

es könnte so schön sein

G 2 K 0 U U F G 2 0 G I U I S C P 2 G I N

Ausstellung zur feinen Trennlinie zwischen einvernehmlichen und grenzverletzenden Begegnungen und der Suche nach einem unbeschwerten und respektvollen Umgang miteinander

Diese Ausstellung befasst sich mit der feinen Trennlinie, entlang derer eine Begegnung mit anderen Menschen verbindend oder verletzend sein kann. Schönes und Schmerzvolles liegen oft nah beieinander. Und was uns in einem Moment einander näher bringt, geht in einer anderen Situation zu weit.

Die Ausstellung fragt, warum das so ist und regt mit alltäglichen Beispielen zu einer persönlichen Auseinandersetzung an.

Begegnungen zwischen Menschen entstehen oft aus dem Wunsch nach Nähe und Verbundenheit heraus. Begegnungen können flüchtig bleiben, oder zu verbindenden, romantischen und intimen Momenten führen. Dabei kann es aber auch leicht zu einem Verletzen von persönlichen Grenzen kommen.

Der feine Unterschied mit gewaltiger Wirkung besteht zwischen einem einvernehmlichen Sich-näher-kommen und einem, das von einer Person ohne die Zustimmung der anderen Person begangen wird.

Ausschlaggebend ist dabei nicht die Intention einer Handlung, sondern die Wirkung. Ob es zu einer Verletzung der persönlichen Grenzen gekommen ist, kann nur die betroffene Person beurteilen.

Grenzverletzungen beginnen nicht erst mit körperlichen oder sexuellen Übergriffen.

Persönliche Grenzen werden auch durch Blicke, Worte, Gedanken & Fantasien oder Berührungen verletzt.

Die Ausstellung möchte die Besucher*innen sensibilisieren, persönliche Grenzen in all diesen Bereichen wahrzunehmen und zu respektieren.

Die Ausstellung will aufzeigen, wie sehr Begegnungen zwischen Menschen von sexistischen Mustern durchzogen sind, die erlernt und verinnerlicht wurden.

Es beginnt damit, dass Menschen umgefragt in die Kategorien „Männer“ oder „Frauen“ eingeteilt werden. So harmlos solch eine alltägliche Einteilung erscheinen mag, werden Menschen damit bestimmte Positionen in der Gesellschaft zugewiesen. Das Ziel dahinter ist eine ungleiche Machtverteilung zugunsten von „Männern“, unabhängig von ihren Kompetenzen.

„Männer“ werden höhergestellt und bekommen Entscheidungsmacht und Autorität. „Frauen“ wird eine kooperierende, befolgende und unterstützende Rolle aufgedrückt. Indem „Männern“ die machtvollste Position eingeräumt wird, erfahren „Frauen“ soziale Abwertung und Diskriminierung auf Basis von Sexismus.

An diese Unterteilung sind auch Rollenbilder geknüpft, von denen erwartet wird, dass sie erfüllt werden. Einer „Frau“ werden andere Eigenschaften zugetraut als einem „Mann“. Oder ein jeweils anderes Verhalten wird erwartet. Dass diese Trennung allmählich aufweicht, ist die Errungenschaft von feministischen Kämpfen.

Das Bild von „Frauen“ ist zudem geprägt durch sexualisierte Darstellungen in Literatur, Filmen und Medien, welche „Frauen“ als Objekte der Lust von heterosexuellen „Männern“ inszenieren. Mit der Konsequenz, dass als „Frauen“ definierte Personen stärker und häufiger von sexistischen Zuschreibungen, Diskriminierungen und Übergriffen betroffen sind.

Wir schreiben „Frauen“ und „Männer“ in „.....“ Anführungszeichen, um klar zu machen, dass das Menschen schlecht beschreibt und eine Erfindung ist, auf der ein Denkmodell aufbaut. Gleichzeitig gebrauchen wir diese Begriffe, da Sexismus nicht ohne sie zu verstehen ist.

Die Ausstellung legt den Fokus auf Sexismus. Daneben bestehen weitere Machtverhältnisse, die zu Diskriminierung führen.

Menschen werden aufgrund von Zuschreibungen bezogen auf ihr Alter, ihrer körperlichen Verfassung, ihrer Bildung, ihres Klassenhintergrunds, ihres Glaubens und/oder ihrer sexuellen Orientierung diskriminiert. Da die jetzige Gesellschaft auf rassistischen Grundwerten aufbaut, werden Menschen aufgrund ihres Aussehens, ihrer Sprache, ihrer Lebensweise und/oder ihres Namens rassistisch diskriminiert. Die verschiedenen Machtverhältnisse treten nicht getrennt voneinander auf. Eine Person kann von mehreren Diskriminierungsformen betroffen sein, die sich verstärken.

Die Vision hinter der Ausstellung ist ein offener, freudiger und selbstbestimmter Umgang zwischen Menschen.

Möglich wird dies, wenn diskriminierende Muster und Grenzverletzungen nicht mehr als Bestandteil von Begegnungen hingenommen werden. Möglich wird dies auch, wenn Menschen das eigene Verhalten reflektieren und erkennen, woher Verhaltensmuster stammen und wie sie verändert werden können.

Wenn wir achtsam im Umgang miteinander werden und uns dadurch gegenseitig weniger verletzen, macht uns das freier und leichter miteinander.

Themen der Ausstellung

B l i c k e

W o r t e

F a n t a s i e n

B e r ü h r u n g e n

K ö r p e r

S e x

W o h i n f ü h r t u n s d a s ?

B l i c k e

Einen ersten Eindruck gewinne ich von Menschen in den ersten Sekunden, in denen ich sie ansehe.

Blicke haben eine Richtung:
Ich kann andere beobachten, oder ihnen Blicke zuwerfen.
Ich kann Blicke bekommen. Ich kann Blicke austauschen.

Im Gegensatz zu Berührungen oder Worten können Blicke unbemerkt bleiben. Ich kann angeschaut werden, ohne es zu merken. Ich schaue andere an, ohne dass sie es bemerken.

Blicke sind eine Form der Kommunikation. Durch Blicke kann ich mich, ohne Worte, mit anderen verständigen.

Auch wenn ich meine Blicke unbemerkt schweifen lasse, begebe ich mich uneingeladen in die Privatsphäre der angeschauten Person. So unbemerkt bleiben meine Blicke nicht, denn viele Menschen spüren es, dass sie angeschaut werden.

Ich schaue Menschen aus Interesse an und kann sie schön und sympathisch finden. Blicke ermöglichen mir, die Stimmung anderer Personen wahrzunehmen. Ich erkenne, ob eine Person freundlich, interessiert, abweisend oder aufdringlich ist und kann entsprechend reagieren.

Durch Blicke zeige ich Aufmerksamkeit und meine Sympathie für eine Person.

