenmenschlicher Utopie zu leben, findet dies nicht im luftleeren Raum statt. Wir tragen in unseren Workshopraum den Abdruck der Kultur, in der wir leben, und auch strukturelle Machtverhältnisse. Ich möchte dem Rechnung tragen und uns gemeinsam als Gruppe dafür sensibilisieren.

Privilegien, das Wort, das seit einiger Zeit in aller Munde ist, spürt man meist dann nicht, wenn man sie hat.

Auch wenn ich mich als offenen, liberalen und achtsamen Menschen bezeichnen würde, so ist mir klar, dass ich wahrscheinlich rassistische, sexistische und andere Formen der Diskriminierung reproduziere- manchmal ohne mir dessen bewusst zu sein. Weil ich Teil einer Kultur bin, in der das Alltag ist. Das ist natürlich schmerzlich, vor allem weil ich als Workshopleiterin ein Vorbild sein möchte und mich als kritischen wie auch politischen Menschen sehen will.

Vorbild kann ich meines Erachtens dann sein, wenn ich mich und Euch dafür sensibilisiere und dazu auffordere, die eigene Position- auch das eigene Privileg- selbstkritisch zu hinterfragen. Ziehe in Betracht: manche Formen der Ungleichbehandlung kannst Du vielleicht überhaupt nicht nachvollziehen- einfach weil Du noch nie wegen Deines Geschlechtes, Deiner sexuellen Orientierung, wegen Deiner Hautfarbe oder Deiner ethnischen Zugehörigkeit diskriminiert worden bist. Dann ist es gut, für einen Moment innezuhalten und zuzuhören: denen, für die solche Erfahrungen Alltag sind.

Hier findet ihr meine Leitlinien, die genau wie wir im Workshop auch in einer fragilen und offenen Entwicklung sind. Sie sollen zur Orientierung dienen.

* Liebe heterosexuelle Menschen, ich weiß, die Welt ist so aufgebaut, dass es sich so anfühlt, als seien alle heterosexuell. Ist aber nicht so. Hetero zu sein, ist nur eine von vielen sexuellen Orientierungen. Triff bitte nicht die Vorannahme, die Person, die Du triffst, sei (auch) heterosexuell. Frage Dich viel eher, warum Du es so selbstverständlich findest, heterosexuell zu sein. Vielleicht bist Du noch viel mehr. :-)

* Bitte triff keine Annahmen über die geschlechtliche Identität Deines Gegenübers. Nur weil Du jemand als männlich oder weiblich identifizierst, heißt das nicht, dass diese Person als „Mann“ oder als „Frau“ angesprochen werden möchte. Höre lieber aufmerksam zu oder erkundige Dich, wie die Person sich selbst sieht, oder welches Pronomen sie nutzt. Wenn Dich das darüberhinaus neugierig macht, erkundige Dich, ob die Person Fragen dazu beantworten möchte.

* Bitte leite keine grundsätzlichen Eigenschaften vom „Frausein“ oder „Mannsein“ ab und projiziere sie auf Deine Umwelt. Männlichkeiten und Weiblichkeiten aller Art sind in diesem Workshop (und hoffentlich im Leben) höchst willkommen und können von allen in alle Richtungen ausgespielt und mit Freude gelebt werden, unabhängig vom im Pass eingetragenen Geschlecht. Sich von Geschlechterstereotypen zu lösen bedeutet mehr Freiheit für alle.

*Es gibt in meinen Workshops eine Beyond-Gender- Policy. Das heißt, dass ich keine Garantien dafür gebe, mit welchem Geschlecht Du die einzelnen Übungen machst. Es gibt vielleicht kein ausgewogenes Geschlechterverhältnis oder es wird divers gemischt. Bitte sei in der Lage, mit der Tatsache umzugehen, dass Du nicht alle Übungen mit der Person Deines Begehrens machen kannst. Es gibt in jeder Begegnung etwas zu erforschen, davon bin ich überzeugt!

Wenn Dir das undenkbar erscheint, kannst Du mit einem/einer festen Partner*in in den Workshop kommen. Bitte sprich dies im Vorfeld mit mir ab.

* Männliche Sozialisation hat häufig ein größeres Selbstverständnis für den eigenen Körper, den eigenen Raum, die Präsenz im öffentlichen Raum, die Redezeit, das Gefühl von Berechtigung (Entitlement) im Kontakt zur Folge. Im Gegensatz dazu schult weibliche Sozialisation die Empathie und Sorge für andere, Gefallenwollen und Zurückdrängen der eigenen, auch sexuellen Bedürfnisse. Ich weiß, dass sich das bei den individuellen Männern und Frauen je nach Temperament, Charakter und Biografie ganz unterschiedlich auswirkt und auch anfühlt. Unabhängig davon, ob Du Dich selbst so siehst, lass uns als Gruppe gemeinsam dafür sorgen, dass alle Individuen im Kontakt mit ihren Bedürfnissen sind und den Mut haben, diese auch kommunizieren. Lasst uns an dieser Stelle sensibel sein für ein strukturelles Ungleichgewicht, unabhängig vom eigenen individuellen Empfinden.

