

Ergebnisprotokoll zum Beziehungsanarchiebildungskurs vom 07.07. - 08.07.2018

Inhaltsverzeichnis

Samstag der 07.07. 2018 -.....	1
Was ist Beziehungsanarchie: Auseinandersetzung mit den 9 Punkten nach Andie Nordgren.....	1
1. Liebe ist im Überfluss vorhanden und jede Beziehung ist einzigartig.....	1
2. Liebe und Respekt statt Forderungen.....	2
3. Finde deinen festen Standpunkt.....	2
4. Fake it till you make it.....	2
5. Vertrauen ist besser.....	2
6. Rest.....	2
Fazit:.....	3
Sonntag, der 08.07.2018.....	3
Wie gehen wir mit Verantwortung um?.....	3
Probleme:.....	3
Gesellschaftliche Normen.....	3
Kennenlernen.....	4
Verantwortung in Bezug auf Verhütung.....	4
Weiterführendes:.....	4
Positive Erfahrungen mit gelebter Beziehungsanarchie.....	4
Feedback:.....	5
Positiv.....	5
Neutral:.....	5
Kritik:.....	5

Samstag der 07.07. 2018 -

Was ist Beziehungsanarchie: Auseinandersetzung mit den 9 Punkten nach Andie Nordgren

1. Liebe ist im Überfluss vorhanden und jede Beziehung ist einzigartig.

Ausgangsfragen:

- Was ist Liebe? Unterschied zu Freundschaft?
- Liebe als unendliches Potential? Intensität?

Drei Sichtweisen auf Liebe:

- Körperliches Gefühl
- Aufopferungsvolle Beziehung
- Haltung

Aufkommende Fragen

- Ist Liebe unbegrenzt?
- Was heißt zusammen sein?

2. Liebe und Respekt statt Forderungen

Ausgangsfragen:

- Wie mit eigenen Bedürfnissen umgehen?
- Selbstlos?
- Was sind Forderungen?

Eingebrachte Punkte:

- Trennung: Ansprüche und Forderungen.
- Finde deinen festen Standpunkt
- Art der Kommunikation
- Eine Position: Zielgerichtet aktiv Einfordern/Erwartung einfordern
- Vielleicht Abgrenzung zwischen Handlungsoptionen
- Respekt gegenüber Anderen/Autonomie

3. Finde deinen festen Standpunkt

Eingebrachte Punkte:

- Bedürfnisse finden und kommunizieren
- Annahmen erkennen
- „Finde deinen eigenen Pudding“
- Ein Teil der Menschen: Gegen Erwartungen.

Aufkommende Frage:

- Feste Konstanten oder sehr schnelle Veränderungen?

4. Fake it till you make it

- Situationen einüben, aber nicht verstellen.

5. Vertrauen ist besser

Ausgangsfragen:

Misstrauen oder Vertrauen?

6. Rest

Weitere Themen:

- Eifersucht
- Neid

Abschlussfrage:

- Wie mit Angst jemanden zu verlieren umgehen?

Fazit:

- Viele sind Dinge schwer zu definieren
- Idealisierung von Partner*innen
- Schutz vs. Eifersucht
- Über Ding abhängig von der Situation reden oder nicht reden

Offene Fragen:

- Wie Menschen vor Verletzungen schützen?
- Unterschiedliche Ursprünge von eigener Eifersucht verstehen?
- Schafft Intimität Eifersucht?

Sonntag, der 08.07.2018

Wie gehen wir mit Verantwortung um?

- Es gibt überkompensierende Rücksicht
- Für eigene Handlungen Verantwortung übernehmen
- Bedürfnisse stehen manchmal im Konflikt mit anderen Bedürfnissen
- Unterschiede in Verantwortung (verschiedene Grade)
- Aushandlung der Verantwortlichkeiten
- Nicht aus dem Weg gehen
- Ehrlichkeit
- Situation absprechen

Probleme:

- Schwierigkeiten der emotionalen Abstandnahme beim Kennenlernen (Verliebt sein) umgehen?
- Wie mit starken Gefühlen umgehen?
- Physische Entfernung (der Menschen zueinander)

Aufkommende Fragen:

- Welche Begriffe benutzen?
- Sollte gewünschte Beziehungsdauer am Anfang abgesprochen werden?

Gesellschaftliche Normen

- Freund*innenschaften können genauso beendet werden wie romantische Beziehungen
- Wie umgehen mit Distanzierung wegen anderen Ansichten?

