

Josephine Apraku

KLUFT

Warum soziale Ungleichheit
uns in Beziehungen trennt und
wie wir zueinanderfinden

UND LIEBE

Das Workbook

Input: Phasenmodelle aus dem Bereich des Racial Identity Development*

Fünf Stufen (Personen of Color)²

Vorbegegnung

Eine Person in diesem Stadium versucht, sich anzupassen und von *Weiß*en akzeptiert zu werden. Sie distanziert sich aktiv oder passiv von anderen Personen der eigenen durch Rassismus geschaffenen Gruppe. Diese Nichtanerkennung der Zugehörigkeit zu einer Gruppe kann Einzelnen den Eindruck vermitteln, dass Rassismus kein relevanter Faktor für die eigene Leistung ist oder sein wird.

Begegnung

Der Übergang in die Begegnungsphase wird meist durch ein Ereignis oder eine Reihe von Ereignissen ausgelöst, welche eine Person in dieser Phase dazu zwingen, die Auswirkungen von Rassismus auf das eigene Leben anzuerkennen. Angesichts der Tatsache, dass die Person niemals wirklich *weiß* sein kann, ist sie gezwungen, sich auf die eigene Identität zu fokussieren und sich als Mitglied einer von Rassismus betroffenen Gruppe zu verstehen.

Eintauchen

Dieses Stadium ist durch den Wunsch geprägt, sich mit sichtbaren Symbolen der eigenen Identität zu umgeben und gleichzeitig Symbole des *Weiß*-Seins zu vermeiden. Personen in dieser Phase suchen aktiv nach Möglichkeiten, um Aspekte ihrer eigenen Geschichte und Kultur mit der Unterstützung von Gleichaltrigen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, zu erkunden.

Internalisierung

In diesem Stadium, in dem eine Person sich der eigenen, durch Rassismus geschaffenen Identität sicher ist, verspürt sie weniger das Bedürfnis, sich etwa als ›Schwärzer als du‹ zu positionieren oder ähnliche Einstellungen zu behaupten, die für das vorherige Stadium gängig sind. Die positive Einstellung der eigenen Gruppe gegenüber wird expansiver, offener und weniger defensiv. Eine Person, die diese Haltung verinnerlicht hat, ist bereit, bedeutungsvolle Beziehungen zu *Weiß*en aufzubauen, die die Selbstdefinition dieser Person anerkennen und respektieren. Eine Person in diesem Stadium ist auch bereit, Bündnisse mit Mitgliedern anderer unterdrückter Gruppen zu bilden.

Internalisierung und Engagement

Personen in dieser letzten Phase haben Wege für sich gefunden, ihr persönliches Verständnis und ihre Positionierung hinsichtlich Rassismus in einen Aktionsplan oder ein allgemeines Engagement für die eigene, durch Rassismus geschaffene Gruppe zu übertragen. Dieses Aktiv-Sein wird über die Zeit aufrechterhalten. So wird die eigene Gruppe zum Ausgangspunkt, um Ideen, Kulturen und Erfahrungen zu erkunden, die außerhalb der eigenen Gruppe ihren Ursprung haben, anstatt den Fokus lediglich nach innen zu richten.

* Die Modelle habe ich dem Aufsatz *Talking About Race, Learning About Racism: The Application of Racial Identity Development Theory in the Classroom*¹ von Beverly Daniel Tatum entnommen, in dem sie deren Nutzen für die Beschäftigung mit Rassismus in Uniseminaren erläuterte.

Anmerkung: Dieses Phasenmodell richtet sich inhaltlich an Menschen, die Rassismus erfahren, auch wenn sie – so wie ich – nicht die Selbstbezeichnung "People of Color" für sich wählen. Wie in der Begriffserklärung erläutert, kann PoC zwar theoretisch von und für alle Menschen verwendet werden, die Rassismus erfahren, allerdings ist der Begriff – eben weil er die gemeinsame Erfahrung in den Fokus stellt – nicht differenziert genug, um die Betroffenheiten, die teils sehr unterschiedlich sind, angemessen zu fassen.

