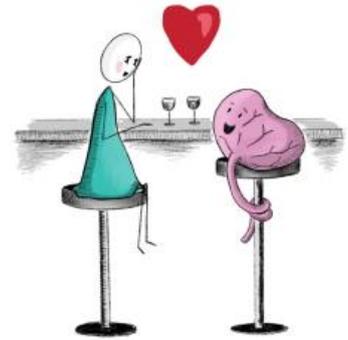


Dossier mentale, emotionale und verbale Selbstverteidigung – Anne van Hyfte Morel
Selbstbehauptung und Empowerment

VOM INTIMEN ZUM POLITISCHEN...SEINEN WERKZEUGKASTEN HERSTELLEN
Sich selbst in der Welt wahrnehmen: Haltung & Sprache, Verdrängungsstrategien

„Jede*r von uns spielt eine Rolle. Das Neutrum gibt es nicht. Das Geschlecht klebt an deiner Haut, du performst bei jedem Schritt“.

Seit mehr als 15 Jahren bietet die Künstlerin und Ausbilderin Anne van Hyfte Morel Workshops in Verbindung mit ihrer Forschung sowie künstlerischen Arbeit und ihren Zusatzausbildungen an. (Ausbildung in Ericksonscher Kommunikation, Hypnose, Wohlwollende Kommunikation, Maïeusthésie). Im Laufe der Jahre und Erfahrungen hat sie Module entwickelt, die Experimente, Inszenierungen und Übungen vermischen und mit praktischen Übungen verbinden. Diese Workshops stehen in Verbindung mit den Kreationen von der Kompanie, sei es "Gender Conférence", " Cabaret Quizz : les saveurs de l'égalité " oder derzeit "Air Cérébral, voyage au coeur de notre cerveau" (Gehirnluft, Reise ins Herz unseres Gehirns)." (Kunst und Neurowissenschaften).



Entschlüsselung der Konditionierungsmechanismen von Sprache, Sexismus und Experimentieren mit Werkzeugen, um sich mit ihnen auseinander zu setzen. Diese praktischen Workshops zeigen konkrete Wege auf, wie wir mehr Beruhigung in unseren Beziehungen, zu uns selbst und zu anderen finden, unser Gefühl der Legitimität, unsere Sicherheit und unsere Lebensfreude am Arbeitsplatz, im öffentlichen Raum und im privaten Umfeld erhöhen.

Identifizieren, Verstehen, Lernen, Praktizieren in einer kooperativen und herzlichen Atmosphäre.

Wenn es um gewöhnlichen Sexismus geht, sind wir oft hilflos. Man wünscht sich den richtigen Satz, die sichere Geste. Meistens bleibt man jedoch stumm und kalt vor Wut, gedemütigt und/oder abgestumpft. Man hat das Recht, sich zu schützen und sogar zu verteidigen! Man muss lernen, den Kontext zu bewerten und dann ... sich selbst erlauben, es zu tun“.

Die Workshops zur mentalen, emotionalen und verbalen Selbstverteidigung sind Teil des Schwerpunkts Kampf gegen Ungleichheiten zwischen Frauen und Männern. Diese Workshops vermitteln Schlüssel und Werkzeuge, um ihr soziales, kulturelles und gesellschaftliches Umfeld besser verstehen zu können. Um zu verstehen, wie Ungleichheiten unseren Alltag im privaten und beruflichen Bereich prägen. Sie lernen, wie wir unsere Ressourcen wecken können, um ihnen zu begegnen.