Die Blicke anderer lassen mich deren Aufmerksamkeit und Interesse spüren. Das kann sich gut anfühlen, aufregend und bestärkend sein. Blicke können angenehm sein, wenn mir die Person sympathisch ist.

Schau auf eine Weise, in der ich selbst auch angeschaut werden will?

Auch mein nett gemeinter und anerkennender Blick kann auf Ablehnung stoßen. Auch wenn mein Blick positiv gemeint sein mag, heißt das noch lange nicht, dass er auch so verstanden wird. Was auch immer meine Absicht ist, die Wirkung zählt.

Ich merke, dass die von mir angeschauten Person versucht, meinen Blicken auszuweichen. Wenn ich sie trotzdem weiter anschau, ignoriere ich bewusst ihr Desinteresse und die von ihr gesetzte Grenze.

Nur weil ich gucken kann, heißt das nicht, dass andere es angenehm finden, von mir angeguckt zu werden.

Die gesellschaftliche Position ist ausschlaggebend dafür, inwieweit ich mich traue andere Personen anzuschauen. Je höher meine Machtposition ist, desto weniger können mir die Blicke von anderen Personen etwas anhaben. Ich kann mich selbstsicher durch die Welt bewegen, auch wenn mir das vielleicht gar nicht bewusst ist.

Falls ich denke: Blicke könnten doch gar nicht problematisch sein, dann liegt das vielleicht daran, dass ich ein Cis-Mann" bin. Ich habe womöglich dadurch nur selten die Erfahrung gemacht, Objekt von übergriffigen Blicken zu sein.

Während ich schaue, teile ich Menschen schon in den ersten Sekunden in Kategorien ein und beurteile reflexartig. Bevor ich mir Zeit gebe, sie kennenzulernen, habe ich ein Urteil gefällt. Das beeinflusst meinen Blick und mein Verhalten ihnen gegenüber. Ich diskriminiere allein dadurch, dass ich Menschen in Kategorien einteile, ohne zu wissen, ob sie sich darin wiederfinden.

Sind meine Blicke respektvoll?
Schau auf eine Weise, in der ich selbst auch angeschaut werden will?

Meine Vorstellung von „Schönheit“ wird durch die gesellschaftlichen Denkmuster geprägt, mehr als mir das oft bewusst ist. In den öffentlichen Medien werden Idealbilder von Menschen produziert, die sich einprägen und vorgeben, wie ich oder andere zu sein haben.

Ich mustere eine Person von Kopf bis Fuß und schaue dabei vor allem auf bestimmte Körperteile. Was ich sehe, regt vor allem meine erotischen und sexuellen Fantasien an. Die angeschauten Person reduziere ich kurzerhand auf einen Körper, den ich ungefragt zum Objekt meiner Fantasien mache.

In der Werbung werden „Frauen“ als Objekte eingesetzt, um ein Produkt zu sexualisieren und dadurch mehr Aufmerksamkeit zu erzeugen. Oft überträgt sich dieses Konzept unbewusst auf meine alltägliche Sichtweise. Ich begegne einer Person und habe sofort vorgeprägte Bilder einer „Frau“ und sexualisierte Assoziationen im Kopf. Dies geschieht, auch wenn es gar nicht meinen eigenen Empfindungen entspricht, denn die Bilder sitzen tief. Ich muss meine sexistische Brille absetzen, um Menschen respektvoll anschauen zu können.

Auch unbemerkte Blicke können persönliche Grenzen missachten

Wie zeige ich es, wenn mich Blicke stören? Obwohl es sich eigentlich besser anfühlen würde, zu zeigen, dass ich die Blicke übergriffig finde, bringt mich meine Angst vor einer Auseinandersetzung dazu, mich der Situation zu entziehen.

Ich bin es leid, ständig übergriffigen Blicken ausgesetzt zu sein. Deshalb wähle ich absichtlich Kleidung, in der ich mich und meinen Körper verstecken kann, auch wenn mir das ein Stück Freiheit nimmt. Es macht mich wütend, dass es die Blicke anderer sind, die mich dazu bringen, Kleidung anzuziehen, die viel von meinem Körper verdeckt.

Ich mache mich in erster Linie für mich schön und manchmal auch für andere. Die Kleidung, die ich trage, so kurz und freizügig sie auch sein mag, ist keine Einladung an andere, mich anzuschauen.

Ich vermeide Blickkontakt, aus der Sorge heraus, dass meine Blicke als Interesse fehlgedeutet werden und zu unangenehmem Verhalten anderer Personen führen könnten.

Schon ein einzelner Blick ist manchmal zu viel und unangenehm, wenn mir die Person unsympathisch ist oder mein Desinteresse nicht beachtet.

Ich bin es leid, ständig übergriffigen Blicken ausgesetzt zu sein

In manchen Momenten fühle ich mich den vielen Blicken im Alltag ausgeliefert. Wie gerne würde ich den Menschen um mich herum klar machen können, dass ich nicht im Mittelpunkt ihrer Aufmerksamkeit stehen möchte. Auch nette gemeinte Blicke nerven, wenn es Hunderte am Tag sind.

Die Blicke, die mich treffen, sind abwertend und vermitteln mir, dass ich als „anders“ angesehen werde, nur weil ich nicht den Schönheitsnormen entspreche. Die Blicke sind nicht interessiert und geben keine Möglichkeit zum Kontakt, sondern sind ein Starren, über mein Wohlbefinden und meine Grenzen hinweg.

In vielen Situationen werde ich nicht wahrgenommen. Andere schauen absichtlich oder unbewusst an mir vorbei, so als existierte ich nicht. Sie werfen mir nur verdeckte Blicke zu, wenn überhaupt. Es kommt nicht zu Augenkontakt.



Worte

Über Worte kommen wir in Kontakt mit anderen Menschen. In Worten können wir Gedanken und Emotionen ausdrücken und teilen. Wir geben Dinge von uns preis und lernen uns kennen.

Worte können gesprochen oder geschrieben sein. Worte führen zu Verständnis füreinander oder zu Missverständnissen. Worte können uns verbinden oder trennen.

In den Austausch miteinander spielt immer mit hinein, in welchem Verhältnis Menschen zu einander stehen. Sind wir vertraut und befreundet oder unsicher und uns fremd. Begegnen wir uns auf Augenhöhe, oder stehen wir in einem Machtgefälle zueinander. Fühlen wir uns gleichermaßen frei, das zu sagen, was wir sagen wollen.

Sprache ist nicht frei von Gewalt und Macht. Auch wenn ich etwas Positives sage, kann sich darin ein Machtgefälle zwischen mir und der angesprochenen Personen ausdrücken. Deshalb ist es wichtig, dass ich meine Worte bedacht wähle und mir über mein Redeverhalten bewusst bin.

