

# Frauenreferat - Workshops und Events 2020-2021

## Kurze Liste:

- „Meine sexuelle Sozialisation“ – Workshop zur eigenen sexuellen Biografie mit Jana Haskamp
- Online-Demokratie-Training (Betzavta) mit queer\_topia\*
- Wendo-Kurs für Frauen mit der Wendo-Bande Berlin-Brandenburg
- Online-Workshop: Kritische Männlichkeiten mit queer\_topia\*
- Online Self-care Workshop für FLINTA\* mit kon.trust Kollektiv
- Online-Lesung: „MEHR IST MEHR – Meine Erfahrungen mit Polyamorie“ von Inna Barinberg
- Online-Lesung mit Deborah Feldman

## Inhalt:

### „Meine sexuelle Sozialisation“ – Workshop zur eigenen sexuellen Biografie 17.12.2021 von 16 bis 20 Uhr, über Zoom

**Inhaltstext:** In dem Biografie-Workshop zur eigenen sexuellen Sozialisation setzen wir uns damit auseinander, wie unser Verhältnis zu unserer Sexualität und unseren Körpern zu dem geworden ist, was es heute ist. Welche Botschaften über Sexualität haben wir früh in unserem Leben erhalten? Wie war der Umgang unserer ersten Bezugspersonen damit? Welche Glaubenssätze haben wir verinnerlicht? Wir tauschen uns darüber aus, wie sich unsere sexuelle Biografie im Laufe unseres Lebens entwickelt hat und welche Rolle dabei Scham, Sprachlosigkeit, sexuelle und Körper-Normen gespielt haben. Und wir schauen uns an, aus welchen Anteilen unsere sexuelle Identität heute besteht: Was ist sexuell für mich? Welche Bedürfnisse erfülle ich über Sexualität? Und welche Relevanz haben meine gesellschaftlichen Positionierungen, wie z.B. meine Geschlechtsidentität, dabei?

**Jana Haskamp** (sie/ihr) ist Sexual- und Paartherapeutin, Sexualpädagogin und Bildungsreferentin. In einer Praxis in Berlin-Neukölln berätet sie queere Einzelpersonen und Paare im Kontext von Sexualität und Partner\*innenschaft. Als Bildungsreferentin und Sexualpädagogin arbeitet sie mit unterschiedlichen Zielgruppen zu Verschränkungen von lesbischen, schwulen, bisexuellen, trans, inter\* und queeren Lebensweisen, Sexualität und Diskriminierung.

---

Wir möchten euch auf 2 Workshops aufmerksam machen, die von Dritten organisiert werden. Der erste wird von queer\_topia\* organisiert, das einige von euch vielleicht schon von den kritischen Männlichkeit Workshops kennen, die wir in den letzten Jahren angeboten haben. Der zweite Workshop ist ein Selbstverteidigungskurs und ist genauso spannend! Wendo ist eine Kampfsportart, die für Frauen entwickelt wurde und mehr und mehr praktiziert wird.

Mehr Infos, siehe unten : )

## **Online-Demokratie-Training (Betzavta) am Donnerstag, 28.10.2021 & Montag, 08.11.2021, jeweils von 18 – 21 Uhr**

Online-Demokratie-Training (Betzavta) am Donnerstag, 28.10.2021 (Thema: Grundrechte) und Montag, 08.11.2021 (Thema: Mehrheit und Minderheit) jeweils von 18:00 bis 21:00 Uhr

### Einführung

Was bedeutet Demokratie eigentlich? Wie können wir demokratische Entscheidungen treffen und wie kann es sich anfühlen, demokratisch zu handeln?

An den Abenden werden wir jeweils eine interaktive und erfahrungsbasierte Demokratie-Übung mit euch durchführen und euch eine Einführung in das Betzavta-Programm geben. Mithilfe der Übung werden demokratische Prinzipien erfahrbar gemacht und ein Einblick in das spannungsvolle Verhältnis von Freiheit und Gleichheit gemeinsam erlebt.

### Was ist Betzavta?

Das in der israelischen Friedenspädagogik entwickelte Demokratieerziehungs-Programm „Betzavta“ (deutsch: „Miteinander“) spricht mit der spezifischen Methodik-Didaktik den ganzen Menschen an. Dabei ist die Überzeugung, dass es sich bei Demokratie nicht nur um eine Staatsform handelt, sondern auch um eine Verhaltensform für ein gemeinsames und alltägliches Miteinander. Betzavta vermittelt methodische Anregungen für das Konfliktmanagement und regt die Entwicklung eines „qualitativen Demokratieverständnis“ an.

