

Empowerment & Selfdefense für Queers*

Dr. bo* Osdrowski

Dieser Workshop war sehr praktisch orientiert – mit viel Bewegung, Übungen, Techniken körperlicher Gegenwehr sowie Reflexion und Austausch.

Nach einer Einstiegs- und Vorstellungsrunde haben wir uns darüber ausgetauscht, welche Formen Gewalt gegen Queers* annehmen kann und waren uns einig, dass diese sowohl auf struktureller / institutioneller als auch auf zwischenmenschlicher / persönlicher Ebene stattfindet. Gemeinsam haben wir folgende Handlungsoptionen gegen Gewalt besprochen und einige davon in kleinen Partner*innen-Übungen ausprobiert:

- Ausatmen
- Nein sagen | Stopp sagen
- Körpersprache
- Grenzen setzen
- laut sein | Stimme einsetzen
- klare Botschaften
- Weggehen | Weglaufen
- Anrufen | Handy nutzen | Hilfe holen
- paradoxe Intervention | „aus der Rolle fallen“, z. B. Lachen, eklige Gesten machen
- dem eigenen Gefühl / der eigenen Wahrnehmung trauen und beides ernst nehmen
- körperliche Gegenwehr | Selfdefense
- Anzeige erstatten
- darüber sprechen
- Beratungsstellen

...

(Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.)

Abschließend haben wir uns darüber ausgetauscht, was wir bei uns selbst und innerhalb der Gruppe wahrgenommen haben, was uns gestärkt hat und was wir mit in unseren Alltag nehmen/integrieren.

Im Rahmen des Workshops habe ich das (umfassendere) Konzept meiner zwei-tägigen Empowerment & Selfdefense-Workshops vorgestellt.

Vielen Dank an alle Teilnehmer*innen für die Bereitschaft und den Mut, in einem geschützten Rahmen eigene Grenzen zu überwinden und Neues auszuprobieren!