So wichtig mir meine Worte sein mögen, ausschlaggebend ist immer, ob die andere Person sie hören mag. So wohlgemeint meine Worte sein mögen, ausschlaggebend ist immer, wie sie sich für die angesprochene Person anfühlen.

Achte ich darauf, ob sich eine Person mit meinen Worten wohlfühlt?

Es geht nicht nur darum, was ich sage, sondern auch darum, wie ich es sage. Wenn ich andere unterbreche oder nicht zu Wort kommen lasse, benutze ich Sprache nicht in erster Linie, um inhaltlich etwas beizutragen. Ich drücke damit vor allem aus, dass ich andere dominieren möchte.

Worum geht es mir, wenn ich Komplimente gebe? Geht es mir darum, mich als schmeichelhaft oder witzig zu präsentieren, oder mir Vorteile zu verschaffen? Oder möchte ich wirklich, dass sich die andere Person gut fühlt? Achte ich darauf, ob sich eine Person mit meinen Komplimenten wohlfühlt?

Manche „Komplimente“, die ich bekomme, sind sexualisiert und machen mich zum Objekt. Solche „Komplimente“ über mein Äußeres oder über meine Fähigkeiten empfinde ich als grenzverletzend.

Wenn ich klarstelle, dass ein Kompliment übergriffig war, kann es sein, dass die Reaktion darauf gewaltvoll ausfällt und die Situation noch schlimmer wird. Um das zu vermeiden, tue ich häufig gar nichts, obwohl ich mich unwohl fühle und eigentlich reagieren möchte.

Wenn ich von anderen ungefragt kommentiert werde, fühlt sich das übergriffig an. Manche Menschen sind so von ihren Ansichten überzeugt, dass sie diese der Welt aufdrängen müssen. Nur um sich dann darüber zu wundern, dass ihre Kommentare negative Reaktionen auslösen.

Wenn ich andere Menschen kommentiere, geht es mir nicht um einen Dialog. Ich möchte der anderen Person auch nichts positiv Gemeintes sagen. Ich stelle mich über sie und nehme mir heraus, sie zu beurteilen.

Mit Worten kann ich Gedanken und Gefühle mit anderen Menschen teilen. Ich kann mich mit ihnen respektvoll über andere Personen austauschen. Wir können uns gegenseitig zuhören, uns ernst nehmen und anerkennen. Ich werde durch andere Sichtweisen inspiriert.

Worte können aus Fremden Freunde machen. Nach einem ersten Eindruck kann ich mehr von der anderen Person erfahren. Ob daraus eine Freundschaft entsteht oder ob das Interesse schwandet, hängt von den gewechselten Worten ab.

Freundschaften leben davon, sich auszutauschen und von sich preis zu geben. Es gibt sie, die Freundschaften ohne Worte, aber miteinander sprechen, macht es leichter, sich kennen und verstehen zu lernen.

Komplimente können etwas Schönes sein. Durch Komplimente kann ich meine Wertschätzung für eine Person ausdrücken. Wenn es gelingt, kann dies bestärkend sein. Wenn ich zusätzlich darauf achte, ob meine Komplimente so angekommen sind, wie sie gemeint waren, beuge ich Missverständnissen vor.

Der Kontakt zwischen Menschen ist immer von einem Machtverhältnis geprägt. Wenn ich mich in einer höheren gesellschaftlichen Position befinde, habe ich mehr Macht. Dies drückt sich, mehr als mir oft bewusst ist, auch in meiner Sprache aus.

Wenn ich mich in einer weniger machtvollen Position befinde, ist es risikoreich, mich gegen übergriffige Worte zu wehren, während es für Andere ganz einfach sein kann. Es ist deshalb wichtig, dass Personen, aus einer machtvollen Position heraus, auf Diskriminierung hinweisen und das nicht denjenigen überlassen, die diskriminiert werden.

Wenn ich jemanden auf diskriminierende Äußerungen hinweise, führt das oft dazu, dass die kritisierte Person einen Schlagabtausch anfängt und am Ende noch gestärkt daraus hervorgeht. Es ärgert mich, zu merken, dass ich mich bei der nächsten Situation weniger traurig angesprochen. Da ich mich durch meine Kritik verletzt gemacht habe, fällt es anderen leicht mich herabzustufen.

Was auch immer meine Absicht ist, die Wirkung zählt

Da sie mich interessiert, stelle ich einer Person eine Frage. Ich frage ehrlich und direkt. Obwohl ich nur gute Absichten habe, merke ich nicht, dass ich in meinem Wissen-wollen schon die Grenze überschritten habe, ab der es für die andere Person zu persönlich und zu intim wird.

Mir ist es lieber, Fragen zu beantworten, als dass Menschen anfangen zu spekulieren und sich komische Gedanken über mich machen. Ich bereue meine Offenheit jedoch wieder, wenn ich merke, dass eine Person nicht aus wirklichem Interesse an mir als Person fragt, sondern nur ihre Vorurteile über mich äußert.

Es verletzt mich, wenn andere Menschen diskriminierende Sprache benutzen, ganz gleich ob sie dabei über mich oder über andere Menschen reden. Auch wenn nicht ich persönlich gemeint bin, ist es unmöglich, das Gesagte nicht auf mich zu übertragen.

Ich wünsche mir, dass Menschen gegen jede Art der Diskriminierung eintreten, auch wenn sie sich selbst davon nicht direkt betroffen fühlen.



F a n t a s i e n

Gedanken entstehen zuerst nur in meinem Kopf. Wenn ich sie nicht teile, bleiben sie mein Geheimnis.

Meine Gedanken bilden sich aus dem, was ich höre, lese und erlebe, also aus den Gedanken von anderen Menschen. Manche Gedanken tauchen sehr überraschend auf. Andere trage ich schon lange mit mir herum und denke sie weiter.

In welche Richtung meine Gedanken gehen, kann ich steuern, indem ich ihnen folge. Oder auch dadurch, was ich aus den vielen Einflüssen auswähle, die die Welt bietet.

Fantasien entstehen aus einer Mischung aus Gedanken, Gefühlen und Träumen. Manchmal sind sie sehr realistisch, manchmal eher fantastisch. Fantasien tauchen oft unvermittelt auf, da sie durch irgendetwas angeregt wurden.

Im Gegensatz zu Gedanken wirken Fantasien weniger von mir selbst gesteuert. Aber auch sie füttere ich durch Einflüsse von außen. Je nachdem womit mich beschäftigt, tauchen auch Fantasien dazu auf. Welche Fantasien ich weiterspinne und welche ich verscheuche, liegt in meiner Hand.

Fantasien sind gar nicht so individuell, wie sie mir vielleicht vorkommen. Sie sind vielmehr Ausdruck der Einflüsse aus meinem Umfeld und der Gesellschaft, in der ich lebe.