¹ Literaturangabe: Beverly Daniel Tatum: »Talking about Race, Learning about Racism. The Application of Racial Identity Development Theory in the Classroom«, in: Harvard Educational Review, 62:1, 1992, S. 1-25. [Übersetzung von Michaela Dudley und Josephine Apraku]

Emotionen

Sechs Stufen (Weiße)

Kontakt Diese Phase ist durch einen Mangel an Bewusstsein für kulturellen und institutionellen Rassismus sowie für das eigene *weiße* Privileg geprägt. Sie geht außerdem oft mit einer naiven Neugier oder einer Angst gegenüber People of Color einher, die basierend auf Stereotypen, die von Freund*innen, Familie oder den Medien gelernt wurden. Personen, deren Leben so strukturiert ist, dass sie kaum Kontakt mit PoC haben und deren Bewusstsein für Rassismus eingeschränkt ist, können auf unbestimmte Zeit in dieser Phase verbleiben.

Desintegration Mehr Interaktion mit People of Color oder neue Informationen über Rassismus können zu einem neuen Verständnis führen, das den Anfang dieser Phase markiert. Als Resultat werden die glückselige Unwissenheit oder der Mangel an Bewusstsein von negativen Emotionen wie Schuld, Scham und gelegentlich Wut abgelöst. Diese Gefühle rühren daher, dass das eigene *weiße* Privileg erkannt wird und die Rolle *weißer* Menschen bei der Aufrechterhaltung eines rassistischen Systems ins Bewusstsein gerückt ist. Taktiken, um dieses Unbehagen zu reduzieren, umfassen das Leugnen der neuen Informationen zu Rassismus oder auch Versuche, die Einstellung nahestehender Menschen im eigenen Leben gegenüber People of Color zu ändern. Der gesellschaftliche Druck, den Rassismus als »normal« zu akzeptieren, kann das Individuum von der Desintegration zur Phase der Wiedereingliederung führen.

Reintegration An diesem Punkt kann der Wunsch, von anderen weißen Menschen akzeptiert zu werden, zu einer Umgestaltung des eigenen Glaubenssystems führen. Weil die offene oder verdeckte Überzeugung, dass *Weiße* anderen Menschen überlegen sind, in der eigenen Gruppe so weit verbreitet ist, beginnt die Person schließlich, Rassismus zu akzeptieren. Gefühle der Schuld und der Angst können in Form von Furcht und Wut auf Menschen umgeleitet werden, die Rassismus erfahren. Diese werden damit als Quelle der eigenen negativen Gefühle betrachtet. Es ist für *Weiße* leicht, in diesem Stadium stecken zu bleiben, besonders wenn es ihnen möglich ist, People of Color zu meiden.

Pseudo-Unabhängigkeit Die Informationssuche über People of Color markiert oft den Beginn dieser Phase. Eine Person in dieser Phase gibt den Glauben an die Überlegenheit weißer Menschen auf. Das schließt jedoch nicht aus, dass sie durch ihr Handeln Rassismus weiterhin unbeabsichtigt aufrechterhält. Für ein besseres Verständnis orientiert sie sich an rassistuserfahrenen Menschen und versucht oft, ihr eigenes *Weiß*-Sein durch ein aktives Zusammenschließen mit diesen zu verleugnen. Eine Person in diesem Stadium erfährt ein Gefühl der Entfremdung von anderen *Weiß*en, die noch nicht begonnen haben, ihren eigenen Rassismus zu hinterfragen. Personen in dieser Phase können aber auch Ablehnung von PoC erfahren, die ihren Motiven gegenüber misstrauisch sind. People of Color, die in ihrer eigenen Identitätsentwicklung gerade von der Phase »Begegnung« zu »Eintauchen« übergehen, sind möglicherweise besonders unempfänglich für die Versuche einer *weißen* Person, sich mit ihnen in Verbindung zu setzen.

Eintauchen In diesem Stadium fühlt sich eine weiße Person zwar unwohl mit dem eigenen *Weiß*-Sein, kann sich diesem jedoch nicht entziehen und sucht daher an diesem Punkt möglicherweise nach einer neuen, angenehmeren Art, sich als *weißer* Mensch zu verhalten. Sich über *weiße* Menschen zu informieren, die sich mit People of Color verbündet haben, ist ein wichtiger Schritt in diesem Prozess. Denn für *Weiß*e ist es hilfreich zu wissen, dass andere *weiße* Menschen ähnliche Gefühle erlebt und Wege gefunden haben, dem Rassismus in ihrem Umfeld Widerstand zu leisten. Personen in dieser Phase erhalten auf diese Weise Zugang zu wichtigen Modellen für Veränderung.

