



VERBAND VON LESBEN UND SCHWULEN IN DER PSYCHOLOGIE

VLSP – Verband von
Lesben und Schwulen
in der Psychologie

c/o PLUS e.V.
Alphornstr. 2a
68169 Mannheim

E-Mail:
kontakt@vlsp.de
Internet: www.vlsp.de

Fon:
01801 9933223503
Fax: 0621 3362186

Sozialbank Stuttgart
Konto 872 84 00
BLZ 601 205 00
VR 14590 München

Protokoll des Workshops

„What have you done today, to make you feel proud?“

Songtext „Proud“ von Heather Small aus dem Soundtrack von „Queer as Folk“
von Psych. Psychotherapeut Ralph Kohn, Berlin auf dem VLSP-Fachtreffen 2011

Wie schon aus der Ankündigung deutlich wurde, bot der Workshop Raum für spezifisch schwul-lesbische Anliegen und zur Entwicklung einer selbstfürsorglichen, ressourcenorientierten Pflege der eigenen schwul-lesbischen Identität. Ein Angebot, das etwa 20 Kolleginnen und Kollegen annahmen.

Nach einer kurzen Einführung in die Hintergründe der Workshop-Idee stellten alle Teilnehmer_innen (TN) sich und ihre Erwartungen kurz vor. Diese reichten von dem Wunsch etwas für sich zu tun bis zu dem Wunsch nach Hinweisen im Umgang mit der eigenen Identität im Arbeitskontext.

Für den Einstieg ins Thema wurde die verhaltenstherapeutische Selbstbeobachtungstechnik von Ereignis, Gedanken, Gefühlen und wahrgenommenen sowie vermuteten Reaktionen anderer auf Meilensteine der eigenen schwulen bzw. lesbischen Entwicklung übertragen (siehe Arbeitsblatt: Schritte schwul-lesbischer Entwicklung „Allem Anfang wohnt und ein Zauber inne!“ und „Aller Anfang ist schwer!“). In der Diskussion über die Erfahrungen mit der Übung zeigt sich immer wieder eine starke Ambivalenz, so gab es einerseits viel Positives und Unbeschwertheit „Momente reinen Glücks“, andererseits aber auch Selbstzweifel, eigene Abwertungen, trotz Unterstützung Ängste vor gesellschaftlicher Ausgrenzung und gerade für schwul-lesbische Therapeut_innen ein Druck ein möglichst vollständiges Coming-out zu erreichen. Ressourcenorientierung ist gerade im Coming-out und für die schwul-lesbische Identität aktive Arbeit und Auseinandersetzung.

Im Folgenden ging es um die Bedeutung der eigenen Identität für die therapeutische/beraterische Arbeit. Hier wurden Ressourcen, wie größere Verbundenheit mit Klient_innen, Stärke aus eigener Reflexionsfähigkeit und Sinnstiftung deutlich.

Zum Abschluss wurde in einer Imaginationsübung die schwul/lesbische Heimat vertieft. Die Anleitung ist ebenfalls im Anhang zu finden.

Protokoll: Margret Göth



VERBAND VON LESBEN UND SCHWULEN IN DER PSYCHOLOGIE

VLSP – Verband von
Lesben und Schwulen
in der Psychologie

c/o PLUS e.V.
Alphornstr. 2a
68169 Mannheim

E-Mail:
kontakt@vlsp.de
Internet: www.vlsp.de

Fon:
01801 9933223503
Fax: 0621 3362186

Sozialbank Stuttgart
Konto 872 84 00
BLZ 601 205 00
VR 14590 München

Geleitete Imagination von Ralph Kohn im Workshop

„What have you done today, to make you feel proud?“

Songtext „Proud“ von Heather Small aus dem Soundtrack von „Queer as Folk“
auf dem VLSP-Fachtreffen 2011

Einleitung - Wahrnehmung außen-innen - Köper - Atmung - Vertiefung

Mit Deiner Vorstellungskraft bitte ich Dich nun, Dich in eine weite Landschaft zu versetzen - ganz schlicht mit einem Himmel oben, der Erde unten und in der Mitte die Horizontlinie - und in einiger Entfernung erblickst Du die Silhouette eines Baumes - mit Stamm und Baumkrone - und Du beginnst Dich auf den Baum zu zubewegen und langsam erkennst Du - die großen Äste in der Baumkrone - das Grün des Blätterdachs - die Struktur der Rinde des Stamms - und am Fuße des Stamms erkennst Du eine kleine Gestalt –