Warum erlaube ich mir Gedanken über Personen, die ich ihnen nie mitteilen würde?

Ich übernehme vorgefertigte Körperbilder und Rollenbilder, die in Werbung, Film und Internet verbreitet werden. Sie regen mich zu Fantasien an, auf die ich selbst nicht gekommen wäre.

Einige Fantasien können mit Scham und Selbsthass verbunden sein. Das trifft insbesondere dann zu, je weiter meine Fantasien von den Vorstellungen abweichen, die mir die Gesellschaft vorlebt.

Das eigene Begehrten kann sich wie etwas „Schlechtes“ anfühlen und Schuldgefühle erzeugen. Und das obwohl ich meine persönlichen Fantasien dahinter sehr mag.

Von einer Fantasie ist es nicht weit zur Umsetzung

Warum erlaube ich mir Gedanken über Personen, die ich ihnen nie mitteilen würde? Wenn ich mir das nicht bewusstmache, zeigt sich das auch in dem, was ich tue.

Was ich denke oder fantasiere, bestimmt, wie ich mich verhalte. Ich muss etwas gedacht haben, bevor ich es tun kann. Von einem Gedanken oder einer Fantasie ist es daher nicht weit zu einer Aktion.

Gedanken und Fantasien können etwas sehr Schönes und Bestärkendes für mich selbst sein.

Gedanken und Fantasien können mir dabei helfen, meine Wünsche kennen zu lernen und mein eigenes Begehrten zu erforschen. Sie sind wichtig für meine Identitätsfindung und stärken mein Selbstbewusstsein.

Fantasien können mein Interesse an einer anderen Person ausdrücken. Solange diese respektvoll sind oder ein gemeinsames Einverständnis besteht, können Fantasien etwas sehr Schönes sein und die Lust verstärken. Mir Traumwelten zu bauen, kann hilfreich sein.

Meine Gedanken und Fantasien sind, genau wie die Gesellschaft, in der ich lebe, nicht frei von Unterdrückung und Macht.

Da sich in Gedanken und Fantasien die Einflüsse der Außenwelt widerspiegeln, ist es nicht verwunderlich, dass sich neben vielen progressiven Ansichten leider auch Sexismus, Rassismus und andere diskriminierende Denkweisen wiederfinden. Da sie in der Gesellschaft tief verankert sind, bauen wir diese Denkweisen ungewollt und meist unbewusst in unsere eigenen Gedanken und Fantasien ein.

Sind meine Gedanken und Fantasien egal, solange ich sie nicht auslebe?

Fantasien, die andere Menschen herabwürdigen, sind keine harmlosen Gedankenspiele, sondern ein Angriff auf diese Personen. Ich benutze sie, um mich überlegen und mächtig fühlen zu können.

Sind meine Gedanken und Fantasien egal, solange ich sie nicht auslebe? Auch wenn meine Fantasien und Gedanken von anderen Menschen nicht wahrgenommen werden, können sie deren Grenzen verletzen.

Nur weil sich eine Fantasie für mich selbst schön anfühlt, ist sie deshalb nicht per se respektvoll.



B e r ü h r u n g e n

Im Gegensatz zu Blicken oder Gedanken sind Berührungen für alle Beteiligten spürbar.

Eine Berührung kann mal als angenehm, mal als zu nah, oder auch als grenzüberschreitend empfunden werden. Wie sich Berührungen anfühlen, ist subjektiv und hängt davon ab, wie die Beziehung zwischen den Menschen ist, die sich berühren.

Berührungen können freundschaftlich, zärtlich oder erotisch sein. Sie können aber auch ein Machtgefälle ausdrücken, das zwischen den beteiligten Personen besteht. Berührungen können eine mächtvolle Wirkung haben, auch wenn sie harmlos erscheinen.

Ob ich eine Berührung als angenehm oder unangenehm empfinde, hängt davon ab, wie sehr oder wie wenig ich die Person mag, die mich berührt und ob ich gerade überhaupt berührt werden möchte.

Berührungen sind nichts Selbstverständliches, das ohne meine Zustimmung stattfinden könnte. Dabei ist es zweitrangig, ob eine Berührung nett gemeint ist, weil es nur darauf ankommt, welche Wirkung sie auf mich hat.

Ich trage die volle Verantwortung dafür, wie ich andere Menschen berühre

Wenn ich nah bei einer Person stehe, auch ohne sie zu berühren, kann das schon als übergriffig empfunden werden. Auch zufällige Berührungen können für die berührte Person grenzüberschreitend sein.

Berührungen erlebe ich als besonders krasse, wenn keine Möglichkeit besteht, der anderen Person mitzuteilen, wie es mir damit geht. Andererseits wirken negative Worte, die eine Berührung begleiten, noch verstärkend.

Nachdem meine Grenzen verletzt wurden, fällt es mir schwer zu reagieren, wenn nicht über das Geschehene gesprochen werden kann. Oder auch weil ich Angst davor habe, die Beziehung zu verlieren. Oder aus Angst körperlicher Gewalt.

Berührungen sind nichts Selbstverständliches, das ohne meine Zustimmung stattfinden könnte

Auch Berührungen, die ich nur sehe, können mir unangenehm sein oder negative Erinnerungen wecken.

Eine Berührung, die in einer Situation angenehm ist, kann in einer anderen Situation oder mit einer anderen Person zu weit gehen. Auch durch ihre Dauer und Intensität kann eine Berührung, die sonst ok wäre, übergriffig werden. Nur weil ich einmal etwas gut finde, bedeutet das nicht, dass es mir immer gefällt.

Wie kann ich mir sicher sein, dass meine Berührungen so gedeutet werden, wie sie gemeint sind?

Erlernte Berührungen sind mir oft zu starr: die Handgeben oder Umarmen zur Begrüßung oder Händchen halten. Sie lassen mir nicht die Freiheit, das zu tun, was sich in einer Situation für mich stimmig anfühlt.

Da Berührungen für mich ein Zeichen der Verbundenheit sein können, fühle ich mich abgewiesen, wenn andere auf Distanz zu mir gehen oder Berührungen vermeiden.

Ich wage oft nicht, jemanden zu berühren, da körperliche Nähe als sexuelles Begehrten fehlgedeutet werden kann. Das macht es für mich schwierig, einen unbeschwerteren Umgang mit sympathischen Menschen aufzubauen. Nach einer Berührung könnte die andere Person erwarten, dass nun weitere Schritte folgen.

Achte ich darauf, ob andere von mir berührt werden wollen?

Wenn ich die Grenzen anderer missachte, weil mir wichtiger ist, was ich selbst will, werden meine Berührungen übergriffig. Ich trage die volle Verantwortung dafür, wie ich andere Menschen berühre.



