

Kleines Begleitheft für die  
**profeminis\_tische Akademie**

**9. - 13. Mai 2018**  
**in der Alten Mühle Gömnigk**

## Inhalt

Begleitheft.....	2
Leitfaden Kennenlern-Puzzleteil.....	3
Leitfaden Positionierungs-Puzzleteil.....	4
Leitfaden Puzzleteil Kritik am konkreten Mann.....	7
Leitfaden Puzzleteil „Der Feminismus und die Politik der Commons“.....	8
Leitfaden Puzzleteil Emotionalität, Selbstpflege und Beziehungen.....	9
Leitfaden Puzzleteil 4 in 1 Perspektive von Frigga Haug.....	10
Leitfaden Puzzleteil Rape Culture.....	11
Leitfaden Puzzleteil Gefühle und Maskulinität1.....	14
Leitfaden Puzzleteil Sexualität.....	20
leitfaden puzzleteil oberkörperfrei.....	24
leitfaden puzzleteil trans*verbündetenschaft.....	28
Leitfaden Puzzleteil Mä_nnergruppen.....	31
leitfaden puzzleteil “körperarbeit”.....	32
Fragen für die Abschlussrunde.....	36
Zeitplan.....	37

## **Begleitheft**

Hi!

Dieses Begleitheft zur profe\_ministischen Akademie dient dazu sich einen Überblick über alle Puzzleteile zu verschaffen. Die Leitfäden sollen Ideen sein um ein Gespräch/Diskussion/... zu starten, ihr könnt euch aber auch ganz eigene Sachen ausdenken. Manche Puzzleteile erfordern das Lesen von Texten, die relativ lange sind, plant also auch Zeit ein. Es ist nicht möglich alle Puzzelteile zu machen an diesem Wochenende. Ihr müsst euch also etwas heraus suchen, was euch interessiert.

Viel Spaß!

## Leitfaden Kennenlern-Puzzleteil

Ziel: Hemmungen abbauen, ins Gespräch kommen, etwas mit der Person verbinden, mehr übereinander lernen.

Nehmt euch pro Person 20 Minuten Zeit um über folgende Fragen zu sprechen:

→ *Warum bin ich hier? Was in meinem Leben hat dazu geführt, dass ich hier bin und mich mit den Themen der Akademie beschäftigen möchte?*

→ *Was ist mein Lieblingsgebäck oder meine Lieblingssüßigkeit?*

Wenn ihr früher fertig werdet, nutzt den Rest der 20 Minuten um euch Fragen zu stellen.

## Leitfaden Positionierungs-Puzzleteil

In diesem Puzzleteil geht es darum, dass sich die Personen in der Bezugsgruppe im Bezug auf verschiedene Identitätsbestandteile positionieren. Das kann heißen ihr sprecht über Gender oder über Sexualität, über Rassismuserfahrungen und Weißsein, über Schicht bzw. Klassenhintergrund (Familienverhältnisse, ...), über Bildung oder Körper (Körperwahrnehmung, Schönheitsnormen, Gesundheitsnormen) und Psyche, oder vieles mehr.

Ihr habt auf den nächsten Seite eine Einleitung und einen vorbereiteten Zeitplan. Es ist kein Muss, sich daran zu halten, er kann aber eine hilfreiche Orientierung sein. Schaut ihn euch ruhig an und verändert ihn wenn ihr wollt. Einigt euch ob wer auf die Zeit schaut. Nehmt euch Zeit für Pausen wann immer ihr sie braucht.

Falls ihr das noch nicht im Vorhinein gemacht habt, sucht euch als erstes ein Thema aus über das ihr sprechen wollt.

1. Sprecht über eure Fragen, Ängste und Bedürfnisse bezüglich des Treffens:
  - Was ist mir wichtig für das Treffen?
  - Was brauche ich?
  - Worauf habe ich keine Lust?
  - Wovor habe ich Angst?
2. Nehmt euch ein bisschen Zeit um die Einleitung durchzulesen und miteinander darüber zu sprechen, warum ihr diese Puzzleteil machen wollt.
3. Los geht's:

Macht eine Runde (die nicht rund sein muss, es geht nur darum dass jede Person zu Wort kommt) in der jede Person etwa 15 Minuten über sich selbst spricht. Mögliche Anhaltspunkte sind:

  - Was sind wichtige Punkte in meiner Vergangenheit/Geschichte bezüglich des Themas?
  - Wie positioniere ich mich oder warum nicht?
  - Welche Diskriminierungserfahrungen bringt das mit sich?
  - Welche Vorteile bringt das mit sich?
  - Was will ich damit machen/ welche Schlüsse daraus ziehen?

4. Falls ihr noch keine gemacht habt, macht eine Pause.
5. Wenn ihr noch viel Zeit und Lust habt, sprecht offen weiter über das Thema. Legt euch dafür einen Zeitrahmen fest.
6. Macht eine Abschlussrunde:
  - Wie geht es mir mit dem Erzählten & Gehörten? / Was hat es mit mir gemacht?
  - Was hat mir gefehlt?
  - Brauche ich noch irgendwas im Anschluss an das Treffen?

### **Kurze Einleitung**

Was ist ein Privilegiencheck und warum ist er wichtig?

1. Es geht nicht um persönliche Bewertung einer Person/eines Charakters → auch wenn es unbequem und anstrengend sein kann, seine Vorteile in dieser Gesellschaft anzuerkennen, hat es nichts damit zu tun, *Schuld* zu haben oder ein schlechter Mensch zu sein
2. Im Gegenteil, es geht nur darum anzuerkennen, dass es viele Perspektiven (die mit Nachteilen und Kämpfen verknüpft sind) gibt, die mensch selber *nie* verstehen wird. → Deswegen geht es auch darum anderen zuzuhören, sich selbst zu bilden und anerkennen zu lernen.
3. Ein Privilegiencheck / eine Positionierung stellt nicht in Frage, dass mensch selbst schwierige Dinge erlebt hat und diese Erfahrungen sollen nicht aberkannt werden. Es geht nicht um einen Vergleich „wer ärmer dran ist“.
4. Ein Privilegiencheck kann dazu helfen, aufmerksamer und solidarischer mit anderen Menschen umzugehen. Es geht darum, zu verstehen, Dinge weh tun können, die wir tun, obwohl wir es *nicht so meinen*. Weil wir manche Perspektiven nicht sehen können. Ein Anfang um sie erkennen zu lernen, ist, uns unsere eigene Position klar zu machen.

**Zeitplan:**

**Fragen, Bedürfnisse, Ängste**

ca. 15-30min

bis \_\_\_\_\_ Uhr

---

**Kurze Einleitung → warum machen wir das eigentlich?**

ca. 20 min

bis \_\_\_\_\_ Uhr

---

**Thema 1, Runde** (muss nicht rund sein), pro Person 15 min?

Fragen, z.B.:

- *wie positioniere ich mich oder warum nicht?*
- *welche Diskriminierungserfahrungen bringt das mit sich?*
- *welche Vorteile bringt das mit sich?*
- *was will ich damit machen/ welche Schlüsse daraus ziehen*

pro Person ca. 15 min

bis \_\_\_\_\_ Uhr

---

**PAUSE**

15 min

bis \_\_\_\_\_ Uhr

---

**Evtl. offene Gesprächsrunde**

bis \_\_\_\_\_ Uhr

---

**Abschlussrunde**

ca. 15-20 min

bis \_\_\_\_\_ Uhr

## **Leitfaden Puzzerteil Kritik am konkreten Mann**

Textbesprechung: "Der konkrete Mann, oder soll man Männer als Männer kritisieren?" (4 Seiten) aus outside the box #5

Die hier vorgeschlagene Vorgehensweise ist nur eine Idee. Nehmt sie eher als Inspiration für euer Gespräch über den Text.