### Veranstaltungsinformationen

Es kann sowohl an einem Online-Training als auch an beiden Trainings teilgenommen werden. Die Trainings bauen nicht aufeinander auf, unterscheiden sich jedoch von den Übungen. Das Training findet in deutscher Lautsprache statt und ist offen für alle Geschlechter. Durchgeführt wird das Training von Angelina Weiß und Blu Doppe ([queertopia.blogspot.de](http://queertopia.blogspot.de), ig, fb: [queer\\_topia](https://www.facebook.com/queer_topia)), zwei Betzavta-Trainer\_innen in Ausbildung.

—

queer\_topia\*

queer\_feminist workshops

website: <http://queertopia.blogspot.de>

ig & fb: queer\_topia

[http://instagr.am/queer\\_topia](http://instagr.am/queer_topia)

[http://facebook.com/Queer\\_topia-1944056239178197/](http://facebook.com/Queer_topia-1944056239178197/)

[linkedin.com/in/blu-doppe](https://www.linkedin.com/in/blu-doppe)

[paypal.me/queertopia](https://www.paypal.me/queertopia)

<3

### Aktuelle Veröffentlichungen:

Doppe, Blu und Holtermann, Daniel (Hg.)(2021): Vom Scheitern, Zweifeln und Ändern – Kritische Reflexionen von Männlichkeiten. Unrast Verlag: Münster.

## **Wendo-Kurs für Frauen, 13. und 14.11.2021 im Frauenzentrum Schokofabrik Berlin**

### **Wann?**

Samstag, 13.11.21, 15:00 bis 18:30 Uhr

Sonntag, 14.11.21, 10:30 bis 17:00 Uhr

**Wo?** Frauenzentrum Schokofabrik, Mariannenstr. 6, 10997 Berlin

**Trainerinnen:** Leonie Krügener und Lea Grigat, Trainerinnen für Wendo – feministische Gewaltprävention

**Kontakt und Anmeldung an:** [info@wendo-bb.de](mailto:info@wendo-bb.de) (bis zum 05.11.2021), weitere Informationen unter: [wendo-bb.de](http://wendo-bb.de)

**Kosten:** 100 € pro Person (80 € ermäßigt)

Falls es euch finanziell möglich ist, freuen wir uns auch über solidarische Mehrzahlerinnen. Darüber kann es für eine andere möglich werden, an dem Kurs teilzunehmen.

**Barrieren:** Leider ist der Raum nur über ein Treppenhaus zu erreichen. Grundsätzlich gilt jedoch, dass Wendo für alle offen ist und keine besonderen Fähigkeiten/ Sportkenntnisse voraussetzt.

### **Was ist Wendo?**

Wendo steht für „Women do it“ und ermächtigt Frauen und Mädchen zum Handeln gegen Gewalt.

Im Wendo kannst du zusammen mit anderen Frauen deinen Mut und deine Stärke (wieder) entdecken oder erweitern. Es geht darum, Grenzen setzen und entschlossen „Nein“ sagen zu können.

Mit verschiedenen Techniken, Übungen und einem solidarischen Austausch stärken wir unsere Möglichkeiten der Selbstbehauptung und unser Selbstwertgefühl. So setzen wir unangenehme Situationen, sexistischen Sprüchen, rassistischer Anmache, ekligen Blicken und sexualisierter Gewalt etwas entgegen – egal, ob uns diese am Arbeitsplatz, im betreuten Wohnen, bei Familienfesten, im Freund\*innenkreis, der Wohngemeinschaft oder auf der Straße begegnen.

Im Kurs geht es unter anderem um:

- Wahrnehmung und Verteidigung der persönlichen Grenzen
- Benennen von alltäglichen Grenzverletzungen, Übergriffen und sexualisierter Gewalt sowie einen empowernden Umgang mit diesen Erfahrungen
- Kritische Auseinandersetzung mit weiblicher Sozialisation (Erziehung zum „Weiblich sein“)
- Das Erfahren von Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit
- Wirkungsvolle Befreiungs- und Verteidigungstechniken
- Ein gutes Selbstwertgefühl und Selbstfürsorge
- Kennenlernen von weiteren Unterstützungsangeboten

Wenn du Fragen hast zu den Inhalten, zu uns, die den Kurs geben, oder wenn du unsicher bist, ob der Kurs passend für dich ist, oder... schreib uns gerne eine Mail an: [info@wendo-bb.de](mailto:info@wendo-bb.de)