Körper

Neben Bewusstsein, Sinnen und Emotionen macht mich ein Körper zu einem Menschen. In meinem Körper fühle ich mich wach oder müde, kraftvoll oder schlapp oder einfach nur wohl. Ich kann Sport treiben. Maschinen bedienen. Dinge konstruieren. Lust empfinden. Zärtlichkeiten austauschen.

Sobald ich mit meinem Körper in der Öffentlichkeit unterwegs bin, hinterlasse ich eine Wirkung, absichtlich oder unabsichtlich. Andere Menschen reagieren auf meine Erscheinung. Die Art und Weise, wie ich mit anderen Menschen umgehe, ist immer von ihrem Aussehen beeinflusst, vermischt mit den Bildern, die ich schon in meinem Kopf habe. Der erste Eindruck von einer Person ist meist so tiefgreifend, dass sich dieses Bild dauerhaft einprägt und nur schwer zu ändern ist.

Kein Körper wird neutral wahrgenommen. Menschen beurteilen ihren eigenen Körper und den anderer danach, ob er „schön“ ist. Darum tun sie alles Erdenkliche, um sich selbst schön zu finden oder um von anderen schön gefunden zu werden. Meist ist hier ein Idealbild im Spiel. Viele versuchen, diesem zu entsprechen. Dieses Ideal ist kein individuelles. Es wird aus dem gebildet, was Filme, Werbung und Kunst als „schön“ darstellen. Da die Mehrheit der Menschen sehend ist, wird Schönheit über das Sehen definiert.

Wie ich mich kleide und wie viel von meinem Körper dabei sichtbar oder verborgen bleibt, prägt mein Erscheinungsbild. Meine Identität wird dadurch geformt, wie ich mich selbst sehe und fühle und dadurch, wie andere mich wahrnehmen und mir begegnen.

Kein Körper gleicht einem anderen, dennoch sind Menschen bemüht, andere anhand von körperlichen Merkmalen bestimmten Kategorien zuzuordnen wie: „alt“ oder „jung“, „Schwarz“ oder „weiß“, „Mann“ oder „Frau“. An diese Kategorien wird ein gesellschaftlicher Status geknüpft. Das kann zu Diskriminierung führen. Wenn ich jemanden reflexartig einordne, blende ich die individuelle Persönlichkeit aus. Ich nehme nicht einfach einen Körper und einen Menschen wahr, sondern gleiche das sofort mit den Bildern in meinem Kopf ab.

Mein Erscheinungsbild beeinflusst, wie ich behandelt werde

Mein Erscheinungsbild beeinflusst, wie ich behandelt werde. Je nachdem, für wen ich gehalten werde, wird mir mit Respekt begegnet und aufmerksam zugehört oder ich erfahre Ignoranz und Ablehnung. Ich erhalte umso mehr Achtung, je mehr mein Körper den folgenden Kategorien zugeordnet wird: weiß, männlich, stark, gesund, schlank, schön. Durch mein Verhalten und meine Körpersprache kann ich diesen Eindruck teilweise verändern, aber mein Körper wirkt, ohne dass ich es will.

Entspricht mein Körper den Schönheitsidealen, erleichtert das den Umgang mit anderen Menschen. Wenn ich diesen Vorstellungen nicht entspreche, erfahre ich Ablehnung, noch bevor mich jemand kennengelernt hat.

Durch meine Körpersprache kann ich gezielt den Eindruck steuern, den ich bei anderen hinterlasse. Sehr oft ist mir gar nicht bewusst, wie ich meine Körpersprache einsetze. Ich habe mich daran gewöhnt, in einer bestimmten Rolle aufzutreten.

Mit Gesten will eine Person meine Aufmerksamkeit bekommen, oder mich provozieren. Gesten können mich verletzen, ohne dass Worte fallen. So kann mir eine Person unverfragt ihre Meinung ins Gesicht schleudern, ohne mit mir in einen Austausch treten zu müssen. Ich bleibe mit der übergriffigen Erfahrung und der Geste in meiner Erinnerung allein zurück.

Gesten können diskriminierendes Denken ausdrücken. Gesten sind übergriffig, vor allem dann, wenn sie sexualisiert sind.

Es ist Sommer und heiß. Auch wenn es angenehmer wäre, ziehe ich mich nur soweit aus, dass ich nicht nackt bin. Aber wann ist jemand nackt? Wenn unbedeckte Haut sichtbar ist? Aber warum können manche Menschen mit freiem Oberkörper herumlaufen, ohne dass dies als nackt und anstößig angesehen wird oder unangenehme Blicke auf sich zieht? Meinen unbedeckten Oberkörper öffentlich zu zeigen, würde für großes Aufsehen sorgen und dem Gesetz nach ein „öffentliches Ärgernis“ erregen. Liegt das daran, dass meine Brüste als zu sexuell aufgeladen angesehen werden? Warum ist ein flachbrüstiger Oberkörper das nicht? Warum spielt es eine Rolle, dass ich als „Frau“ wahrgenommen werde? Bin ich als „Frau“ etwa sexuell aufgeladener als ein „Mann“? Dabei fühle ich mich gerade weder sexuell, noch aufgeladen. Mir ist nur warm!

Oft ist mir gar nicht bewusst, wie sehr ich Körpersprache einsetze

Ich erlebe oft, wie eine einzelne Person sich so sicher und selbstverständlich in einem Raum oder einer Gruppe bewegt, dass sie durch ihre Körpersprache viel mehr Raum einnimmt als andere. Die Signalwirkung: „Diese Person weiß, was sie tut“ schüchtert mich ein und hält mich davon ab, etwas zu sagen, obwohl ich mich in der Situation unwohl fühle. Allein durch ihr Auftreten hat sich die Person innerhalb der Gruppe in eine Position gebracht, die ihren Worten Aufmerksamkeit und Gewicht verleiht. Es scheint fast nebensächlich zu sein, ob die Beiträge der Person tatsächlich wertvoll sind.

Welche Körper welche Wirkung erzeugen, hängt deutlich von dem zugeschriebenen Gender ab. Trete ich „männlich“ auf, verschafft mir das im Nu Aufmerksamkeit und Autorität und verleiht meinen Worten Gewicht. Dahinter steckt das patriarchale Konzept, das „Männer“ über „Frauen“ stellt und ihnen eine gesellschaftlich mächtigere Position einräumt.

Wie oft wird mir die Tür aufgehalten oder mir etwas Schweres aus der Hand genommen, weil eine höfliche Person mich als „Frau“ einordnet. Dahinter steckt die Vorstellung, dass ich als „Frau“ einen starken „Mann“ brauche, der mir hilft. Da dies „Frauen“ abwertet, ist es nicht höflich, sondern sexistisch.