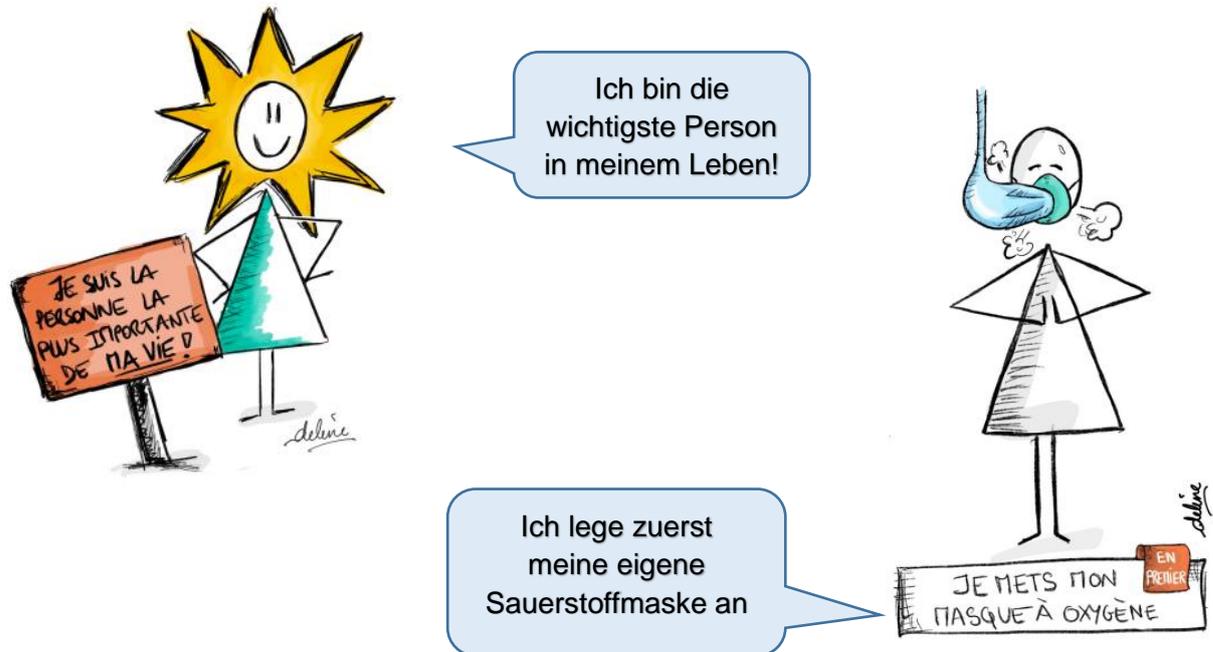
Was ist mentale, emotionale, verbale und intellektuelle Selbstverteidigung?

Mentale Selbstverteidigung

Mentale Selbstverteidigung bedeutet, eine Wahl zu fällen, Entscheidungen zu treffen, Körperhaltungen einzunehmen, die mit dem übereinstimmen, was man sein und mit anderen und der Welt teilen möchte. Es bedeutet zum Beispiel, sich für die Selbstbehauptung zu entscheiden (Selbstbehauptung unter Achtung der anderen) als Kommunikationsmodus zu wählen, anstatt Passivität, Viktimisierung oder Gewalt. Geistige Selbstverteidigung bedeutet eine konkrete und pragmatische Entscheidung, hier und jetzt, außerhalb des Drucks, Werte zu verteidigen, die für den Aufbau des Zusammenlebens wesentlich sind.

Mentale Selbstverteidigung bedeutet, sich bewusst zu machen, dass man die wichtigste Person seines Lebens ist (nicht die wichtigste Person der Welt, aber seines Lebens) und dass man mit der Tatsache einverstanden ist, dass man sich selbst zu verteidigen, zu schützen, sich selbst an die erste Stelle zu setzen hat und sich gegen andere durchsetzen muss, wenn nötig.

Mentale Selbstverteidigung bedeutet, dass man sich eine Art Versprechen für sich selbst - und für die geliebten Menschen - gibt, dass künftig gilt "Man setzt sich seine eigene Sauerstoffmaske auf, bevor man anderen hilft".



"Frauen, unter anderem, wurden so sehr darauf konditioniert, sich selbst hinter den Bedürfnissen der anderen anzustellen, so dass sie manchmal den Pragmatismus vergessen, am Leben bleiben zu müssen." Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, sprechen Sie den Satz und sehen Sie, wie er in Ihnen ankommt. "Ich bin die wichtigste Person in meinem Leben. Ich bin damit einverstanden, mich zu schützen und mich an die erste Stelle zu setzen, wenn es nötig ist. Ich habe das Recht, nicht die Verantwortung für die Probleme anderer zu tragen. Niemand kann besser für mich sorgen, als ich selbst".

Emotionale Selbstverteidigung

"Das Leben vereinfachen und wieder Vertrauen fassen in das, was wir fühlen". Wenn es um das Thema Gleichberechtigung von Frauen Männern geht, vermischt sich das Private mit dem Politischen. Die Menschen verlieren ihre Objektivität und die Emotionen trüben das Denken. Es geht also darum, die Mittel wiederzufinden, um sich in einem Kontext auszudrücken, wo man den Zugang zu seinen Ressourcen verloren hat: In der Werkstatt nennt man das sein Wifi wiedererlangen.

Bei der emotionalen Selbstverteidigung geht es darum, seine Gefühle zu erkennen, seinen Gefühlen zu vertrauen und zu lernen, seine Grenzen auszudrücken.