### **Ablauf:**

1. Alle lesen den Text.
2. Oder ihr lest ihn in verteilten Rollen.
3. Wenn ihr was nicht versteht und/oder interessant findet, dann sag "stop" und besprecht das in der Gruppe.
4. Wir haben uns ein paar Fragen zu dem Text überlegt, die uns interessieren würden. Die könnt ihr als Inspiration nehmen:

Fragen zum Text:

- Sind Alltagsintervention und breit aufgestellte gesellschaftliche Veränderungen wirklich so unvereinbar wie der Text das darstellt?
- Welche konkreten Möglichkeiten oder Praxen für gesellschaftliche und individuelle Veränderung werden in denn im Text vorgeschlagen?
- Waren diese Praxen im Rückblick erfolgreich?

Persönliche Fragen:

- Was denkt ihr, ist Kritik am konkreten Mann gerechtfertigt oder nicht? Und was soll die bringen?
- Wie verhältst du dich in Situationen wenn du konkret kritisiert wirst?
- Benutzt du ähnlich Argumente wie im Text als Abwehrmechanismus wenn du kritisiert wirst?
- Findest du es gerechtfertigt Kritik an FLTI\*s zu üben, Stichwort Kritik an der konkreten Frau\*?Ta

### **Idee:**

Bildet 2 Gruppen und diskutiert! Eine Gruppe vertritt den Alltagsinterventions Standpunkt und die andere den breite gesellschaftliche Veränderung Standpunkt.



## Leitfaden Puzzleteil „Der Feminismus und die Politik der Commons“

Textbesprechung: „Der Feminismus und die Politik der Commons“ (9 Seiten)

von Silvia Federici

Fragen:

- Was ist ein Common?
- Wie sehen Commons aus die Teil einer antikapitalistischen Politik sind? Was müssen sie erfüllen, um so begriffen zu werden?
- In einem anderen Aufsatz spricht Federici davon "die Produktion auf Basis der Reproduktion" neu zu organisieren. Wie könnte das aussehen und ist das jetzt schon, in den bestehenden Verhältnissen möglich?
- Wenn ja, was bräuchte es dazu, was müssen Commons erfüllen, um Produktion zu ermöglichen?
- Federici spricht von "antikapitalistischer Strategie". Eine Strategie hat ein klares Ziel, welches haben Commons?
- Außerdem ist Strategie ein kämpferischer Begriff, ein Begriff, der auf einen Gegner verweist. Um welchen Kampf geht es und welche Funktion können Commons darin haben?

# Leitfaden Puzzelteil Emotionalität, Selbstpflege und Beziehungen

Das gerade erschienene Buch *Boys don't cry* von Jack Urwin hat zum Ziel cis-Männer aufzuklären und sie zu motivieren dem Patriarchat den Kampf zu erklären. Dabei sollen den cis-Männern ihre Nachteile von weit verbreiteten Männlichkeits Performances aufgezeigt werden. Über diesen Ansatz und das Buch würden wir gerne mit euch sprechen. Da wir nicht das ganze Buch zusammen lesen können, beschränken wir uns auf die Einleitung.

1. Lest die Einleitung zu *Boys don't cry*!
2. Sprecht über eure Gedanken zum Text!

Folgende Fragen sollen lediglich als Inspiration dienen um in das Gespräch einzusteigen:

## Teil 1 – allgemein

- Was hat mangelnde Selbstpflege mit Männlichkeiten zu tun?
- Warum gibt es das Problem Schwäche zu zeigen und Hilfe anzunehmen?
- Warum verehrt der Autor seinen Vater so, obwohl es so viel an ihm zu kritisieren gibt?
- Wie kommt es, dass manche Menschen keinen Zugang zu Emotionen wie Trauer, Traurigkeit, Einsamkeit, Enttäuschung, Zuneigung und ... zu haben scheinen und so schlecht darüber sprechen können?

## Teil 2 - persönlich-biographisch

- Was machst du wenn du krank bist oder es dir sonst nicht gut geht?
- Wie oft erkundigst du dich nach dem Wohlbefinden anderer?
- Wie schätzt du deine Verantwortung für deine Gesundheit gegenüber engen Freund\*innen ein?
- Welche Strategien hast du um Stress abzubauen?
- *Siehst du einen Konflikt zwischen deinem Anspruch politische Arbeit zu machen und dich gut um dich zu kümmern?*

# Leitfaden Puzzelteil 4 in 1 Perspektive von Frigga Haug

## 1. Text lesen:

Der Text ist ziemlich voraussetzungsreich und nutzt viele dem Marxismus entlehnten Begriffe, darum geht's erst mal ums Verständnis:

- Habt ihr Verständnisfragen?
- Gibt es Stellen, die euch besonders aufgefallen sind oder wo es gehakt hat?
- Sind Begriffe unverständlich oder könnt ihr mit ein paar Wörtern gar nichts anfangen?

## 2. Über den Text sprechen:

Jetzt ein paar Fragen zur Inspiration und um in ein Gespräch über den Text rein zu kommen. Ihr könnt natürlich auch einfach darüber reden was euch an dem Text interessiert?

- Welche Perspektive entwirft Frigga Haug und wo ist die Verbindung zum Feminismus?
- Wofür brauchen wir eine Perspektive?
- Brauchen wir überhaupt eine?
- Sie spricht davon im Erwerbsbereich Verkehrung und Entfremdung zu skandalisieren. Was meint sie damit und wo kann das skandalisiert werden?
- Welche kollektiven Orte gibt es eigentlich dafür und schlägt sie welche vor?
- *Wie stehts um euer Leben? Fallen euch Bereiche ein, in denen es bei euch mangelt?*

## **Leitfaden Puzzleteil Rape Culture**

### **Breite Definition von “Rape Culture”:**

*“Rape Culture (dt: Vergewaltigungskultur) bezeichnet die Aspekte patriarchaler Zustände, die sexualisierte Gewalt und Übergriffe gegen die sexuelle Selbstbestimmung dulden und begünstigen”*

### **Verschiedene Vorschläge, dieses Puzzleteil zu machen:**

**Variante 1:** Wenn ihr erst ein gemeinsames Verständnis von “Rape Culture” und eine analytische Grundlage haben wollt, empfehlen wir euch, erst den Text von Mia Kirsch zu lesen und Fragen/Anmerkungen zu klären (30 bis 60 Minuten) und dann die Diskussions- und Reflexionsfragen zu lesen und zu diskutieren (45 bis 90 Minuten).