Mein Körper gibt mir ein gutes Gefühl: Ich fühle mich ausgeruht und voller Energie. Ich fühle mich wohl und sicher, weil mein Körper entspannt ist. Ich fühle mich schön. Ich fühle mich kraftvoll. Es ist schön, dass ich mich mit meinem Körper auf eine bestimmte Weise bewegen kann.

Ich kann durch meinen Körper mit anderen interagieren. Ich kann meine Sympathie durch Körpersprache ausdrücken. Auf diese Weise kann ich ohne Worte kommunizieren.

Da Sichtweisen und Schönheitsideale Moden unterworfen sind, bleiben sie veränderbar und es ist möglich und lohnenswert, sie aktiv zu verändern.

Wenn ich mich umschau, sehe ich, dass die Mehrheit der Menschen nicht den gängigen Schönheitsidealen entspricht. Das führt dazu, dass Körperbilder vielfältiger und realistischer werden, und ich entspanne mich. Ich finde mich durch meinen Körper schön, unabhängig davon, ob er einer Schönheitsnorm entspricht oder nicht. So kann ich mich selbst stärken und ermächtigen.

Durch die Art, wie ich auftrete und mich kleide, lebe ich meine Gender-Identität aus. Das gibt mir die Möglichkeit, als die Person wahrgenommen zu werden, die ich bin. Das ist die eine Seite.

Die andere ist, dass ich durch mein Erscheinungsbild unverfragt ein Gender zugeschrieben bekomme, ob das nun meiner Identität entspricht oder nicht.

Wenn ich anfange, mich auszuleben und mich in meinem Gender auszudrücken, werde ich sehr schnell mit der Tatsache konfrontiert, dass die Gesellschaft nur ein Zwei-Geschlechter-Modell vorgibt. Es gibt einen klar definierten Katalog an Vorstellungen, wie ein „Mann“ und eine „Frau“ auszusehen und sich zu verhalten haben. Diese Einteilungen haben Menschen unbewusst so tief verinnerlicht, dass sie mir, unverfragt und ohne mich zu kennen, ein Gender zuschreiben.

Ich kann meine Gender-Identität nicht frei und selbstverständlich so ausleben, wie es sich für mich authentisch und gut anfühlt. Ich werde mit Irritationen, Ablehnung oder Diskriminierung bis hin zu Gewaltandrohungen konfrontiert, wenn ich von der Norm abweiche. Nicht immer habe ich die Kraft, es trotzdem zu tun, zu mir zu stehen und mich so zu zeigen, wie ich bin.

Kommentare über meinen Körper sind wie Bewertungen meiner Person. Nichts ist charakteristischer, persönlicher und intimer als mein Körper. Durch meinen Körper bin ich eine Person mit einer bestimmten Identität. Nichts gibt mir soviel Selbstbewusstsein und zugleich soviel Verletzlichkeit.

Wer außer mir kann wissen, wie es um meine Identität steht

Ist anderen eigentlich klar, wie sehr sie in meine Privatsphäre eindringen, wenn sie anhand meines Körpers über meine Identität spekulieren oder mir eine zuschreiben?

Wer außer mir kann wissen, wie es um meine Identität steht.



Sex

Sex kann ich alleine, mit einer oder mehreren Personen erleben.
Sex ist, wenn ich mich selbst oder andere Menschen berühre.
Wenn wir uns küssen, streicheln und in Ekstase versetzen.

Wie ich Sex auslebe und wie ich mich sexuell orientiere, prägt mich in meiner Identität.
Wo beginnt Sex? Wann etwas Sex ist und ab wann Zärtlichkeiten in Sex übergehen, hängt sehr vom persönlichen Empfinden ab.

Sex ist dazu da, schön zu sein. Sex ist nur dann schön, wenn er von allen Beteiligten als schön empfunden wird. Sex ist nur dann schön, wenn jeder Moment einvernehmlich gewollt ist.

Sex gibt es mit und ohne Orgasmus. Sex gibt es mit und ohne Penetration. Sex findet mit und ohne Spielzeug statt. Die Körper, die Sex haben, sehen ganz verschieden aus. Die Lust auf Sex ist bei Menschen sehr unterschiedlich und hängt von Stimmung, Körpergefühl, Tagesform, Ort und Beziehungsebene ab. Manche Menschen haben häufig Sex, manche zu ausgewählten Zeiten, manche sehr selten, manche nie.

Sex gibt mir die Möglichkeit Lust zu empfinden, meinen Körper und den anderer Menschen zu spüren. Durch Sex kann ich anderen ohne Worte nah sein, alle Hürden fallen lassen und Intimes von mir preisgeben, wenn die Vertrauensbasis da ist.

In Sex kann ich Liebe und Empathie fühlbar ausdrücken.

Sex macht Spaß und ist dazu da, schön zu sein. Deshalb kann nur das Sex sein, was allen Beteiligten Spaß macht und für alle schön ist.

Wenn ich mich mitreissen lasse und mein Körper in Ekstase gerät, ist es schwierig, die andere Person nicht aus den Augen zu verlieren. Damit es ein gemeinsames schönes Erlebnis wird, ist es wichtig, wahrzunehmen, was sich schön anfühlt. Und nicht schneller zu sein oder weiter zu gehen, als es dem Empfinden der anderen Person entspricht. Schön wird es, wenn es gelingt, sich gegenseitig in Ekstase zu bringen, ohne zu drängen oder Druck aufzubauen.

Ob in Romanen oder Filmen, Sex ist der Höhepunkt fast jeder Liebesgeschichte. Das Bild, das dadurch vermittelt wird, ist, dass alle Menschen die Lust auf Sex verbindet. Für mich ist dieses Bild jedoch ziemlich fragwürdig. Viele andere Dinge in meinem Leben haben viel mehr Gewicht als Sex. Mich nervt dieses Hochhalten von Sex, da es das Verlangen nach Sex zur Norm erklärt und mich als seltsam abstempelt, wenn ich keine Lust auf Sex verspüre.

Nur weil ich einmal zugestimmt habe, bedeutet das nicht, dass etwas ungefragt immer wieder stattfinden kann

So sexverrückt und auf sexualisierte Themen fokussiert die Gesellschaft auch ist, Sex ist gleichzeitig ein Tabuthema. Auch wenn religiöse Ansichten, dass Sex „unzüchtig“ sei, wie aus fernen Jahrhunderten anmuten, wirken sie weiter, und Sex ist nach wie vor ein Thema, über das nicht leicht zu reden ist.

Da sich niemand traut, über Sex zu sprechen, fällt es mir schwer, einen entspannten, lustvollen Umgang damit zu finden und auch anzusprechen, wenn mir ein sexuelles Erlebnis unangenehm wurde.

Zum Thema Sex kursieren viele vorgefertigte Bilder. Diese machen es mir fast unmöglich, meinen eigenen Zugang zu finden. Mir werden Bilder präsentiert, wie „guter Sex“ aussieht und ich fange an, meinen eigenen Sex damit zu vergleichen und ihn zu bewerten. Dabei geht es doch eigentlich darum, mich und meinen eigenen Körper und die Vorlieben der anderen Person kennenzulernen.