- Manchmal ausklammern/Gucken, ob über das Thema geredet werden soll
- Andere können Vorgeschichte haben
- Konflikt als ganzes Ansprechen
- Normativität und Verhaltensebene betrachten
- Mononormativität: Menschen versuchen Pärchensbeziehung zu schützen
- Nicht zu sehr von eigenen Erwartungen ausgehen

Kennenlernen

- Label auflisten
- Lebensprozess und Geschichte erzählen bei Kennenlernen
- Individuelle Lösungen
- Sachen möglichst früh ansprechen – wann ist zu früh?
- Rückzugsorte für sich selbst haben: Halbinseln - keine komplett abgeschlossenen Orte
- Situationen vorstellen
- Sachen ansprechen
- Andere positive Beispiele hören

Verantwortung in Bezug auf Verhütung

Fragen:

- Sex nur mit Kondomen?
- Wie weit vertraue ich anderen?
- Hierarchisieren Kondome?
- Wie mit mehreren Leuten ohne Kondome verhüten ?

Weiterführendes:

- Verantwortung
- Unterschiedliche Benutzung von Kondomen kann auch Hierarchie aufbauen
- Verhütung jenseits von Kondomen
- Risiken verschiedener Sextechniken – Absprachen diesbezüglich
- (Emotionale) Verletzungen jenseits von Praktiken

Positive Erfahrungen mit gelebter Beziehungsanarchie

- Beschäftigung hat Leben verbessert, Motivation, Nutzen für andere Leute erfahren.
- Umsetzung in erster „romantischer“ Beziehung unglaublich positiv. In alle Beziehungen: Ehrliche Kommunikation hilft Konflikte schnell zu lösen. Umsetzung bewirkt, dass Trennung von Privaten und Politischen weniger stark wird.
- Viele positive Erfahrungen nicht unbedingt in sexueller Hinsicht, aber Geben von Liebe allgemein – Rückmeldung: „Du verteilst ja unglaublich viel Liebe in der Welt“
- Ein großes Gesamterlebnis – emotionale Basis, dass da ist, freieres Gefühl, mehr zu

sich selbst stehen. Konsequenz und Ehrlichkeit, Gefühl der Selbstbefreiung verändert Beziehungen zu Anderen verer Begriff: Freier fühlen. Beschäftigung damit: „Habe mich vielen Themen auseinandergesetzt habe, die mir in meinen Leben sehr viel gebracht haben, z.B. Selbstfindung, eigenen Grenzen, offenes Vertreten der eigenen Position“

Prozess: Viele harmonische Beziehungen – Gefühl andere und mich nicht einzuschränken

- Erwartungen: Durch individuelle Kommunikation werden Sachen z.B. Händen halten besser. Interessen von anderen Partner*innen kennenlernen. Liebe zwischen Menschen.

Feedback:

Positiv

- Super Interessant
- Sehr harmonisch
- Grundstruktur sehr auf Achtsamkeit ausgerichtet
- Pigeon ist sehr schön
- Gut, dass Vorbereitungstreffen überhaupt stand fand
- Offener Ort und Hierarchiefreiheit sehr schön
- Achtsamkeit gut
- Pronomenrunden
- Gutes Material
- Gesprächsatmosphäre gut, schafft Erleichterung z.B. wenn keine Schuldfrage gestellt wird Wohlgeföhlt, super
- Hat viel losgetreten

Neutral:

- Eventuell lieber Inhaltliche Einschränkung
- „negativ“: es wäre sinnvoll, auch kurzfristig noch Leute rein zu lassen. Verbindlichkeit fraglich? → Spontaneität. Anmeldungen sind aber schon sinnvoll
- „Mittelding zwischen Themenorientiertem Workshop und Stammtisch“ - Form
- keine klare Guideline sondern gemeinsame Entwicklung in der Gruppe

Kritik:

- Methodologisch ausarbeiten , zweites Drittel, nochmal neue Person vorstellen
- negativ: es wäre vielleicht passender, statt des Videos am Anfang was zum Thema zu zeigen oder zu besprechen, wie eine kurze Einführung in den Begriff

„Beziehungsanarchie“

- Z.B. das Thema Anarchismus von ganz am Anfang zum Thema des Workshops hin zuführen
- Es sollte vorher Gelegenheit zum direktem sozialem Austausch anstatt sich nur im Internet was durchzulesen
- Mehr Materialien
- Zeit etwas knapp
- Wünsche: Mehr Methodenvielfalt, mehr Workshopcharackter