**Variante 2:** Wenn euch ein emotionalerer und/oder biographischerer Bezug wichtig ist, empfehlen wir euch, gemeinsam ein Video zu Street Harassment (Belästigung auf der Straße) zu schauen. Sprecht uns dafür an, wir haben einen Laptop mit dem Video. Nehmt euch nach dem Schauen des Videos Zeit, um euch bei Bedarf darüber auszutauschen, wie es euch unmittelbar damit geht. Sprecht danach über das Video und die Diskussions- und Reflexionsfragen (45 bis 90 Minuten).

### **Beachtet bitte**

Rape Culture kann ein sehr emotionales Thema sein und die Betroffenen unterscheiden sich gerade hier sehr stark. Überlegt euch gut, wie ihr miteinander umgehen wollt, wie viel ihr z.B. mit Beispielen diskutieren oder von eigenen (gewaltsamen) Erfahrungen sprechen wollt.

## Diskussions- und Reflexionsfragen

### Erkennen und Kritisieren

- In dem Text/Video werden nur ein paar Ausdrucksformen und Elemente von Rape Culture benannt. Was gehört noch alles dazu? Wo fängt Rape Culture für euch an?
- Häufig benannte Elemente von Rape Culture sind:
  - „**(Male) Entitlement**“ („[Männlicher] Anspruch“): an ihrer Männlichkeit festgemachter Anspruch von Männern, Sex „zu bekommen“ (v.a. von Frauen)
  - „**Male Gaze**“ („Männlicher Blick“): Darstellung von Frauen aus einer heterosexuell-männlichen Perspektive als Objekte männlicher Begierde (z.B. in bildender Kunst und Literatur)
- Wo sind Entitlement, Male Gaze und Rape Culture allgemein präsent in...
  - ... eurem Alltag?
  - ... Kulturprodukten (z.B. Werbung, Musik, Filme, Bilder, Mode)?
  - ... eurem Auftreten, euren Handlungen und Beziehungen und eurer Sexualität?
- Linke Rap-Crews wie K.I.Z. kritisieren die herrschende Demokratie mit Zeilen wie: “Ihr könnt im Wahllokal ankreuzen, wer den Puff besitzt. / Es bleiben immer die gleichen Freier, denen ihr einen lutschen müsst” (in „Boom Boom Boom“). Die feministische Rapperin Sookee fragt in einem ihrer Texte linke Männer: “Ihr lehnt Herrschaft ab, aber warum fickt ihr das System?” (in „Einige meiner besten Freunde sind Männer“). Wo seht ihr noch eine spezifisch linke Rape Culture?

## **Aktiv Werden und Verändern**

- Was sind Möglichkeiten, Rape Culture zu benennen, zu kritisieren und zu verändern? Was könnten Strategien sein? Was macht es schwierig und steht dem entgegen?
- Ist Rape Culture für euch ein stimmiger Begriff? Wie füllt ihr ihn jetzt?
- Findet ihr “Vergewaltigungskultur” eine passende Übersetzung für Rape Culture? Fällt euch eine andere/bessere Übersetzung ein?
- Es gibt z.B. den Gegenbegriff “Konsenskultur”. Welche Kultur hättet ihr gerne, wie würdet ihr sie nennen?

## Leitfaden Puzzelteil Gefühle und Maskulinität<sup>1</sup>

Zu Beginn des Puzzleteils nehmt euch Zeit zum Ankommen. Habt ihr gut für euch gesorgt? Wollt ihr euch noch etwas zu trinken holen oder noch einmal auf die Toilette, bevor ihr anfangt?

### Emo-Runde mit Moderationskarten (ca. 10 min)

Jede Person nimmt sich eine Moderationskarte und gestaltet diese innerhalb von zwei bis drei Minuten mit den Händen, um das aktuelle Befinden auszudrücken. Es ist möglich, die Karte zu reißen, zu knicken, zu falten etc.

Anschließend könnt ihr mit einer Emo-Runde beginnen und euch eure gestalteten Karten vorstellen.

Mögliche Fragen in dieser Runde:

- Wofür steht diese Karte?
- Welche Gefühle sind bei mir da?

### Wie wollen wir miteinander reden? (ca. 15 min)

Für dieses Puzzleteil kann es noch einmal wichtig sein, neue Vereinbarungen darüber zu schließen, wie ihr miteinander reden wollt, oder diese Vereinbarungen zu erneuern. Grundsätzlich ist dieses Puzzleteil dazu angelegt, in einen persönlichen Austausch über Gefühle zu kommen und diese im Alltag allgemein bewusster wahrzunehmen.

Um eine entsprechende Atmosphäre zu gestalten, halten wir folgende Vereinbarungen für wichtig:

- **Vertrauensvoll:** Was hier gesagt wird, bleibt hier.
- **Bedürfnisorientiert:** Ihr könnt euch rausnehmen, wenn ihr eine Auszeit braucht. Ihr könnt bei einem Thema verweilen, wenn es euch gerade ein Anliegen ist.

---

<sup>1</sup> Wir haben uns dafür entschieden über Maskulinität statt über Männlichkeit zu sprechen. Bei Maskulinität geht es für uns weniger um die biologistische Vorstellung von „Männern“ als um (alltägliche) Verhaltensweisen und (Selbst-)Darstellungen, die Personen durchführen um als „männlich“ wahrgenommen zu werden.

- **Achtsam:** Ihr könnt auf Redeanteile achten und aufmerksam zuhören, wenn sich eine Person mitteilt. Schweigen könnt ihr als Nachdenkpausen annehmen, in welchen das Gespräch neue Richtungen einschlagen kann.
- **Respektvoll:** Ihr könnt für euch selbst, über eure eigenen Gefühle, Wahrnehmung und Bedürfnisse sprechen (Ich-Botschaften statt allgemeiner Aussagen). Wenn ihr Kritik üben oder annehmen möchtet, dann erinnert euch daran, dass Kritik ein Geschenk ist.

Welche weiteren Vereinbarungen sind für euch wichtig, um euch für einen Austausch über Gefühle zu öffnen? Was braucht ihr dafür?

Nehmt euch einige Minuten, um für euch selbst darüber nachzudenken. Anschließend könnt ihr euch in der Gruppe darüber austauschen, was für euch wichtig ist. Haltet die Punkte gern schriftlich fest:

- 
- 
- 
- 
- 

### **Welche Gefühle kennst du? (ca. 20 min)**

Holt die kleine Box 'Heute bin ich ...' hervor. Verteilt die 20 Kärtchen mit den Fischen im Raum. Wandert anschließend zwischen ihnen umher und überlegt euch bei den verschiedenen Fischen, für welches Gefühl sie jeweils stehen könnten. Beschriftet die Fische mit kleinen Zettelchen, bis euch die Ideen ausgehen. Jeder Fisch kann für verschiedene Gefühle stehen und es ist durchaus möglich, dass ein Fisch fünf oder mehr Gefühlsassoziationen weckt.

Nachdem ihr die Fische mit Gefühlen in Verbindung gebracht habt, kommt ihr wieder als Gruppe zusammen. Nun habt ihr die Möglichkeit, euch über folgende Fragen auszutauschen:



- Wie habe ich mich insgesamt mit dieser Übung gefühlt?
- Welche Gefühle konnte ich besonders schnell/einfach benennen?
- Bei welchen Gefühlen fiel es mir eher schwer, Worte zu finden?
- Über welches Gefühl/Gefühlswort habe ich mich besonders gefreut?
- Welches Gefühl möchte ich in meinem Alltag bewusster wahrnehmen?

