

Sich sehen lassen

Seminar für Schwule

Fr, 18.02.2022 — So, 20.02.2022

- Muss ich auch nach Coming Out & Co. immer noch eine perfekte Performance abliefern, um mich unangreifbar und sicher zu fühlen?!
- Und was wird aus meiner Sehnsucht, mich endlich sehen lassen zu können, wie ich wirklich bin, ganz ohne alle Masken?
- Was ist mit dem Wunsch, beim Sex nicht nur angefasst, sondern berührt zu werden? Nähe in Beziehungen zuzulassen und auszuhalten?

In diesem Workshop geht es um den Mut zur Verletzlichkeit und Berührbarkeit, durch die wir diesen Zielen näher kommen. Und darum, dass Angst, Scham oder Unsicherheit dabei kein Ballast sind, den es loszuwerden gilt, sondern dass sie hilfreiche Begleiter auf diesem Weg zu mehr Lebendigkeit sein können. Viele Handlungsmuster wiegen uns zwar in Sicherheit, weil sie Angst, Scham oder Traurigkeit vermeiden helfen. Zugleich aber sorgen genau diese Schutzstrategien dafür, dass unser tiefes Bedürfnis nach Nähe und Akzeptanz bzw. danach, nicht bewertet zu werden, ungestillt bleibt.

Das Wochenende knüpft inhaltlich zum Teil an das Seminar "Coming In statt Burn Out" (VA-Nr. 1678) an. Interessierte, die dieses im Oktober 2021 oder in den Vorjahren besucht haben, werden bei der Anmeldung bevorzugt berücksichtigt.

VA-Nummer

2278

Kosten

256,- EUR

Dauer

Fr, 18:00 Uhr – So, 14:30 Uhr

Dozent*innen

[Georg Henkel](#) [Sven Kerkhoff](#),
Pädagogische Leitung: Ulli Klaum

[Teilnahme anmelden](#)