



Logo: Vera Hofmann

Empowerment Workshop for FLTI* (Females Lesbians Trans Inter*)

Monday, April 16th, 6 pm at Schwules Museum

Dealing with authorities or challenging situations at work, being on the subway and in the hardware store: all of us have experienced how dominance and the belief of superiority express themselves in body language. Often, we find ourselves „automatically“ in the opposite role, feeling powerless or overpowered, deprived of our space, and maybe even angry at ourselves.

But there are many ways to mix up that game, to understand what's happening while it's happening and use body language consciously for ourselves in order to feel well, powerful, and safe.

Understanding some ways of how society is messing with our minds can be useful, as well as training to break internalized patterns of body language or responding to certain signals by other people.

This workshop will contain explanations, demonstrations, and small-group-practice. After this workshop you will probably have some food for thought and more options in your everyday encounters.

Joris facilitates workshops on consensual sexuality and also on creating consensual atmospheres in general. Joris also coaches individuals for exam situations.

They have experience and training in „theater of the oppressed“ (Augusto Boal), Contact Improvisation, and Body-Mind-Presence. Joris used to be a convinced and enthusiastic hitchhiker and used hitchhiking as a tool to explore and influence power dynamics. Joris has always been interested in exploring and „hacking“ male/female assigned patterns of movement and behaviour.

The museum is wheelchair-accessible. Admission for this event is 4 €. To ensure that the museum is accessible to all, entrance is free with the Berlin Pass, for recipients of unemployment aid, and for people with refugee experiences. This workshop will be conducted in **English language** and is limited to 25 participants; please register in advance: carina.klugbauer@schwulesmuseum.de

The workshop is part of our event series “**our own feminismS. A queer-feminist future Lab**”. The event series is funded by the Senate Department for Culture and Europe of Berlin as part of our year program “Year of the Women*”.



Logo: Vera Hofmann

Empowerment Workshop für FLTI* (Frauen Lesben Trans Inter*)

Montag, 16. April, 18 Uhr, Schwules Museum

Im Umgang mit Behörden oder bei herausfordernden Situationen bei der Arbeit, in der U-Bahn oder im Baumarkt: Alle von uns haben schon erlebt, wie Dominanz und Überlegenheitsgefühle sich in Körpersprache bemerkbar machen. Oftmals übernehmen wir automatisch die Gegenposition, und fühlen uns in der Rolle ohnmächtig, unseres Raumes beraubt und sind manchmal sogar wütend auf uns selbst. Aber es gibt viele Arten, das Spiel aufzumischen, zu verstehen, was passiert, während es passiert und Körpersprache selbst bewusst einzusetzen, um uns wohl, stark und sicher zu fühlen. Zu verstehen, wie unsere Denkweisen gesellschaftlich antrainiert sind, kann hilfreich sein,

genauso wie bewusst zu üben, internalisierte Körpersprachmuster und Reaktionen auf bestimmte Signale zu überwinden.

In diesem Workshop gibt es Theorie- und Praxisanteile. Aus dem Workshop wirst du möglicherweise neues Gedankenfutter und mehr Möglichkeiten für deine täglichen Interaktionen mitnehmen.

Joris gibt Workshops zu konsensueller Sexualität und zu konsensuellen Atmosphären im Allgemeinen. Joris bietet Coachings für Einzelpersonen zu Prüfungssituationen an.

Sie haben Erfahrung und sind trainiert in Methoden des „Theaters der Unterdrückten“ (Augusto Boal), Kontaktimprovisation und Body-Mind-Presence. Joris war ein_e überzeugte_r und begeisterte_r Tramper_in und nutzte die Erfahrung des Trampens als eine Möglichkeit, um sich mit Machtdynamiken auseinanderzusetzen. Joris war immer schon daran interessiert, als männlich/weiblich zugewiesene Bewegungs- und Verhaltensmuster zu dekonstruieren.

Der Zugang ins Museum ist rollstuhlgerecht. Der Workshop kostet 4 €. Um die Zugänglichkeit für alle zu ermöglichen, sind die Veranstaltungen für Menschen mit Berlin Pass, Hartz-IV-Empfänger_innen mit Nachweis und Menschen mit Fluchterfahrung kostenlos. Der Workshop wird in **englischer Sprache** gehalten und ist auf 25 Teilnehmende beschränkt; Teilnahme nur nach Anmeldung unter: carina.klugbauer@schwulesmuseum.de.

Der Workshop finde im Rahmen der (queer-)feministischen Veranstaltungsreihe „our own feminismS. Ein queer-feministisches Zukunftslabor“ statt. Die Veranstaltungsreihe wird als Teil des Jahresprogrammes „Jahr der Frau_en“ von der Berliner Senatsverwaltung für Kultur und Europa gefördert.