* Lets face it: wir leben in einer Kultur der Unterdrückung von Sexualität, und das hieß meistens: Unterdrückung weiblicher Sexualität. Es gab und gibt eine umfassende Repression und Kontrolle der Sexualität von Frauen*. Alle Geschlechter leiden unter dem Erbe patriarchaler Strukturen, aber es gibt einen besonderen Nachholbedarf von Frauen*

Ich bitte um Verständnis, wenn es in meinen Workshops Situationen geben wird, in denen ich deshalb die Wünsche von weiblich sozialisierten Menschen vorrangig berücksichtige.

Dies ist kein umgekehrter Sexismus- den gibt es nämlich nicht. (Quellen und Links s.u., mehr gerne auf Anfrage)

* Ich bitte Dich, keine Person wegen ihres Geschlechts, ihres Aussehens, ihres Alters, ihres Gewichtes, ihrer körperlichen Fähigkeiten, ihrer Hautfarbe oder anderen Merkmalen zu bewerten und zu diskriminieren. Every BODY is beautiful!

* Wir leben im unglaublichen Luxus – manchmal relativiert allein dieses Bewusstsein die eigene Situation. Dankbarkeit für den eigenen Reichtum ist ein angemessenes Gefühl, go for it! Gleich darauf folgt Großzügigkeit und Solidarität für Menschen, die vielleicht nicht die gleichen Ressourcen haben.

Workshops für Erwachsene

* Konsens: Bitte Sorge für Dich. Wenn Du im Kontakt mit jemandem bist, Sorge dafür, dass Du auch gut und sicher im Kontakt mit Dir selbst bist. Übernimm die Verantwortung für Deine Erfahrung, niemand kann das für Dich übernehmen. Wenn Du den Kontakt nicht mehr genießt, er Dich nicht mehr interessiert oder Du ihn aus anderen Gründen verändern willst, bring das in die Kommunikation. Gib Dir die Erlaubnis, jederzeit für das zu gehen, was Du fühlst.

* Du hast keine Verpflichtung, in einen Kontakt zu gehen, Du kannst Angebote ohne Erklärung oder Rechtfertigung freundlich (oder auf Deine Art) ablehnen. Du bist niemandem etwas schuldig.

* Gleichzeitig erinnere Dich an meinen Appell, über die ersten spontanen Urteile über eine Situation hinwegzusehen und Dich für die Erfahrung zu öffnen, die sich jenseits von dem befindet, was Du bereits zu wissen glaubst. Traue Dir diesen Balanceakt zu. Du wirst das Richtige für Dich tun.

* So wie Du Deine Grenzen respektierst, respektiere die von anderen. Wenn Du eine Grenze signalisiert bekommst, ist es nur eine Grenze. Sie öffnet Dir die Möglichkeit, Dich neu zu organisieren. Die Person, die Dir eine Grenze zeigt, verdient Wertschätzung für ihre Ehrlichkeit.

Ein letzter Tip von mir

* Bitte achte auf Körperhygiene, gewaschene Kleidung, gepflegte Zähne, Haare und Füße. Ich werde dies auch direkt ansprechen, weil Teilnehmer*innen sich zu diesen Themen nicht so gern den ehrlichen Spiegel geben. Da helfe ich gern mit dezenten, diskriminierungsfreien Hygienetipps.

Es ist das erste Mal, dass ich vor einem Workshop ein solches Schriftstück herausgebe. Ich hab mich immer dagegen gewehrt, dass man erst lange Protokolle unterschreibt, bevor man es wagt, in den körperlichen Kontakt zu gehen. Ich möchte Impuls und Improvisation trauen.

Aber auch die Intuition braucht einen informierten Organismus. Neben dem „Beginners Mind“, der Leere, die ich einlade, ist unser Wissen um Struktur und soziale Verhältnisse gefragt. Kopf und Bauch (und Möse), Sprache und Körper können zusammenwirken!

Mein Wunsch ist ein offener, intuitiver, warmer und herzlicher Spiel-Raum.

Um ihn sicherer für uns alle zu machen, braucht es Investition an Bewusstheit, Differenzierung - und einen Vertrauensvorschuss. Von allen für alle! Mir habt ihr den schon gegeben, als Ihr Euch zum Workshop angemeldet habt. Und ich gebe ihn nun an Euch zurück.

Ich freue mich mega auf Euch!

Herzlich
Marlen

PS: wenn es Fragen, Ergänzungen, Kommentare zu diesem Schreiben gibt, schickt sie mir gern an mail@marlen.me und sie haben auch Raum während des Seminars. Bewusstheit ist eine kollektive Evolution. Let's start together!

Zur Frage, ob es Sexismus gegen Männer geben kann und keinen Rassismus gegen Weiße:

<https://www.spiegel.de/kultur/gesellschaft/warum-es-keinen-sexismus-gegen-maenner-oder-rassismus-gegen-weise-gibt-a-1236954.html>

<https://www.freitag.de/autoren/der-freitag/sexismus-laesst-sich-nicht-umdrehen>

<https://www.tagesspiegel.de/kultur/der-grosse-unterschied-es-gibt-keinen-rassismus-gegen-weise/25893440.html>