Autonomie Diese Phase ist geprägt durch die Verinnerlichung eines neu definierten Empfindens darüber, was es bedeutet, *weiß* zu sein. Die positiven Gefühle, die mit dieser Neudefinition verbunden sind, unterstützen die Bemühungen *weißer* Menschen in diesem Stadium, sich Rassismus im täglichen Leben entgegenzustellen. Bündnisse mit People of Color können in dieser Phase leichter geschmiedet werden, weil Personen ihre antirassistischen Verhaltensweisen und Einstellungen konsequenter zum Ausdruck bringen können.

Sozialisierung

Siehe Seite 113 im Buch

Frage

Welche der Verhaltensweisen erkennst du in deinen eigenen Handlungen und Gedanken wieder? (Du kannst auch an eine bestimmte Situation denken, etwa ein Gespräch, und deine Reaktion anhand der Stadien reflektieren.)

Ich möchte dich aus diesem Kapitel mit ein paar Fragen zur Selbstreflexion entlassen.

Siehe Seite 141 im Buch

Sie greifen die inhaltlichen Aspekte dieses Kapitels auf und sind hinsichtlich der möglichen unterschiedlichen Anteile von Identität, sprich Marginalisierung und Privilegien, gegliedert. Die Fragen des ersten Teiles kannst du unabhängig von deiner sozialen Position für dich beantworten. Einen vorbereitenden Gedanken möchte ich noch mit dir teilen: Die Fragen, die du gemeinsam mit anderen oder allein für dich beantworten kannst, sollen dir einerseits einen Raum bieten, in dem du reflektieren kannst, wo du dich hinsichtlich dieser Thematik gerade selbst verortest. Andererseits sollen sie dich dazu anregen, eine persönliche oder gemeinsame Vision davon zu entwickeln, wie Machtkritik in Liebesbeziehungen für dich aussehen könnte. So lässt sich eine Grundlage für Aushandlungsprozesse in der Beziehung schaffen, und du hast die Möglichkeit, darüber nachzudenken, welche alternativen Verhaltensweisen dir offenstehen – und zwar bevor es zu Konflikten kommt.

Anmerkung: Je nachdem, wie du im Kontext der verschiedenen Formen von Diskriminierung positioniert bist, kannst du die entsprechenden Fragen für dich beantworten. Als weiße Frau könntest du, wenn du etwa mit einer Frau of Color zusammen bist, hinsichtlich deiner ver-geschlechtlichten Sozialisierung die Fragen zu Marginalisierung und als weiße Person die Fragen zu Privilegien beantworten.

Fragen zur Reflexion:

Wie wirkt sich deine Sozialisierung auf deine Beziehung(en) aus?

Welche Teile deiner Sozialisierung sind in Beziehungen hinderlich und warum?

Was brauchst du für Gespräche über Sozialisierung?

Wann und wie kannst du mit den Anforderungen brechen, die deine soziale Position mit sich bringt? Welche Bedeutung hat das für das Ausdrücken deiner Emotionen?

Wann kannst du deine Emotionen benennen?

Fragen mit Blick auf Marginalisierung:

Wie beeinflusst deine Erfahrung mit Benachteiligung, wie du deine eigenen Emotionen und die anderer wahrnimmst, bewertest und mit ihnen umgehst?

Welche Muster hinsichtlich Unterdrückung nimmst du mit Blick auf Emotionen in Interaktionen wahr? Wann sprichst du sie an und wann nicht?

Welchen Einfluss hat deine Erfahrung mit Ausgrenzung darauf, wie viel Raum du den Emotionen anderer zugestehst?

Welche Gefühle kommunizierst du, welche nicht? Welche bisherigen Erfahrungen spielen dabei eine Rolle? Welche .berzeugungen über dich selbst spielen dabei eine Rolle?

Wie kannst du deinen Emotionen mehr Raum geben? Was würde dir dabei helfen?