Die besten Indikatoren für das Erkennen der eigenen Grenzen liegen in uns selbst. Sobald sie überschritten werden, zeigt der Körper dies an. Der Workshop bietet daher an, die Warnsignale zu identifizieren (verhaltensbedingt, mental, emotional, physiologisch), und zu lernen, wie wir unsere Körperempfindungen (Atmung, mentaler Rückzug, Selbstempathie) als Verbündete nutzen. Unsere Emotionen sind unsere besten Freunde.

Der Workshop bietet Übungen, um zu lernen sie zu sicheren Stärken und aktiven Kräften zu machen.

Verbale Selbstverteidigung

"Zu allen Zeiten und in allen Situationen bin ich frei in der Wahl meiner Verteidigungsstrategie, selbst wenn es die Flucht ist! Und selbst wenn ich mich entscheide es zu erdulden, (weil ich mir einrede, dass es das Beste ist und ich nicht die Mittel habe, etwas Anderes zu tun), entscheide ich selbst, ob ich es erdulde, in vollem Bewusstsein! Ich kann mich auch für die Konfrontation, Deeskalation oder einen Skandal entscheiden, aber ich muss vor allem versuchen, frei und kreativ zu bleiben!"

Die Workshops bieten die Möglichkeit, mit verschiedenen Arten von Strategien zu experimentieren. Jeder und jede kann eine Wahl je nach Situation, eigenen Wünschen und Erfahrungen treffen. Wie kann man lernen, sich nicht mehr „das Wort abschneiden“ zu lassen, sich in einer Gruppe zu behaupten, wie können neue individuelle und kollektive Praktiken erlernt werden, um so frei und harmonisch wie möglich zu leben sowie die Beziehungen und unser Verhältnis zur Welt so gut wie möglich zu gestalten?

Intellektuelle Selbstverteidigung

Um die Mechanismen zu entschlüsseln, die Sprache und Sexismus konditionieren und sie zu bewältigen bietet dieser Workshop konkrete Wege, um eine Argumentation aufzubauen und ihre Umsetzung im Rahmen der Arbeit, des öffentlichen Raums und des Privatlebens zu testen.

Selbst

"Alles, was die Möglichkeit bietet, mehr Autonomie zu erlangen, wird uns interessieren". Nehmen Sie alles, was für Sie nützlich ist, und üben Sie es. Bringen Sie sich Ihre emotionale, geistige und verbale Gesundheit selbst bei. Probieren Sie aus, experimentieren Sie und machen Sie sich Ihre eigene Methode. Die Gruppenbefähigung ist ebenfalls ein Pluspunkt dieser Workshops.

Verteidigung

"Aufhören, sich zu wehren, und beruhigt sein mit der Tatsache, sich zu verteidigen". Einen Unterschied zwischen sich verteidigen und sich auseinandersetzen machen.

"Was uns immer interessieren wird: Energieeinsparung. Worauf wir abzielen werden, ist: Wie man mit sich selbst und anderen so friedlich wie möglich und mit so wenig Aufwand wie nötig umgeht. Um dies zu erreichen, schlage ich vor, dass Sie aufhören, sich auseinanderzusetzen (oder es sogar allen recht machen zu wollen) und völlig damit einverstanden sind, sich zu verteidigen, wenn es nötig ist und sogar Gewalt gegen andere anzuwenden, wenn es nötig ist... Ja! Je länger ich damit warte, anderen meine Grenzen zu zeigen, desto mehr Energie wird die Handlung, dies zu tun, erfordern".

Geschlechterstereotypen: starre und vereinfachende Überzeugungen oder Vorstellungen, die in der Regel die von einer Gruppe und möglicherweise von den Mitgliedern einer ganzen Gesellschaft geteilt werden (Stereotypen männlich und weiblich).

Sexismus: ist die Annahme, dass die gesellschaftliche Organisation naturgegeben ist, dass die Gesellschaft die Aufteilung von Aufgaben organisiert hat, die Funktionen, die Räume nach einer natürlichen Ordnung der Geschlechter zu ordnen. Sexismus ist ein Begriff, der in den 1960er Jahren auftauchte. Dieses Wort ist dem Begriff "Rassismus" nachempfunden.