und Du weißt, es ist Dein eigenes Ich als Kind - Das Kind, das noch ganz die Freiheit hat nichts anderes als es selbst zu sein - bewege Dich auf das Kind zu bis Du es ganz klar sehen kannst - welche Kleidung trägt Dein Kind-Ich? Erkennst Du die Kleidung wieder? Welche Körperhaltung hat Dein Kind-Ich eingenommen? Vielleicht eine, die Dir ganz eigen und vertraut ist? Was tut das Kind gerade? Ist es vielleicht mit etwas beschäftigt? Etwas, womit Du Dich als Kind vielleicht gerne beschäftigt hast? etwas, was Dich fasziniert und zum Staunen gebracht hat oder etwas, was Dir Freude geschenkt hat? Erinnerst Du Dich was Dein Kind-Ich zum lachen bringen kann? Und während Du das Kind beobachtest, kannst Du auch Dein Gefühl beobachten, mit dem Du das Kind betrachtest? - Beschreibe für Dich Dein Gefühl –

bevor Du deinen Blick von dem Kind weiterschweifen lässt, und Du ein Haus ganz in der Nähe erblickst – und Du weißt, das ist Dein schwules Zuhause / Dein lesbisches Zuhause - Betrachte das Haus während Du Dich ihm näherst; vielleicht kannst Du das ein oder andere besondere Detail entdecken? –

und als Du an der Tür angekommen bist, weißt Du, dass in dem Haus Dein schwules Ich / dein lesbisches Ich bereits auf Dich wartet - öffne die Tür und tritt ein - und Dir gegenüber erkennst Du Dein schwules Ich / Dein lesbisches Ich - nimm Dir Zeit dieses Dein Ich zu betrachten; wie steht es vor Dir? Welche Körperhaltung nimmt es ein? Vielleicht allen Dir Ähnlichkeiten zu Dir auf? Vielleicht fallen Dir Unterschiede zu Dir auf? Nimm Dir einige Momente Zeit diese Ähnlichkeiten und Unterschiede für Dich zu beschreiben - Kannst du ausmachen, mit welchem Gesichtsausdruck Dich Dein schwules Ich / Dein lesbisches Ich anblickt? Welche Botschaft liegt in diesem Gesichtsausdruck und diesem Blick? Nimm Dir einen Moment Zeit dieser Botschaft nachzuspüren... Vielleicht möchtest Deinem schwulen Ich / Deinem lesbischen Ich signalisieren, dass Du verstehst? - mit Deinem Blick oder vielleicht mit einer Geste? und vielleicht möchtest Du Dich auch bedanken? vielleicht mit einer dankbaren Berührung bevor Du Dich verabschiedest



und Du weißt, dass wann immer Du willst, Du zurück zu deinem schwulen Ich / zu Deinem lesbischen Ich zurückkehren kannst - Verabschiede Dich und tritt hinaus zu dem Baum und Deinem Kind-Ich, verabschiede Dich auch von Diesem Deinem Ich; auch hier kannst Du zurückkehren, wann immer Du willst - und ich bitte Dich, Dich nun zu entfernen - immer mehr - immer mehr, bis Du zu Deinem Körper auf diesem Stuhl ankommst. Nimm Dir einen Moment Zeit, um zu Überlegen, was Deine Botschaft für die nächsten Tage bedeuten könnte; vielleicht gibt es etwas, das Du Dir vornehmen möchtest? Stell Dir vor, wie Du das auf einen Notizzettel schreibst; wo könntest Du den Zettel platzieren, damit er Dich erinnern kann? Nachdem Du den Zettel platziert hast, bitte ich Dich mit Deiner Aufmerksamkeit in den Raum zurückzukommen; Deine Ohren dürfen sich öffnen und die Geräusche im Raum aufnehmen - und Dein Brustkorb darf sich erheben und mit Deinem Herzen drei tiefe Atemzüge nehmenund mit Räkeln und Strecken kommst du voll und ganz wieder in den Raum zurück.

Ereignis	Gedanken	Gefühle	wahrgenommene und vermutete Reaktionen anderer (anwesend oder auch nur internal präsent)
Bemerken allererster Anzeichen gleichgeschlechtlichen Begehrens			
erste Verliebtheit / Schwärmerei			
Moment der Gewissheit schwul / lesbisch zu sein			
erster Kuss			
erster Besuch einer Szenelokalität oder schwul/lesbischen Veranstaltung			
erster schwuler / lesbischer Sex			
erste feste Beziehung			
erstes Mal Händchenhalten in der Öffentlichkeit			
das gefürchtetste Coming-Out			