Wie im Kapitel zuvor habe ich an dieser Stelle einige Fragen zur Reflexion für dich gesammelt.

Siehe Seite 171ff. im Buch

Sie greifen die inhaltlichen Aspekte dieses Kapitels auf und sind hinsichtlich der möglichen unterschiedlichen Anteile von Identität, sprich Marginalisierung und Privilegien, gegliedert. Die Fragen zur Reflexion kannst du unabhängig von deiner sozialen Position für dich beantworten.

Fragen zur Reflexion:

Was bedeutet "Fürsorge" für dich? Wie ist dein Verständnis von Fürsorge durch deine Sozialisierung geprägt?

Wann und wie kannst du mit den Anforderungen brechen, die deine soziale Position mit sich bringen? Welche Bedeutung hat das für eine Praxis der Fürsorge?

Wie kann eine Praxis der Fürsorge, die die unterschiedlichen – körperlichen und emotionalen – Bedürfnisse mitdenkt, aussehen? Was könnten die Ziele dieser Praxis sein?

Wie könnte Fürsorge Teil des Alltags werden? Wo ist sie es vielleicht schon?

Wie kannst du dazu beitragen, nicht in unterdrückerische Muster* zu verfallen?

Was braucht es dafür, dass du fürsorglich sein kannst und Fürsorge annehmen kannst?

Wie kann Fürsorge Spaß machen?

* Hier geht es darum, Machtdynamiken im Blick zu behalten, etwa dass Frauen und Femmes mehr Fürsorge leisten, als sie erhalten, dass angenommen wird, dass be_hinderte Menschen keine Fürsorge anbieten können, oder dass die Vorstellungen weißer Menschen hinsichtlich Fürsorge verallgemeinert werden.

Fragen mit Blick auf Marginalisierung:

Welche Muster im Hinblick auf Unterdrückung nimmst du an dir mit Blick auf Fürsorge in Liebesbeziehungen wahr? Wann kannst du sie unterbrechen? Was bestärkt dich dabei?

Welche Muster im Hinblick auf Unterdrückung nimmst du an dir mit Blick auf Beziehungsarbeit in Liebesbeziehungen wahr? Wann kannst du sie unterbrechen? Was bestärkt dich dabei?

Welchen Einfluss hat deine Erfahrung mit Ausgrenzung darauf, wie viel Raum du anderen in Beziehungen zugestehst? Achtest du dabei auch auf dich?

Wie äußert sich die Erfahrung mit Diskriminierung körperlich? Wann und wie spürst du sie? Was hilft dir, in einen ausgeglichenen Zustand zu gelangen?

Wann fühlst du dich emotional und körperlich sicher in Liebesbeziehungen? Was trägt dazu bei, dass du dich sicher fühlst? Teilst du das mit?

Fragen mit Blick auf Privilegien:

Welche Muster hinsichtlich deiner Privilegien nimmst du an dir mit Blick auf Fürsorge in Liebesbeziehungen wahr? Wann kannst du sie unterbrechen? Was bestärkt dich dabei?

Welche Muster hinsichtlich deiner Privilegien nimmst du an dir mit Blick auf Beziehungsarbeit in Liebesbeziehungen wahr? Wann kannst du sie unterbrechen? Was bestärkt dich dabei?

Welchen Einfluss haben deine Privilegien darauf, wie viel Raum du anderen in Beziehungen zugestehst? Wann und wie kannst du mehr Raum schaffen?

Wie äußern sich deine Privilegien körperlich? Wann und wie spürst du sie? Wie kannst du dich selbst regulieren?

Wann fühlt sich deine Beziehungsperson emotional und körperlich sicher? Wie kannst du dazu beitragen, dass sie sich sicher fühlt? Fragst du nach?

Grenzen und Selbstliebe

Siehe Seite 194 im Buch

Ich habe an dieser Stelle einige Fragen zum vorherigen Unterkapitel gesammelt. Sie greifen die Erfahrung von Ausgrenzung auf und beleuchten, welche Bedeutung diese Erfahrung für die eigenen Grenzen haben kann.

Fragen mit Blick auf Marginalisierung:

Wie wirkt sich deine Erfahrung mit Diskriminierung auf deine Grenzen aus? Wie funktionieren deine Grenzen für dich?