## **Emotionalität und Maskulinität (ca. eine Stunde)**

*Materialien: Filmausschnitt aus 'The Mask You Live In', Textabschnitt aus 'Goodbye Gender'*

*[Filmausschnitt: ca. 14:22 (,We are becoming much more bifurcated...') bis ca. 17:57 (... It was the most exquisite sense of dilemma. ')]*

Überlegt euch in der Gruppe, ob ihr erst den Film schauen oder den Text lesen möchtet. Vielleicht möchtet ihr zwischen beiden schon ins Gespräch kommen. Vielleicht ist es für euch stimmig, den Film und den Text direkt nacheinander zu sehen bzw. zu lesen.

Fragen, die ihr nach dem Film besprechen könnt:

- Welcher Moment ist dir besonders hängen geblieben?
- Welche Emotionen sind Jungs/Männern im Film erlaubt? Welcher Ausdruck ist erlaubt?
- Erinnerst du dich an Glaubenssätze über Maskulinität und Emotionen, die du mit dir herumträgst oder herumgetragen hast?
- Welchen Emotionen oder Anteilen an dir würdest du gern (mehr) Raum geben?
- Welchen Zusammenhang siehst du zwischen Männlichkeitsanforderungen und Sexismus/ Misogynie (Frauenfeindlichkeit)?

Fragen, die nach dem Text für euch interessant sein können:

- Welches Bild von einem „Cowboy“ wird im Text entworfen?

Inwiefern sind „Cowboys“ un\_verletzlich, weich\_hart oder emotional?

- Welche Emotionen werden im Text genannt? Wie geht ein „Cowboy“ mit diesen Emotionen um?
- Wie wirkt sich Maskulinität im Text auf die Beziehung zum eigenen Körper aus?
- Wie verändert dieser Text euren Blick auf Maskulinität?
- In welchen Passagen nehmt ihr Emotionalität und Verletzlichkeit besonders wahr?

### **PAUSE (15 bis 20 min)**

Wenn ihr euch nicht sowieso schon eine Pause gegönnt habt, dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt dafür. Bevor ihr anschließend weitermacht, findet noch einmal zu eurem Körper zurück. Nehmt euch auch gern bewusst Zeit für euch allein und geht eine kleine Runde spazieren. Vielleicht kennt ihr auch einen Warm-Up, mit dem ihr wieder einsteigen könnt.

### **Was hat das mit mir zu tun? (ca. 40min)**

Nehmt euch jeweils 20 min einzeln Zeit, um euch zu den Fragen Notizen zu machen und kommt dann anschließend für weitere 20 min zusammen, um eure Eindrücke und Gefühle auszutauschen.

- Reflexion des aktuellen Umgangs mit Emotionen

Die folgenden Fragen richten sich eher an Personen, die sich als männlich positionieren, und sind in ähnlicher Form in dem Fragebogen 'Are you a manarchist?' zu finden, abgerufen unter <http://anarchalibrary.blogspot.de/2010/09/are-you-manarchist-questionnaire-2001.html>

- Kannst du dich nur zärtlich und liebevoll gegenüber einer nahen Person oder Partner\_in zeigen, wenn Freund\_innen oder Familie an- oder abwesend sind?
- Sprichst du mit weiblich-positionierten Freund\_innen über andere Themen als mit männlich-positionierten Freund\_innen, vor allem

bei emotionalen Themen?

- Sprichst du nur mit weiblich-positionierten Freund\_innen (und nicht mit männlich-positionierten Freund\_innen) über romantische Beziehungen oder Probleme in diesen Beziehungen?
- Lässt du deine emotionalen Bedürfnisse von weiblich-positionierten Personen erfüllen, egal ob du mit ihnen in einer romantischen Beziehung bist oder nicht? Oder führst du liebevolle und fürsorgliche Beziehungen mit männlich-positionierten Personen, wo du deine Gefühle ansprechen kannst und deine emotionalen Bedürfnisse erfüllt werden?
- Glaubst du, dass „Frauen“ „natürliche Eigenschaften“ wie „Passivität“, „Süßsein“, „Mitgefühl“, „Fürsorglichkeit“, „Achtsamkeit“, „Großzügigkeit“, „Schwäche“ und „Emotionalität“ haben, die durch Geschlecht vorgegeben sind? Falls du das nicht glaubst, verhältst du dich manchmal trotzdem so, damit durch diese Eigenschaften deine Bedürfnisse erfüllt werden?
- welche weiteren Aspekte eures aktuellen Verhaltens fallen euch ein, die euch in diesem Zusammenhang wichtig erscheinen?

## Lust auf Veränderung? (ca. 20 min)

Bevor ihr mit der Abschlussrunde beginnt, nehmt euch noch einmal fünf min Zeit, um über folgende Fragen allein nachzudenken und euch Notizen zu machen:

- Was möchte ich mir in nächster Zeit in Bezug auf meinen Umgang mit Gefühlen und meine Suche nach emotionaler Unterstützung vornehmen?
- Was möchte ich gern lernen? Was würde ich gern einmal ausprobieren? Was würde ich gerne verlernen?

In der Abschlussrunde habt ihr die Möglichkeit, zu teilen, was ihr euch vorgenommen habt. Ihr könnt allerdings auch gern über folgende Punkte sprechen:

- Wie geht es mir jetzt nach diesen drei Stunden?
- Was hat mich bewegt und berührt?
- Was nehme ich für mich persönlich mit?

Dieses Puzzle-Teil wurde vom Workshop-Kollektiv *life's a beach* gestaltet.

Mehr Infos zu *life's a beach* unter  
**[lifesabeach.blogspot.de](http://lifesabeach.blogspot.de)**

# Leitfaden Puzzleteil Sexualität

## Selbsterfahrungsfragen

In drei Varianten bearbeitbar:

1. **Einzelarbeit:** Nehmt euch min. 20 Minuten, um über die Fragen nachzudenken. Kommt dann in der Gruppe zusammen und redet über Fragen, Gedanken und Gefühle, die euch dazu beschäftigen oder bemerkenswert erscheinen.
2. **Partner\_innenarbeit:** Kommt entweder nach der Einzelarbeit (siehe 1.) zu zweit zusammen und sprecht miteinander **oder** interviewt euch gegenseitig zu den Fragen. Nehmt euch dafür min. 40 bis 60 Minuten Zeit. Ihr könnt euch gerne schon bevor ihr anfangt darauf einigen, über welche Fragen ihr sprechen wollt und über welche nicht.
3. **Gruppenarbeit:** Einigt euch auf die Fragen, die ihr (nicht) besprechen wollt, stellt sie in den Raum und tauscht euch darüber innerhalb der Gruppe aus.

Es gibt noch sehr viel mehr Themengebiete, die die Fragen nicht (explizit) abdecken (z.B. Selbstbefriedigung, Pornographie, Asexualität etc.). Fühlt euch eingeladen, selber Schwerpunkte zu setzen und eigene Fragen zu stellen.