1

Der Kurs richtet sich vor allem an Frauen, da wir uns darin kritisch mit der Sozialisation als Frauen und Anforderungen, die mit Weiblichkeit verbunden sind, auseinandersetzen. Wir verstehen den Begriff Frau nicht als einen biologischen, sondern laden alle ein, die sich mit dem Begriff identifizieren oder mit Weiblichkeitsanforderungen konfrontiert sind. Schreibt uns gern Fragen oder Unklarheiten

---

## **Online-Workshop: Kritische Männlichkeiten mit queer\_topia\* am 18.05.2021, 18-21**

### **Uhr**

„Den Weg ins Ungewisse wagen“ – Workshop zu kritischen Männlichkeiten

Thema des Workshops sind Männlich\*keiten. Was ist eigentlich Männlich\*keit? Wie kann ich kritisch mit (meinen) Männlich\*keiten umgehen? Wie und wann nutze/performe ich sie? Wo schränken mich (meine) Männlich\*keiten ein? Diese und andere Fragen werden im Workshop mithilfe von verschiedenen Methoden aus der machkritischen Bildungsarbeit bearbeitet. Der Workshop findet in deutscher Lautsprache statt und ist *offen für alle Geschlechter*. Veranstaltet von queer\_topia\* ([queertopia.blogspot.de](http://queertopia.blogspot.de), fb: queer\_topia\*).

---

## **Online Self-care Workshop für FLINTA\* am 22.05.2021, 10-14 Uhr**

### **„Und ich soll mich entspannen?“ Resilienz und Widerstandsfähigkeit in Zeiten von Corona – ein kritisches Seminar der Selbstzuwendung für FLINTA\***

Die aktuelle Situation verlangt viel von uns: Corona-Beschränkungen, Homestudying, Homeschooling, veränderte Beziehungsgefüge, unsichere Zukunftsaussichten ... dazu kommen noch die sozialen, ökologischen und wirtschaftlichen Krisen und Umwälzungen. Eine Zeit lang, kann die Belastung eines Ausnahmezustands hingenommen werden, doch irgendwann beginnt es „zu viel“ zu werden. Der Prozess, in dem Überforderung zum Normalzustand wird kommt oft schleichend. Oft überhören wir die Alarmglocken im Körper und im Geist – unsere Grenzen haben wir längst überschritten.

Konzepte wie *Resilienz*, also die Widerstandskraft gegen *Stress* und *Burnout*, implizieren meist einen normativen Leistungsanspruch. Die Ursachen werden personalisiert und folgen häufig neoliberalen Argumentationsmustern. Das Anliegen ist aber politisch. Doch wie können wir zu einer emanzipierten Perspektive auf unsere Erfahrungen im Rahmen der Krise gelangen? Wie kann der Spagat zwischen Bologna-Logik, Selbsterhalt und Verantwortung gelingen? Und welche gesellschaftlichen oder gruppenspezifischen Faktoren sind für die Auseinandersetzung mit dem Ausgebrannt-Sein relevant? Kritisch und selbstfürsorgend wollen wir uns Raum für diese Fragen nehmen.

Das interaktive Seminar richtet sich vor allem an selbst-betroffene FLINTA\*-Personen oder diejenigen, die diese unterstützen. Im Mittelpunkt des Seminars stehen Techniken und Fragen zur Selbstfürsorge. Wobei das Ziel die Reflektion und Sensibilisierung für persönliche und gruppenspezifische Faktoren in ihrem Zusammenwirken mit den aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen ist. Hierfür wird es sowohl Zeit für Selbsterfahrung und (Körper-)Übungen, Austausch in Kleingruppen, als auch kleine Inputs und Diskussionen für eine theoretische Einordnung geben. Der Workshop findet online via Zoom statt und ist auf 4 Stunden angelegt.

#### **Seminarleiter\*innen:**

Mariola Thomassen: M. Sc. Psychologie, Gründungsmitglied des Arbeitskreises „Burnout und psychische Belastung in politischen Gruppen“, Beratung in Emotionaler erster Hilfe für Aktivist\*innen, hält seit 2015 Workshops zum Thema und

Nele Jaschke: Gründungsmitglied des Arbeitskreises „Burnout und psychische Belastung in politischen Gruppen“, Beratungen für Einzelpersonen zu psychosomatischen Anliegen und Workshops für Gruppen zum Thema Resilient Movement Building.