Während andere Menschen über ihre Grenzen hinaus sexualisiert werden, wird an mir vorbeigeschaut, so als ob ich gar nicht sexuell sein könnte.

In Filmen sehe ich Menschen, die schön und erotisch sind, sich gegenseitig verführen und wild und leidenschaftlich Sex haben. Ich träume davon, so etwas auch zu erleben. In Filmen ist Sex immer eine Erfolgsgeschichte. Aber gibt es das wirklich, was ich in diesen Geschichten zu sehen bekomme? Mein Sex ist viel vorsichtiger, zärtlicher, ungelenker, schambesetzter, enttäuschender und achtsamer. Es kann lange dauern, sich aufeinander einzulassen und sich zu vertrauen. Und es kann lange dauern, gemeinsam herauszufinden, was sich schön anfühlt.

In sehr vielen Filmen und Geschichten wird mir vermittelt, das Verlangen nach Sex ginge vor allem von „Männern“ aus. „Frauen“ erscheinen dabei nur als Objekte der „männlichen“ Begierde. Der Erzählung nach sind „Frauen“ dem „Mann“ vor Liebe entweder bereits „ergeben“ oder sie müssen noch „erobert“ werden. Zu selten werden „Frauen“ als Subjekte dargestellt; die Sex aktiv ausleben und Sex auch nicht nur mit „Männern“ suchen. Gesteigerte Lust auf Sex wird bei „Männern“ als in der Natur liegend erklärt, bei „Frauen“ als Nymphomanie diffamiert.

Wenn Sex nicht einvernehmlich oder erzwungen stattfindet, handelt es sich um Vergewaltigung, unabhängig davon, in welcher Beziehung die Personen zueinander stehen. Es ist unerheblich, mit wie viel Druck und Nötigung Sex erzwungen wurde, Sex ohne Zustimmung ist Vergewaltigung.

Sex ist nur dann schön, wenn jeder Moment einvernehmlich gewollt ist

Ein Ausdruck davon, wie sehr die Lust von „Männern“ im Zentrum steht, zeigt sich darin, dass der Großteil der Sexarbeit von „Frauen“ geleistet wird. Wie soll ich Gefallen finden an Sex, der das Vergnügen von „Männern“ ins Zentrum stellt?

Als „Frau“ trage ich nicht nur die Verantwortung für eine dauerhafte Verhütung, sondern bin auch konkret mit Schwangerschaft, Geburt oder Abtreibung konfrontiert, während einem „Mann“ die Wahl bleibt, die Vaterschaft nicht anzuerkennen.

Dass „Frauen“ die Verantwortung für Verhütung überlassen wird, zeigt sich darin, dass die Medizin vorrangig Verhütungsmethoden für „Frauen“ entwickelt und die wenigsten „Männer“ von den Verhütungsmethoden für „Männer“ Gebrauch machen.

Nach allem, was ich in Filmen, Büchern, Zeitschriften oder im Schulunterricht zu sehen bekam, dachte ich, dass sich alle Menschen eindeutig als „Mann“ oder „Frau“ definieren und nur heterosexuellen Sex haben. Lange Zeit dachte ich, nur ich sei anders. Erst als ich meinen ersten queeren Liebesfilm sah, wurde mir klar, dass die Realität vielfältiger ist und viele, wie ich, Sex am liebsten mit demselben Gender haben, oder sich keinem Gender zuordnen wollen.

Spreche ich mit den Personen über Sex, mit denen ich Sex habe

Manchmal fällt es mir schwer, die Balance zu finden zwischen dem, was ich schön finde, und dem, wo meine Grenzen liegen, was mir zu viel ist.

Eine Schwierigkeit beim Sex ist, dass der Moment zwar unglaublich aufregend und mitreißend sein kann, sich das Erlebte am nächsten Tag aber womöglich ganz anders und ernüchternd anfühlt. Hinterher festzustellen, dass etwas zu viel war oder weiter ging, als gewünscht, lässt sich nur dadurch vermeiden, dass nichts ohne Zustimmung passiert.

Es fällt mir nicht immer leicht, die richtigen Worte und Zeichen zu finden, um meine Zustimmung oder Ablehnung deutlich zu machen. Aber wie sollen wir einvernehmlichen Sex haben, wenn wir keine gemeinsame Sprache finden?

Zustimmung kann ich auf vielfältige Weise ausdrücken, das geht auch ohne Worte. Gemeinsam herausfinden was uns beiden gefällt, steigert die Lust und das Vergnügen.

Bei einer vorsätzlichen Vergewaltigung ist das vordergründige Motiv oft die Ausübung von Macht. Vergewaltigung nur als lustgetrieben zu bezeichnen, verkennt, dass es ein Motiv ist, die Grenzen der anderen Person bewusst zu missachten. Und ihr Schaden zuzufügen, sie zu erniedrigen und sie jeglicher Verfügungsgewalt über ihren eigenen Körper zu berauben.

Auch ohne Vorsatz ist es Vergewaltigung, wenn eine Person ohne Zustimmung zum Sex genötigt wird. Dazu kann es auch kommen, wenn Zärtlichkeiten zwar einvernehmlich begonnen haben, im weiteren Verlauf die Grenzen der anderen Person jedoch nicht respektiert werden. Vergewaltigung geschieht größtenteils in bekanntem Umfeld, seltener durch Unbekannte.

Es gibt viele Gründe, die es mir schwermachen, deutlich ablehnende Zeichen zu setzen. Ich kann mich unter Druck gesetzt fühlen, ohne mir dessen bewusst zu sein, und etwas mitmachen, obwohl ich es gar nicht will. Ich fühle mich unter Druck, weil ich befürchte, dass ich abgelehnt werde. Ich fühle mich unter Druck aus Sorge, die andere Person zu verletzen, wenn sie sich abgewiesen fühlt. Ich fühle mich unter Druck, weil ein Konflikt entstehen oder alles in Gewalt enden könnte.

Gerade in lang andauernden Beziehungen können sich Verhaltensmuster entwickeln, die es mir schwermachen, mich frei zu äußern. Nur weil ich einmal zugestimmt habe, bedeutet das nicht, dass etwas ungefragt immer wieder stattfinden kann.

Wenn ich merke, dass etwas zu weit gegangen ist, fühle ich mich manchmal blockiert. Ich denke, ich hätte ein Problem oder ich selbst sei das Problem, wenn ich ein Nein ausspreche. Ich fürchte, alles zu zerstören, wenn ich etwas ablehne. Dabei möchte ich vielleicht gar nichts abbrechen, sondern nur in eine andere Richtung weitergehen.