Wann und wie kannst du deine Grenzen hinsichtlich deiner Sozialisierung reflektieren und alternative Verhaltensweisen versuchen?

Wie kannst du damit umgehen, wenn dein Gegenüber unter Umständen versucht, alte Muster beizubehalten?

Wann ist es dir möglich, Grenzen zu setzen und zu wahren, die Autonomie und Verbundenheit zulassen? Wann ist dir das nicht möglich?

Wie kannst du Grenzen dann setzen, wenn du sie zu deinem Schutz brauchst, und nicht erst dann, wenn sie schon weit überschritten sind?

Wie könnte eine Praxis der Selbstliebe im Alltag für dich aussehen? Was davon machst du vielleicht schon?

Wie könnte Selbstliebe in einer Liebesbeziehung für dich aussehen?

Wie im Kapitel zuvor habe ich an dieser Stelle einige Fragen zur Reflexion für dich gesammelt.

Siehe Seite 227 im Buch

Sie sollen dir die Möglichkeit geben, innezuhalten und dich selbst mit Blick auf die Themen, die in diesem Kapitel angesprochen werden, zu reflektieren. Diese Fragen kannst du unabhängig von deiner sozialen Position für dich beantworten.

Fragen zur Reflexion:

Welche Reflexionsräume nutzt du für dich? Wie helfen dir diese Räume, in Kontakt mit dir selbst zu kommen und dadurch mehr Verbundenheit in Beziehungen zu schaffen und zu erleben?

Wie prägt dich die gesellschaftliche Hierarchisierung von Freund*innenschaften und Liebesbeziehungen? Welche Auswirkungen hat das auf deine unterschiedlichen Beziehungen?

Welche Auswirkungen hat deine Sozialisierung auf deine Freund*innenschaften? Wie knüpfen deine Erwartungen im Hinblick auf Freund*innenschaften an Unterdrückungsmechanismen an – zum Beispiel: Was erwartest du von wem?

Was hast du im Austausch mit anderen Menschen gelernt, das dir geholfen hat, deine Sozialisierung zu hinterfragen? Was, meinst du, könnten andere Menschen im Austausch mit dir über sich selbst im Zusammenhang mit ihrer Sozialisierung gelernt haben?

Welche Verhaltensweisen, die für dich in Beziehungen insgesamt hilfreich waren, hast du in Freund*innenschaften gelernt? Welche Aha-Momente hattest du durch Freund*innenschaften?

Input: Beziehungsanarchie-Smörgåsbord*

Siehe Seite 240 im Buch

Das Smörgåsbord ist ein Werkzeug, das uns dabei unterstützen kann, im Austausch mit einer anderen Person den gemeinsamen Rahmen einer Beziehung abzustecken. Gleichzeitig können wir es auch als Einzelpersonen als Grundlage verwenden, wenn wir reflektieren, was für eine Liebesbeziehung wir uns vorstellen können.** Das Beziehungsanarchie-Smörgåsbord hilft uns dabei, jenseits gesellschaftlicher Zuschreibungen und sozialer Hierarchien darüber nachdenken zu können, in welcher Form von Beziehung wir uns mit wem wohlfühlen. Der Fokus liegt dabei auf Einvernehmlichkeit und autonomen Entscheidungen.

Vorgehen für Menschen in Partner*innenschaften:

Schaut euch die unterschiedlichen Bereiche zunächst allein an und wählt jeweils jene Bereiche oder Teilaspekte aus, die euch für eure Beziehung passend erscheinen. Tauscht euch anschließend über die unterschiedlichen Bereiche aus und gleicht euch dazu ab, was ihr unter diesen versteht. Wenn ihr einen Schritt weiter gehen wollt, könnt ihr die verschiedenen Bereiche differenzieren – etwa mit unterschiedlichen Farben: will ich; wäre schön; vielleicht; nein. Auch hierzu könnt ihr euch austauschen.

Vorgehen für Einzelpersonen:

Schau dir die unterschiedlichen Bereiche an und überlege, welche der Bereiche für dich in Liebesbeziehungen bedeutsam sind. Du kannst die verschiedenen Bereiche differenzieren – etwa mit unterschiedlichen Farben: will ich; wäre schön; vielleicht; nein. Auch wenn du gegenwärtig nicht in einer Beziehung bist, kannst du dich dazu im Freund*innenkreis austauschen.