## Körper

- Wie fühlt es sich an, wenn du erregt bist und/oder starke Lust auf Sex hast? Wo spürst du es genau? Und wie genau fühlt es sich an diesen Stellen an?
- Welche Körperstellen/-teile an dir findest du schön und/oder attraktiv?
- Welche Körperstellen/-teile an Anderen findest du schön und/oder attraktiv?
- Welche Körperstellen, findest du nicht attraktiv an dir (/an Anderen)?
- Gibt es Stellen an deinem Körper, die du nicht oder nur schwer benennen kannst oder willst?

- Hast du Bezeichnungen/Namen für deine Genitalien, die du schön findest?
- Wenn du für einen Tag einen anderen Körper haben könntest: Wie wäre er und was würdest du am liebsten mit ihm erleben?
  - Wir alle sind einzigartig. Deshalb haben wir aber auch nicht alle alle körperlichen Merkmale. Hast du (lustvolle) Phantasien zu Körperteilen, die du nicht hast? Was bedeuten sie für dich?
- Wie bedeutet Safer Sex für dich?
- Soweit es eine Rolle für dich spielt: Wer „kümmert sich“ in deinen Beziehungen um Verhütung?
  - Insbesondere für Cis-Männer: Hast du schon mal über Sterilisation nachgedacht? Warum? Warum nicht?
  - Insbesondere für Cis-Männer: Würdest du ein Hormonpräparat ähnlich „der Pille“ nehmen, wenn es so etwas gäbe? Warum? Warum nicht?

### **Stimmung, Atmosphäre und Konsens**

- Welche Bedingungen müssen erfüllt sein, damit für dich körperliche Intimität mit anderen Menschen in Frage kommt?
- Wie definierst du Zustimmung/Einverständnis/sexual consent/Konsens? Was ist dabei für dich wichtig?
- Denkst du, dass Reden/Nachfragen beim Sex erotisch sein kann oder eher die Stimmung verdirbt? Warum?
- Achtest du nur auf verbale Signale oder gibt es auch andere Signale, auf die du achtest?
- Woran merkst du, ob du etwas beim Sex willst oder nicht willst?
- Was könnte deiner Meinung nach schwierig sein beim Konsens-Sex?
- Warum ist es dir wichtig, Konsens-Sex zu haben, oder warum könnte es dir wichtig sein?

### **Akt und Action**

- Was ist für dich “richtiger” Sex? Wo fängt er an und wo hört er auf?
- Welche Rolle spielen deine Genitalien in deiner Sexualität?

- Welche Rolle spielen andere erogene Zonen (z.B. Anus und Mund) in deiner Sexualität?
- Was bedeuten die Pole “aktiv/bestimmend” und “passiv/zulassend” für dich? Wo würdest du dich eher (nicht) verorten und warum (nicht)? Wie zeigt sich das auch beim Streicheln, Küssen etc.?
  - Wenn du dich eher einem der Pole zuordnest: Was macht die Vorstellung mit dir, mal die andere Position einzunehmen? Welche Phantasien, Lüste, Ängste, Unsicherheiten ruft das hervor? Würdest du es gerne mal ausprobieren? Was müsste dafür gegeben sein?
- Welche Bedeutung hat Zirkklusion für dich? (Sex, bei dem ein Finger, Dildo, Penis oder anderes von einer Person eingeführt und von der anderen Person körperlich umschlossen wird.) Welche “Position” hast du dabei meistens? Umschließt oder penetrierst du eher?
  - Wenn du zu einer der beiden Positionen tendierst oder sogar immer nur eine innehast: Was macht die Vorstellung, mal die andere Position einzunehmen, mit dir? Welche Phantasien, Lüste, Ängste, Unsicherheiten ruft das hervor? Würdest du es gerne mal ausprobieren? Was müsste dafür gegeben sein?
- Was sind sexuelle Höhepunkte oder besonders schöne Momente für dich?
- Welche Rolle spielt der Orgasmus in deiner Sexualität?
  - Ist es dir z.B. wichtig, dass du “kommst”? Warum (nicht)?
  - Ist es dir wichtig, dass die Person/en, mit der/denen du Sex hast, “kommen”? Warum (nicht)?
  - Was passiert bzw. wie geht es dir, wenn deine Erwartungen diesbezüglich nicht eintreten?

## **Phantasien und Emotionen**

- In welchem Verhältnis stehen romantische Gefühle und sexuelles Begehren für dich?
- Gab/gibt es Perioden in deinem Leben, in denen du keine sexuelle Anziehung zu anderen Menschen gespürt hast?
- Fühlst du dich zu anderen Menschen hingezogen, ohne dieses Verlangen sexuell auszudrücken zu wollen?

- Welche Gefühle kannst du in deiner Sexualität gut ausdrücken, welche schlecht?
  - Gibt es Gefühle und/oder Bedürfnisse, wie z.B. Liebe, Intimität und Geborgenheit, die du (fast) nur in deiner Sexualität spüren kannst?
  - Sexualität kann auch eine Kompensationsfunktion haben (z.B. kann eine Person Sex haben, um sich selbst mehr „wert“ oder „geliebt“ zu fühlen). Wie ist das bei dir und findest/fändest du das schlimm oder in Ordnung?
- Welche Gefühle verbindest du mit Sexualität? Welche am meisten?
  - Welche Rolle spielen z.B. auch negative Gefühle wie Aggression, Angst, Neid für deine Sexualität?
  - Welche Gefühle löst die (gelebte) Sexualität anderer bei dir aus? Wie kontextabhängig ist das? Fühlst du dich z.B. in Räumen, in denen viel geflirtet wird (z.B. Queer\* Parties) manchmal bedrängt, weil du eigentlich nur mit deinen Freund\*innen anhängen und tanzen willst?
- Welche Bedeutung haben (sexuelle) Phantasien für dich?
  - Wie gehst du mit deinen Phantasien um? Bereiten sie dir hauptsächlich Lust oder lösen sie auch ambivalente Gefühle, Unsicherheiten und Ängste aus?
  - Hast du Phantasien, die du als “falsch” empfindest oder nicht “politisch korrekt”, die dich aber trotzdem erregen? Wie gehst du mit ihnen um?



# leitfaden puzzleteil oberkörperfrei

## zeitlicher ablauf

(zu unterstrichenen stellen findet ihr weiter unten erläuterungen/vorschläge)

### erste möglichkeit

die texte lesen	20 min
verständnisfragen klären	15 min
diskussion ( <u>fragen zum umgang mit nackten oberkörpern</u> )	60 min
pause	15 min
spielt <u>interventionssituationen</u> durch (verbal und/oder physisch), z.b. als <u>rollenspiel</u>	80 min

**zweite möglichkeit** (wenn ihr euch vorher schon eine meinung gebildet habt oder schon mehr erfahrungen mit dem thema habt etc.)

diskussion ( <u>fragen zum umgang mit nackten oberkörpern</u> )	60 min
pause	10 min
spielt <u>interventionssituationen</u> durch (verbal und/ oder physisch), z.b. als <u>rollenspiel</u>	80 min
pause	10 min
die texte lesen	20 min
verständnisfragen klären	15 min

### fragen zum umgang mit nackten oberkörpern:

wenn ihr wollt, könnt ihr schlüsse, zu denen ihr gekommen seid, auf einem flipchart-zettel festhalten. das könnte für die interventionssituationen hilfreich sein.