Es ist nicht meine Aufgabe, das Selbstbewusstsein und die Stärke aufzubringen, ein klares Nein zu setzen, sondern es liegt in der Verantwortung der anderen Person, sich zu vergewissern, dass ich einverstanden bin, bevor sie Körperliches intensiver werden lässt. Bei einvernehmlichem Sex braucht der erste, wie auch jeder weitere Schritt ein klares Ja.

Wenn alle lernen, die Grenzen von anderen Menschen zu respektieren, würde es weniger übergriffiges Verhalten geben.



W o h i n f ü h r t u n s d a s ?

Wer sind wir – die hinter der Ausstellung stecken

Im Sommer 2016 entstand die Idee, eine Ausstellung zum Thema alltägliche Begegnungen und sexistisches und grenzverletzendes Verhalten zu machen. Wir sind der Meinung, dass dieses Themenfeld unterbelichtet ist und mehr Aufmerksamkeit bekommen sollte, denn darauf fußt zu großen Teilen die Gewalt, unter der viele tagtäglich leiden.

Wir sind zu dritt, die ehrenamtlich an der Ausstellung arbeiten. Wir kennen uns seit vielen Jahren und sind in feministischen, antifaschistischen Zusammenhängen und selbstverwalteten Räumen aktiv. Wir sind cis und hetero, transfeminin und lesbisch. Wir erleben Diskriminierung in unterschiedlicher Intensität durch Sexismus, Ableism und Klassismus. Wir erleben keine Diskriminierung durch Rassismus, Fat-Shaming oder Altersdiskriminierung. Wir setzen uns mit Diskriminierungsformen und unseren eigenen Privilegien auseinander. Das sehen wir als einen Prozess an, der nie enden wird.

Wir versuchen die Sprache der Ausstellung möglichst verständlich zu halten. Für die Formulierung der Texte haben wir uns jemanden gesucht, die das professionell überarbeitet. Die Zeichnungen hat eine befreundete Person für die Ausstellung angefertigt.

Die Ausstellung bildet nicht nur unsere eigenen Erfahrungen ab, sondern soll die Besucher*innen dazu anregen, an eigene Erfahrungen und Gedanken anzuknüpfen. Dennoch prägen wir die Ausstellung durch unseren Blickwinkel und geben möglicherweise manchen Erfahrungen und Sichtweisen unbeabsichtigt zu wenig Raum, da wir diese Art der Erfahrung selbst nicht machen. Wir haben versucht, möglichst viele Sichtweisen in der Ausstellung anzudeuten. Ob und wie gut das gelungen ist, können wir gerne gemeinsam besprechen. Wir freuen uns über Kritik, Anregungen und wenn wir auf Fehler oder Lücken hingewiesen werden.

Wir hoffen, niemand durch die gewählten Worte oder durch Auslassungen zu verletzen.

Auch wenn viel des Thematisierten global zutreffend ist, beschränkt sich die Ausstellung bewusst auf einen deutschen Kontext. Andere Kontexte erfordern andere Herangehensweisen und Blickwinkel und es ist ein politischer Fehlschluss, den einen Blickwinkel global auf alles übertragen zu wollen.

Schreibt uns gerne: ausstellung_as@posteo.de

Wir danken...

... allen, die zum Gelingen der Ausstellung beigetragen haben.

... den Freund*innen für das motivierende Feedback, nach dem ersten Sichten der Texte.

... den Freund*innen für den positiven Zuspruch und die wiederkehrenden Nachfragen, wann es denn endlich soweit sei.

... den Spender*innen für Druck- und Textbearbeitungskosten.

... allen, die die Ausstellung ausleihen und zeigen.

... allen, die die Anregungen aus der Ausstellung aufnehmen, weitertragen und zu Veränderung beitragen. Denn die brauchen wir dringend!

Wir wollen sexistische und andere abwertende Muster in unserem Verhalten abbauen, nicht um ein theoretisches Ideal zu erfüllen. Wir wollen das, damit andere Menschen nicht durch unser Verhalten diskriminiert werden.

Wir wollen das aber auch, um einen unbeschwert Umgang miteinander haben und genießen zu können.

Wenn wir achtsamer mit anderen Menschen umgehen, macht uns das freier und leichter miteinander, da das Risiko jemanden zu verletzen kleiner wird.

Es muss nicht so bleiben, dass wir immer wieder Situationen erleben oder erzeugen, die ungewollt trennend oder verletzend sind. Wir können Umgangsweisen suchen, die uns mit anderen Menschen verbinden.

Wenn wir achtsamer miteinander sind, macht uns das freier und leichter

Achtsam sein und unbeschwert sein, lassen sich gut verbinden. Ein bisschen genauer hinschauen, was unser Verhalten bei anderen auslöst, bringt uns einander näher. Und wir lernen uns und andere Menschen besser kennen.

Auch wenn ein diskriminierungsfreier Umgang eher eine schöne Vision als eine Realität ist, ist jede vermiedene Diskriminierung eine Verletzung weniger.

Wenn wir uns auf den Weg machen, einen achtsamen Umgang zu finden, werden wir sehr wahrscheinlich über mehr verletzende Momente stolpern als zuvor, da wir sie nun als solche erkennen. Nur durch das Erkennen lösen sich diese aber nicht auf. Es braucht die Bereitschaft, aus diesen Momenten zu lernen und das eigene Verhalten dahingehend zu ändern.

Wenn ich erkenne wodurch ich geprägt wurde und woher meine Verhaltensweisen kommen, kann ich anfangen sie zu ändern. Ich kann mich ändern.

Niemand hat das Recht mich zu diskriminieren oder zu verletzen. Niemand hat das Recht zu definieren, was mich verletzen könnte und was nicht, oder mir mein Erleben einer Situation abzusprechen. Ich muss nicht, aber ich kann und darf auf eine Diskriminierung reagieren. Nicht ich habe ein Problem, sondern jemand anderes erzeugt hier ein Problem, mit dem ich mich gezwungenermaßen auseinandersetzen muss. Das zu erkennen, kann mich bestärken.

Wenn ich mir bewusstwerde, was mich oder andere verletzt, habe ich etwas in der Hand, mit dem ich in Situationen selbstbestimmter handeln kann. Ich kann andere Menschen auf ihr Verhalten aufmerksam machen. Mir hilft es, Erlebnisse mit anderen zu teilen, um damit nicht alleine zu sein. Gemeinsam können wir aus verletzenden Erfahrungen lernen, wie wir aus Situationen gestärkt herausgehen können.

Alte Denkmuster lösen sich auf, wenn wir beginnen, Normen zu durchbrechen. Wenn wir uns so ausdrücken, wie wir uns fühlen.

Die Gesellschaft ist lernfähig, sobald mehrere etwas verändern.

Wenn wir uns gemeinsam auf den Weg machen...