* Der Begriff kommt aus dem Schwedischen und bezeichnet eigentlich einen Tisch mit Butterbroten beziehungsweise verschiedenen kalten Speisen, die eine Person sich individuell zusammenstellen kann.

** Das Beziehungsanarchie-Smörgåsbord kann für unterschiedliche Beziehungskonstellationen gedacht werden, also auch für Freund*innenschaften. Freund*innenschaften etwa können Lebenspartner*innenschaften sein, in denen wir langfristige Ziele teilen oder gemeinsam fürs Alter planen.

Romantisch

- sehnsüchtig sein
- Gefühle ausdrücken

Freund*innenschaft

- geteilte Hobbys/Interessen
- Austausch
- Gemeinschaft

Körperlichkeit

- Tanz
- Körperkontakt
- Massage

Lebenspartner*innen

- gemeinsame Lebensziele teilen
- miteinander wachsen
- gemeinsam alt werden

Berührung

- Umarmungen
- Kuschneln
- Hände halten

Liebe

- wie im ersten Kapitel des Buches beschrieben

Emotionale Intimität

- verletzlich sein
- sich mitteilen

Emotionale Unterstützung

- zuhören
- Probleme lösen

Kink

- Fesselung
- Unterwerfung
- Machtaustausch

Sexuell

- Küssen
- Rummachen/Petting
- oral/manuell/mit Genitalien

Häuslich

- zusammen wohnen
- gemeinsam kochen
- sich Arbeiten im Haushalt teilen

Rechtlich

- Adoption
- Ehe
- Lebenspartner*innenschaft

Fürsorge

- sich umeinander kümmern
- bei Krankheit versorgen
- im Alter unterstützen

Geteilte Fürsorge

- Haustiere
- Pflanzen
- Kinder
- Familie

Soziale Partner*innen

- Veranstaltungen
- auf sozialen Medien
- im Familien- und Freund*innenkreis

Finanziell

- gemeinsames Geld
- geteilte Konten
- gemeinsames Eigentum

Kollaborativ

- gemeinsames Organisieren
- geteilte Projekte

Geschäftlich

- miteinander arbeiten
- gemeinsam gründen
- geteilte Verantwortung

Spirituell

- geteilte Rituale/Gebete
- Magie
- Astrologie

Kreativ

- Tanz
- Schauspiel
- Kunst
- Literatur
- Handwerk

Bezeichnungen/Labels

- Freund*in
- Partner*in
- Wann/wie diese genutzt werden

Kommunikation

- täglich
- wöchentlich
- monatlich

Treffen

- täglich
- wöchentlich
- monatlich

Gemeinsame Werte

Siehe Seite 244 im Buch

Es folgen – zum Einstieg – ein paar weitere Reflexionsfragen, die sich anders als das Smörgåsbord weniger auf den grundsätzlichen Rahmen der Beziehung beziehen, sondern den Fokus stärker auf das Wie des Miteinanders legen. Fühlt dich auch hier frei, Aspekte, die dir wichtig sind, zu ergänzen.

Fragen zur Reflexion:

Wie leben wir Liebe als machtkritische Praxis miteinander?
Wie können wir hier unterschiedliche Betroffenheit von Unterdrückung mitdenken?

Welche Entscheidungen treffen wir gemeinsam? Wie können wir hier unterschiedliche Betroffenheit von Unterdrückung mitdenken?

Wie treffen wir wichtige Entscheidungen? Wie können wir hier unterschiedliche Betroffenheit von Unterdrückung mitdenken?

Wie gehen wir mit gemeinsamen Verpflichtungen um? Wie können wir hier unterschiedliche Betroffenheit von Unterdrückung mitdenken?

Wie teilen wir gemeinsame Aufgaben? Wie können wir hier unterschiedliche Betroffenheit von Unterdrückung mitdenken?

Was hat für uns Priorität – etwa Autonomie, die Beziehung, Arbeit? Wie können wir hier unterschiedliche Betroffenheit von verschiedenen Unterdrückungsformen mitdenken?