- was stört die leute, die nicht wollen, dass cis-männer mit nacktem oberkörper musik machen oder tanzen?
- was stört die leute, die ihr t-shirt nicht ausziehen sollen?
- wie geht ihr selbst mit nackten oberkörpern bei konzerten um? wie würdet ihr gerne damit umgehen? wie müsste ein raum/eine soziale konstellation beschaffen sein, damit ihr das tun könntet?
- wart ihr mal auf einer/m veranstaltung/camp... wo es den konflikt auch gab? wie wurde damit umgegangen? was wäre für euch ein guter konsens?
- überlegt reihum, welche be- und entkleidungsvorschriften und -verbote für euch gelten. unterscheidet dabei, ob es sich um gesellschaftlich wirksame normen und/oder um persönlich ausgesprochene verbote handelt. überlegt dann jeweils dazu, welche konsequenzen es hat, wenn ihr euch nicht daran haltet. überlegt im dritten schritt, ob es je nach menschen (-gruppen) unterschiedliche konsequenzen gibt.
- die taz sagt zu dem vorgang: "exzess, grenzenlosigkeit und körperlichkeit selbst [sind] emanzipative akte". diskutiert, was dieser satz aus eurer persönlichen perspektive bedeutet. überlegt dann, was er für unterschiedliche menschen (-gruppen) bedeutet. beachtet dabei differenzen wie männlich/weiblich/trans/inter – gerne auch z.b. alt/jung, am rand stehend/etabliert, selbstbewusst/schüchtern, normschön/nicht normschön, be\_fähig\_t/"be\_hindert" etc. diskutiert am ende, was es bedeutet, wenn mensch annimmt, der satz aus der taz würde gleichermaßen für alle menschen gelten.
- wie sieht eure utopische vorstellung von nacktheit/angezogenheit aus? wie könnte mensch da hinkommen? Was für eine rolle spielen privilegien dabei in dem spannungsfeld zwischen den beiden polen „auf privilegien verzichten“ und „alle privilegien für alle“

## **interventionssituationen:**

im folgenden werden einige situationen vorgestellt. sie sind bewusst recht offen gehalten und können bei bedarf durch die darunterstehenden punkte konkretisiert/verändert werden, um verschiedene szenarien miteinander zu vergleichen.

zu jeder situation könnt ihr euch folgenden fragen stellen:

- was passiert in der situation?
- was für annahmen habe ich, obwohl dazu nichts in der beschreibung steht? was für bilder tauchen in meinem kopf auf?
- interveniere ich? warum?/warum nicht?
- wie würdet ihr als gruppe reagieren?
- könntet ihr auch der mensch ohne shirt sein?

## situationen

- ein paar von euch als cis-männer\* gelesene menschen laufen auf einer party/einem festival oberkörperfrei rum.
  - die gruppe ist nüchtern. ihr kennt einen von ihnen.
  - die gruppe ist alkoholisiert.
  - die gruppe ist alkoholisiert und ihr seid das awareness-team.
- ihr seid gerade mit ein paar freund\_innen am see/im park angekommen. es ist ein warmer sommertag.
  - es ist ein politischer haufen.
  - eher nicht so politisch
- ein paar cis-frauen\* aus eurer politgruppe wollen bei der anstehenden demo zu alltags-sexismus oberkörperfrei demonstrieren und sich ihre slogans auf ihre oberkörper schreiben.
- ihr habt einen cis-mann\* zu besuch. er setzt sich oberkörperfrei an den frühstückstisch.
  - es ist nach einer party.
- ihr lauft im sommer eine straße entlang. eine gruppe von menschen läuft an euch nackt vorbei.
- auf einem festival gibt es eine sauna.
  - das festival hat k/einen politischen anspruch.

- ihr seid eine band. bei eurem konzert ziehen ein paar von euch ihre shirts aus.
  - es gibt gibt k/einen konsens des raumes dazu.
  - eine person von euch hat vorher die menge gefragt.
  - eure nippel sind abgeklebt.
  - ein\_e besucher\_in kommt auf die bühne und gießt wem von euch ein bier über den kopf.
- ihr seid in einer kletter- und boulderhalle. mehrere cis-typen klettern oberkörperfrei.
  - es ist sehr warm in der halle.
  - die cis-typen sind eine gruppe.
  - es gibt gibt k/einen konsens des raumes dazu.
    - ihr seid selber zum klettern da.
    - ihr arbeitet in der halle.

## **rollenspiel**

wenn ihr rollenspiele machen wollt, entscheidet, wer von euch spielt und wer zuschaut. als zuschauende personen könnt ihr feedback von außen geben. konkretisiert die situationen so weit, dass es nicht mehr zu viele offene variablen gibt, z.b. ort, zeit, umfeld, atmosphäre... ihr könnt auch in der performance einfrieren und darüber reden.

nachdem die situation beendet ist, sprecht kurz darüber.

- wie haben sich die spielenden wann gefühlt?
- würde es die situation verändern, wenn bestimmte figuren von anderen personen gespielt werden würden?
- was hat gut geklappt? was hat nicht gut geklappt?

wiederholt solange die situation, bis ihr zufrieden seid. schüttelt die rollen regelmäßig von euch ab (ganzen körper schütteln, hüpfen). gebt euch ein abschließendes feedback und fragt euch, was das spielen mit euren handlungsspielräumen im alltag gemacht hat. überlegt euch, ob ihr bestimmte situationen auch vor der großgruppe vorspielen wollt (z.b. beim bunten abend).

# leitfaden puzzleteil trans\*verbündetenschaft

ausgearbeitet von queer\_topia\* queertopia.blogspot.de

## zeitangaben

die <i>definitionen zu trans* und verbündetenschaft</i> lesen	10 min
verständnisfragen klären	10 min
die texte aus <i>queerulant_in</i> und <i>goodbye gender</i> lesen	20 min
fragen bearbeiten	30 min
cis-privilegien-liste lesen	10 min
fragen bearbeiten	15 min
<i>punkte zu verbündetenschaft</i> von mckenzie und hornstein lesen	10 min
fragen bearbeiten	30 min
<i>danke-text</i> lesen	5 min
rollenspiel	40 min

bei diesem puzzleteil ist es sinnvoll, die texte nicht unmittelbar hintereinanderweg zu lesen, sondern direkt nach dem lesen einzelner texte über die fragen dazu zu sprechen. ihr dürft selbstverständlich schummeln oder das puzzleteil anders bearbeiten. :)

## fragen, nachdem ihr den text aus *queerulant\_in* und *goodbye gender* gelesen habt

- gibt es verständnisfragen?
- was habt ihr über trans\*-sein erfahren?
- welche abschnitte haben euch berührt? was hat euch nachdenklich gemacht?
- wie hättet ihr in den situationen reagiert, wenn ihr dabeigewesen wärt?
- was haben diese texte mit verbündetenschaft zu tun?