kon.trust Kollektiv: <https://www.somaticslab.org/burnout-und-resilienz>

---

## **Online-Lesung: „MEHR IST MEHR – Meine Erfahrungen mit Polyamorie“ von Inna Barinberg am 10.06.2021 um 19 Uhr**

Polyamorie kann so vieles sein: Mehr Liebe; mehr Reden; mehr Arme, die einen auffangen; mehr Eifersucht; mehr Spaß, mehr Kommunikation, .... Auf dem Weg dahin können sich einem viele Fragen stellen, beispielsweise: Wie navigiere ich neue Beziehungsenergie? Was tue ich, wenn Absprachen gebrochen werden? Wie kann ich meine Eifersucht befreunden? Und wie macht man das eigentlich mit dem Kinder kriegen?

Offen, ehrlich und undogmatisch beschreibt Inna in den Texten Innas Auseinandersetzungen mit diesen und anderen Fragen rund um das Thema Polyamorie. Wichtig ist am Ende nicht, ob ihr als

Leser\*innen Inna in allem zustimmt, sondern die Auseinandersetzung an sich. Innas Texte regen an zum Nach- und Weiterdenken und sollen dabei unterstützen, eigene Positionen zu den Fragen zu finden – denn egal wie du liebst, am Ende zählt, dass du die Beziehungsform findest, die zu dir passt.

---

## **Online-Lesung mit Deborah Feldman am 15.07.2020 um 18 Uhr auf Zoom**

Das Frauenreferat lädt euch herzlich ein zu einer Online-Lesung mit Deborah Feldman.

Der Fokus liegt auf Stellung und Rolle von Frauen sowohl in der chassidischen Gemeinde, in der sie aufwuchs, als auch ihrem weiteren Leben außerhalb dieser Gemeinschaft.

Im Anschluss an die Lesung folgt eine Fragerunde. Die Teilnehmenden können ihre Fragen im Chat schreiben, und sie werden von der Moderatorin ausgewählt und vorgelesen.

Wer ist Deborah Feldman?

Deborah Feldman (geb. 1986 in New York) ist eine US-amerikanisch-deutsche Autorin. Sie wuchs in der ultraorthodoxen jüdischen Glaubensgemeinschaft der Satmarer Chassiden in Williamsburg, New York, auf. Ihr autobiografischer Debütroman *Unorthodox* erschien 2012 in den USA und wurde schlagartig zum Bestseller (New-York-Times- und Spiegel-Bestseller). Auf Netflix ist *Unorthodox* als vierteilige Mini-Serie seit März 2020 zu sehen. Ihr zweiter Roman *Überbitten* wurde 2017 in Deutschland weltweit zum ersten Mal veröffentlicht. Feldman ist auch Protagonistin des Dokumentarfilms *#Female Pleasure* der Schweizer Regisseurin Barbara Miller aus dem Jahr 2018.

---

## **FLNTI\* CryptoParty mit Heart of Code - Workshop zu Sicherheit und Privatsphäre im Netz**

15.01.2020 18 Uhr in MAR-Gebäude der TU Berlin

Zusammen mit Heart of Code veranstalten wir eine CryptoParty. Dieses Workshopformat gibt dir Wissen und Tools an die Hand, um dir deine digitale Privatsphäre zurückzuholen. Wir sprechen über freie und quelloffene Software, Verschlüsselung und Dezentralität, die grundlegenden Konzepte für viele Tools, die wir vorstellen. Danach arbeiten wir in kleinen Gruppen direkt an euren Geräten, damit ihr möglichst viel mit nach Hause nehmen könnt. Bringt eure Laptops, Smartphones, Festplatten und/oder USB-Sticks mit!

---

## **Filmvorführung Female Pleasure mit dem UniKino**

24.01.2020 19:00 Uhr in MA 001 (TU Berlin), Einlass ab 18:45

Zusammen mit dem UniKino zeigen wir den Film "Female Pleasure", der fünf Frauen aus den fünf Weltreligionen begleitet und ihren erfolgreichen, riskanten Kampf für eine selbstbestimmte weibliche Sexualität und für ein gleichberechtigtes, respektvolles Miteinander unter den Geschlechtern zeigt. Bewegend, intim und zu jedem Zeitpunkt positiv vorwärtsgewandt werden die Lebenswelten von Deborah Feldman, Leyla Hussein, Rokudenashiko, Doris Wagner und Vithika Yadav und ihr Engagement für Aufklärung und Befreiung in einer hypersexualisierten, säkularen Welt gezeigt. Im Anschluss steht Jasmin Mittag für eine Diskussion zur Verfügung.