Wie gehen wir mit Menschen um, etwa Familienmitgliedern, Freund*innen, die sich diskriminierend verhalten? Wie können wir hier unterschiedliche Betroffenheit von Unterdrückung mitdenken?

Gemeinsame Werte

Siehe Seite 246 im Buch

Lorem ipsum dolor sit amet fvvlödfmvl jlfkju sldfjlaskdfj lksdfllkm
slfsdkfj slf fsldfjlsdkf lskdfjlskdf sldkfj.

Termin:

Sucht euch einen Termin aus, an dem ihr m.glichst ungestört sprechen könnt.

Besprechungspunkte:

Nehmt euch ein paar Minuten Zeit und überlegt, welche Punkte ihr besprechen wollt. Es müssen nicht nur Dinge sein, die nicht gut gelaufen sind – besprecht auch Aspekte, die inzwischen besser laufen. Einigt euch darauf, welche Themen ihr besprechen wollt. Gebt euch ein paar Minuten Zeit, um zu überlegen, wie die letzten Tage/Wochen/Monate im Hinblick auf eure Themen liefen, und macht euch Stichpunkte dazu.

Besprechungspunkte:

Herausforderungen:

Wie geht es weiter:

Wenn ihr gemeinsame Herausforderungen identifiziert habt, dann überlegt, was mögliche nächste Schritte und Ziele sein könnten. Je präziser und realistischer diese sind, desto besser. Schreibt diese Punkte auf, damit es euch leichter fällt, sie beim nächsten Mal zusätzlich zu den neuen Punkten, über die ihr sprechen wollt, aufzugreifen.

Mögliche nächste Schritte:

Gemeinsame Ziele:

Neuer Termin

Schaut nochmals in eure Kalender und plant einen neuen Termin. Wie gesagt, es geht darum, dass der regelmäßige und konfliktunabhängige Austausch zu Unterdrückung und dem kritischen Umgang mit ihr zu einem festen Bestandteil eurer Beziehung wird.

Datum und Uhrzeit:

Macht was, das Spaß macht:

Beziehungsgespräche sind wichtig und genauso wichtig ist Spaß. Macht etwas für eure Verbundenheit: Eis essen, spazieren, Tischtennis spielen – was auch immer euch Spaß macht.

Fragen, Fragen, Fragen

Siehe Seite 252 im Buch

Obwohl dieses Kapitel eines ist, das zu großen Teilen aus Momenten der Selbstreflexion besteht, möchte ich an dieser Stelle dennoch einige Fragen zur Reflexion einfließen lassen. Diese beziehen sich auf den letzten Teil. Auch hier gilt, dass die Fragen von mir lediglich einen Einstieg bieten. Ergänze gern alle Fragen, die dir selbst darüber hinaus wichtig erscheinen.

Fragen zur Reflexion:

Welche Verbindlichkeiten gibt es, die bei einer Trennung geklärt werden müssen? Wie können wir hier unterschiedliche Betroffenheit von Unterdrückung mitdenken?

Welche durch Diskriminierung geschaffenen Verletzlichkeiten sollten im Fall einer Trennung bedacht werden? Wie können diese mitgedacht werden?

Wie könnte eine Trennungsvereinbarung aussehen, die die vorangegangenen Aspekte mitdenkt? Was müsste sie enthalten?

Hier kannst du weiterlesen:

Amia Srinivasan

Das Recht auf Sex: Feminismus im 21. Jahrhundert
2023

Catherine Woodward Thomas

Lass uns in Frieden auseinandergehen: Wenn die Liebe endet
2016

Dwight Turner

Intersections of Privilege and Otherness in Counseling and Psychotherapy
2021

Harriet Lerner

Wohin mit meiner Wut?: Neue Beziehungsmuster für Frauen
1987

Leah Lakshmi Piepzna-Samarasinha

Care Work: Dreaming of Disability Justice
2018

Nedra Glover-Tawwab

Grenzen setzen, Frieden finden: Wie wir gesunde Beziehungen führen und uns selbst treu bleiben
2021

Resmaa Menakem

My Grandmother's Hands: Racialized Trauma and the Pathway to Mending Our Hearts and Bodies
2021

KLUFT UND LIEBE
gibt's auch als Hörbuch!

auf Spotify hören