- sammelt punkte, die privilegierte personen beachten sollten, wenn sie sich mit diskriminierten personen verbünden möchten. was sind gute dinge? was sollte eher nicht passieren? betrachtet dabei immer eine machtachse (z.b. weiß – poc/schwarz, heterosexuell – lesbisch, männlich – weiblich, etc.)
- worauf ist es wichtig zu achten bei trans\*verbündetenschaft? sammelt auch hierzu punkte und erstellt eine gesonderte liste zu trans\*verbündetenschaft.

### **fragen, nachdem ihr die *cis-privilegien-liste* gelesen habt**

ein wichtiger teil von privilegierten personen, um verbündete sein zu können, ist es, sich mit den eigenen privilegien auseinanderzusetzen.

- gibt es verständnisfragen?
- was habt ihr über cis-sein erfahren?
- welche punkte haben euch berührt? was hat euch nachdenklich gemacht?
- gab es widerstände, die bei einigen punkten bei euch aufgekommen sind?
- worauf möchtet ihr in zukunft achten?
- möchtet ihr neue punkte zu eurer trans\*verbündetenschaft-liste hinzufügen?

### **fragen, nachdem ihr die *punkte zu mckenzie und hornstein* gelesen habt**

- gibt es verständnisfragen?
- welche punkte haben euch berührt? was hat euch nachdenklich gemacht?
- gab es widerstände, die bei einige punkte bei euch aufgekommen sind? wie hat es sich angefühlt?
- welche punkte fandet ihr besonders schwierig auszuhalten und warum?
- gab es punkte, die sich widersprochen haben?
- welche punkte sind für euch diskussionswürdig? welche eher nicht?
- möchtet ihr neue punkte zu eurer trans\*verbündetenschaft-liste hinzufügen?

**nachdem ihr den *danke-text* gelesen habt,**  
könnt ihr auch nochmal kurz darüber sprechen.

## **rollenspiel**

hier soll es darum gehen, als verbündete person von trans\*personen neue handlungsstrategien und -möglichkeiten zu entwickeln.

für das rollenspiel könnt ihr euch situationen aus den texten auswählen – oder situationen nutzen, die ihr schon selbst erlebt habt.

entscheidet, wer von euch spielt und wer zuschaut. als zuschauende person(en) könnt ihr feedback von außen geben. konkretisiert die situationen so weit, dass es nicht mehr zu viele offene variablen gibt, z.b. ort, zeit, umfeld, atmosphäre... ihr könnt auch in der performance einfrieren und darüber reden.

nachdem die situation beendet ist, sprecht kurz darüber.

- wie haben sich die spielenden wann gefühlt?
- würden andere personen, die anders wirken, die situation verändern?
- was hat gut geklappt? was hat nicht gut geklappt?

wiederholt solange die situation, bis ihr zufrieden seid. schüttelt die rollen regelmäßig von euch ab (ganzen körper schütteln, hüpfen). gebt euch ein abschließendes feedback und fragt euch, was das spielen mit euren handlungsspielräumen im alltag gemacht hat.

überlegt euch, ob ihr bestimmte situationen auch vor der großgruppe vorspielen wollt (z.b. beim bunten abend).

## **Leitfaden Puzzleteil Mä\_nnergruppen**

Text: Schläger auf dem Schulhof - Oder: Über unsere Ansätze

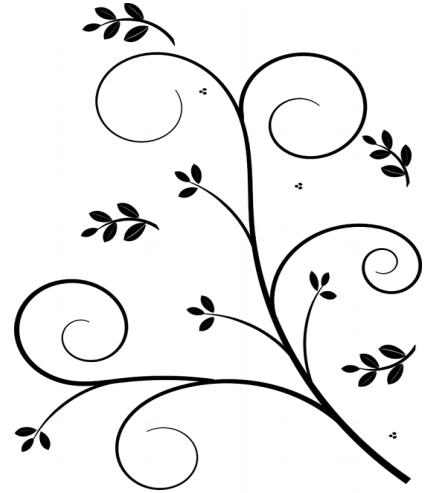
### **Vorgeschlagene Diskussions/Reflexion-Fragen:**

- Was für eine Form von Organisation ist sinnvoll?
- Welche Widersprüche sind da, wie kann man mit ihnen umgehen?
- Wie kann eine sinnvolle Praxis aussehen?
- Wie kann die Anbindung oder der Austausch mit feministischen Kämpfen und FLTI\*Gruppen aussehen?
- Was für Erwartungen, Wünsche und Befürchtungen habt ihr bei der Vorstellung solcher Gruppen/Politik?



## **leitfaden puzzleteil “körperarbeit”**

dies ist eine beschreibung der verschiedenen methoden, die wir mit euch auf der profeminis\_tischen akademie machen werden bzw. gemacht haben, damit ihr sie besser behalten und vielleicht nachmachen könnt oder auch in euren bezugsgruppen ausprobiert.



### ***mittwoch***

#### ***„body scan“ #körperwahrnehmung***

wir stellen uns hin oder liegen/sitzen, so wie es bequem ist, und schließen die augen. wir fahren durch unseren körper, probieren, alle teile unseres körpers zu spüren. dann bewegen wir langsam unsere hände . wachen auf, betasten unseren körper. überall. wir strecken uns in alle richtungen.

#### ***„blasen bauen und laufen“ #körperwahrnehmung #gruppensensibilität***

mit unseren armen kreisen wir um uns selbst und probieren, an die entlegensten stellen zu kommen, ohne unseren platz zu verlassen. langsam bauen wir mit unseren händen eine blase um uns herum. wenn unsere blase fertig ist, verlassen wir unseren platz, bewegen uns durch den raum und schauen, was passiert, wenn sich blasen berühren, und wie sie sich berühren. am ende stehen wir wieder für uns und spüren der übung nach.

### ***donnerstag***

#### ***„1, 2, 3“ #konzentration #auflockerung***

wir kommen in paaren zusammen und stehen uns gegenüber. eine person sagt „eins“, die andere person „zwei“ und wieder die erste person „drei“, denn fängt die zweite person mit „eins“ an und so weiter. dann ersetzen wir langsam und nacheinander die zahlen durch jeweils einen laut und eine bewegung, bis wir nur noch bewegungen und laute machen.

#### ***„ja/nein“ #improvisation #gruppensensibilität #kommunikation***

wir tun uns in paaren zusammen und stehen uns gegenüber. wir spielen mit den wörtern „ja“ und „nein“. die eine person sagt durchgehend „ja“, die

andere durchgehend „nein“. es kann mit betonung, lautstärke, tonlage und so weiter gespielt werden – es entsteht ein gespräch aus nur zwei wörtern.

### **„ja, aber...“ #improvisation #gruppensensibilität #kommunikation**

wir stehen zu viert in einem kleinen kreis zusammen. eine person tätigt eine aussage. eine andere person reagiert darauf mit „ja, aber“, und schließt dem einen weiteren satz an. es sollte auf den vorherigen satz bezug genommen werden. weitere sätze schließen sich an, so geht es ein paar runden.

### **„klangwald“ #vertrauen #konzentration #körperwahrnehmung #kommunikation**

menschen kommen in paaren zusammen. das paar macht einen laut oder ein geräusch aus. eine person schließt die augen, die andere person hat die augen offen. die person mit geschlossenen augen lauscht jetzt auf den laut der anderen person und folgt diesem. immer wenn der laut verstummt, stoppt sie. nach einer weile werden die rollen getauscht.