Weitere Konzepte, die in den Workshops bearbeitet wurden
die Illusion der Gleichheit
die positive Diskriminierung
das Schlumpfine-Prinzip

die Kultur der Verführung
die Politik des Rückzugs von der Leiter /Skala/Maßstab
das Konzept der Doppelmoral
der Mythos der geschwätzigen Frau
die Praxis der Laterne
das Fohlen
das Mansplaining

Geschichtlicher Hintergrund

Diese Workshops haben sich bereits in vielen Kontexten bewährt und das seit über 15 Jahren in ganz Frankreich und sogar in Kanada und Belgien:
Über 5.000 Schüler*innen im Alter von 12 bis 18 Jahren in Schulen, Verwaltungspersonal, Mitarbeiter*innen von Institutionen und Lehrkräfte (Grundschulen, weiterführende Schulen, Gymnasien und Universitäten), Personen aus Vereinen oder Institutionen, die sich für die Bekämpfung von Diskriminierung, die Sensibilisierung für Gleichstellungsfragen und die Bekämpfung von sexistischer und sexueller Gewalt einsetzen, Menschen mit Behinderungen (insbesondere geistiger Behinderung), Künstler*innen und soziale Kulturschaffende Frauen, die Opfer von sexistischer und sexueller Gewalt geworden sind

Modalitäten der Lernworkshops

Warum?

Diese Module sind für Gruppen von 8 bis 20 Personen gedacht und passen sich an alle sozio-kulturellen Hintergründe an.

Die Workshops und Schulungen können sich an Kulturschaffende richten, Lehrkräfte, Schüler*innen, Mitarbeiter*innen von Vereinen, die mit Menschen in Verbindung stehen, die intellektuelle, emotionale, sprachliche Elemente benötigen, um mit einem Kontext der Ungleichheit umzugehen. Sie können auch an Personen im Rahmen eines persönlichen Entwicklungsweges gerichtet werden.

Diese Workshops ermöglichen die Stärkung des Vertrauens, des Wohlbefindens und äußeren Sicherheit (Vernetzung, Ausweg aus der Isolation). Sie laden zur Freude ein! Es geht darum, den Menschen ihre Macht und ihre Handlungsfähigkeit zurückzugeben und ihre Möglichkeiten, ein erfülltes Leben zu führen, zu verbessern.

Durchführung

Co-Kreation

Jeder Lernworkshop wird vorbereitet und an die Bedürfnisse der Anwesenden angepasst. Die Erfahrung einer sehr großen Zahl von Personen mit unterschiedlichem Hintergrund ermöglicht die Anpassung an die einzelnen Personen, unabhängig von den sozialen und beruflichen Sektoren, denen sie angehören. Die Ungleichheiten haben alle eine gemeinsame Grundlage und unsere internen und politischen Ressourcen sind universell.

Mischung

Die Gruppen können gemischt sein, aber Workshops-Trainings können auch reserviert werden für eine nicht gemischte Gruppe, um Gleichstellungsfragen aus einem bestimmten Blickwinkel zu bearbeiten (z. B.: Gruppe von Mädchen ermöglicht eine gründlichere Arbeit an Empowerment und Selbstvertrauen). Die Ziele sind je nach Zusammensetzung der Gruppe unterschiedlich. Diese liegt im Ermessen der Einrichtung, die die Gruppe betreut.

Visuell

Die Workshops/Trainings können auch online über interaktive Plattformen durchgeführt werden. (Beispiel: Zoom).

Dauer

Workshop-Trainings können von 4 Stunden bis zu 2 Tagen dauern

Compagnie sans titre production

Anne van Hyfte Morel

Schauspielerin, Regisseurin, Autorin und künstlerische Leiterin der Compagnie SANS TITRE production - arts mêlés -, die sie in Poitiers vor 25 Jahren gegründet hat (10 Jahre in Paris und 15 Jahre in Poitiers). Sie ist Mitbegründerin des Kollektivs HF Nouvelle Aquitaine (Gleichstellung Frauen-Männer) und der interregionalen Bewegung HF seit 2009.

Als ausgebildete Juristin hat sie aufgrund ihrer Erfahrung und ihrer Praxis als Künstlerin Werkzeuge entwickelt, mit sowohl künstlerischen als auch performativen Methoden. Hypnose-Praktikerin Ericksonianerin und Ausbilderin in mentaler Selbstverteidigung. Sie ist eine Expertin für emotionale und verbale Gewalt und tritt für Gleichberechtigung und Empowerment ein.

Seit 25 Jahren ist sie als Künstlerin tätig, was es ihr ermöglicht, eine Arbeit zu entwickeln, die an der Schnittstelle von Kunst, des Sozialen und des Therapeutischen wirkt.



Kontakt

Anne Morel van Hyfte, directrice artistique
06 83 20 85 92 ou annevanhyftemorel@gmail.com

Jade Patrier, chargée d'administration 07 82 81 52 89 ou sanstitreproduction@gmail.com

Site internet : www.ciesanstitre.com / Facebook : Cie Sans Titre Prod