### **„gruppenschutzschild“ #vertrauen #körperwahrnehmung**

es werden vierer- oder fünfer-gruppen gebildet. eine person steht in der mitte, die anderen bilden einen kreis um sie. die person in der mitte schließt die augen und bewegt sich nach vorne. die blase bewegt sich mit der person und hält sie zurück, bevor sie irgendwo anstößt. dann kann die person die richtung wechseln. alle dürfen einmal in der mitte sein, wenn sie wollen.

## **freitag**

### **„body scan“ (siehe mittwoch)**

### **„grenzen setzen“ #körperwahrnehmung #nähe/distanz #vertrauen**

wir gehen in paaren zusammen. wir stellen uns voreinander im abstand von ungefähr fünf metern. eine person geht auf die andere person zu, bis diese laut „stop“ sagt. dann stehen beide personen und verweilen ein paar sekunden in dieser nähe.

### **„rücken an rücken“ #körperwahrnehmung #nähe/distanz #vertrauen**

wir gehen in paaren zusammen und stellen uns rücken an rücken. die rücken sollen einander immer möglichst berühren. eine person bewegt sich, die andere versucht, den impulsen zu folgen, so dass die rücken

aneinander bleiben. dann umgekehrt. im letzten durchlauf können beide personen impulse setzen und auf impulse eingehen.

**alternativspiel zu rücken an rücken: „spiegeln“ #körperwahrnehmung  
#nähe/distanz**

wir stellen uns in paaren voreinander, mit einem abstand von ungefähr ein bis zwei metern. wir stellen uns vor, zwischen uns wäre ein großer spiegel. die einer person fängt an sich zu bewegen und die andere versucht, die bewegungen spiegelverkehrt nachzumachen. dann wechseln die rollen. am ende können beide personen impulse geben und impulsen nachgehen.

**samstag**

**„middle of the universe“ #konzentration #auflockerung**

wir bilden einen kreis und stellen eine flasche in die mitte. wir stellen uns vor, auf der flasche würde eine große scheibe liegen, auf der wir alle stehen. jede bewegung von uns bringt die scheibe aus dem gleichgewicht und muss möglichst ausgeglichen werden. dafür müssen wir die bewegungen und die positionen im verhältnis zur flasche möglichst spiegeln. (z.b. wenn eine person gegenüber von mir sich von der flasche entfernt, muss ich das auch tun. geht sie von mir aus gesehen nach rechts, muss ich nach links.)

**„taumelflasche“ #körperwahrnehmung #vertrauen  
#gruppensensibilität**

wir gehen zu viert oder fünft zusammen. eine person steht in der mitte, die anderen bilden einen kreis um sie herum und heben ihre hände vor sich auf schulterhöhe. die person in der mitte schließt die augen und bleibt fest auf ihren füßen stehen. sie kann sich jetzt in verschiedene richtungen lehnen oder die spannung in ihrem oberkörper loslassen. die anderen haben die aufgabe, die person immer zu halten und aufzufangen, können aber auch impulse geben. dafür fassen sie die person immer nur am rücken oder an den schultern an.

**„pizza belegen“ #körperwahrnehmung #vertrauen #kommunikation**

wir gehen zu zweit zusammen. eine person ist die pizzabäcker\_in, die andere person ist der pizzateig. der teig kann sagen, welche körperregionen/-flächen/-teile der teig sind und angefasst werden dürfen. es ist aufgabe der pizzabäcker\_in, den teig immer wieder zu fragen, welche zutaten auf die pizza sollen und wie viel von ihnen. ob der belag so in

ordnung ist oder etwas anders sein soll. nur wenn der teig ausdrücklich ja sagt, darf belegt (angefasst) werden. wir denken uns verschiedene gesten/berührungsarten für verschiedene „zutaten“ aus. wenn der teig zufrieden ist, wird die pizza gebacken und zusammen gegessen. das ist der gemeinsame abschluss.

**alternativ zu „pizza belegen“: „führen-und-folgen-hypnose“**

***#vertrauen #konzentration***

wir gehen in paaren zusammen. eine person streckt ihre hand aus. die andere person ist wie hypnotisiert von dieser hand und versucht, ihren kopf immer im genau gleichen abstand zu dieser hand zu behalten. die erste person kann sich durch den raum bewegen und ihren arm bewegen, die andere person folgt der hand. es kann gewechselt werden und später kann das spiel erweitert werden, so dass alle einer hand folgen, während sie gleichzeitig selbst eine hand ausgestreckt haben, der eine andere person folgt.

## Fragen für die Abschlussrunde

In der Abschlussrunde am Sonntag wollen wir mit euch über die Akademie sprechen. Wir haben dazu ein paar Fragen vorbereitet. Die sollen als Inspiration dienen, was ihr alles so kritisieren könnt. Es müssen nicht alle beantwortet werden ;-)

- Wie geht's dir nach der Akademie?
- Würdest du nochmal kommen oder auch gern selber mitorganisieren?
- Wie bewertest du die Inhalte? Welche Inhalte haben dir gefehlt?
- Wie bist du mit der Struktur und der Organisation zufrieden?
- Findest du den selbstorganisierten Ansatz gut? Wie wichtig ist dir dieser?
- Hast du dich in deiner Gruppe und den Gruppenzusammenhängen wohl gefühlt?
- Gibt es einen Moment oder einen Punkt der für dich besonders war?
- Was nimmst du aus diesem Wochenende mit?
- Welches Feedback/welche Kritik würdest du der OrgaGruppe geben?
- Selbstkritik: Was würdest du beim nächsten mal anders machen?

Aus Kritik können wir alle lernen, auch wenn es unangenehm für die Kritik Gebenden und die Kritisierten sein kann. Versucht eure Anmerkungen solidarisch vorzubringen!

# Zeitplan

## Mittwoch

19:00	Anfang und Einleitung
20:00	Abendessen
21:00	Kennenlernen

## Donnerstag

8:00	Frühstück
9:00	Morgenrunde
10:00	Kennenlernen und Kritik
13:00	Feedback und Entspannung
13:30	Mittagspause
15:00	Körperarbeit/Theater
15:30	Puzzleteil
18:30	Feedback und Entspannung
19:00	Abendessen
20:00	Freie Zeit / Open Space

## Freitag

8:00	Frühstück
9:00	Morgenrunde und Feedback
10:00	Puzzleteil
13:00	Feedback und Entspannung
13:30	Mittagspause
15:00	Körperarbeit/Theater
15:30	Puzzleteil
18:30	Feedback und Entspannung
19:00	Abendessen
20:00	Freie Zeit / Open Space

## Samstag

8:00	Frühstück
9:00	Morgenrunde und Feedback
10:00	Puzzleteil
13:00	Feedback und Entspannung
13:30	Mittagspause
15:00	Körperarbeit/Theater
15:30	Puzzleteil
18:30	Feedback und Entspannung
19:00	Abendessen
20:00	Bunter Abend – Platz für Gedichte, Musik, Theater und andere Kunst

## Sonntag

8:00	Frühstück
9:00	Morgenrunde und Feedback
10:00	Vernetzung und Strategien
12:00	Mittagessen
13:00	Abschlussrunde
15:00	Saubermachen