Gegenschreibklasse Vulnerabilität 13.032024

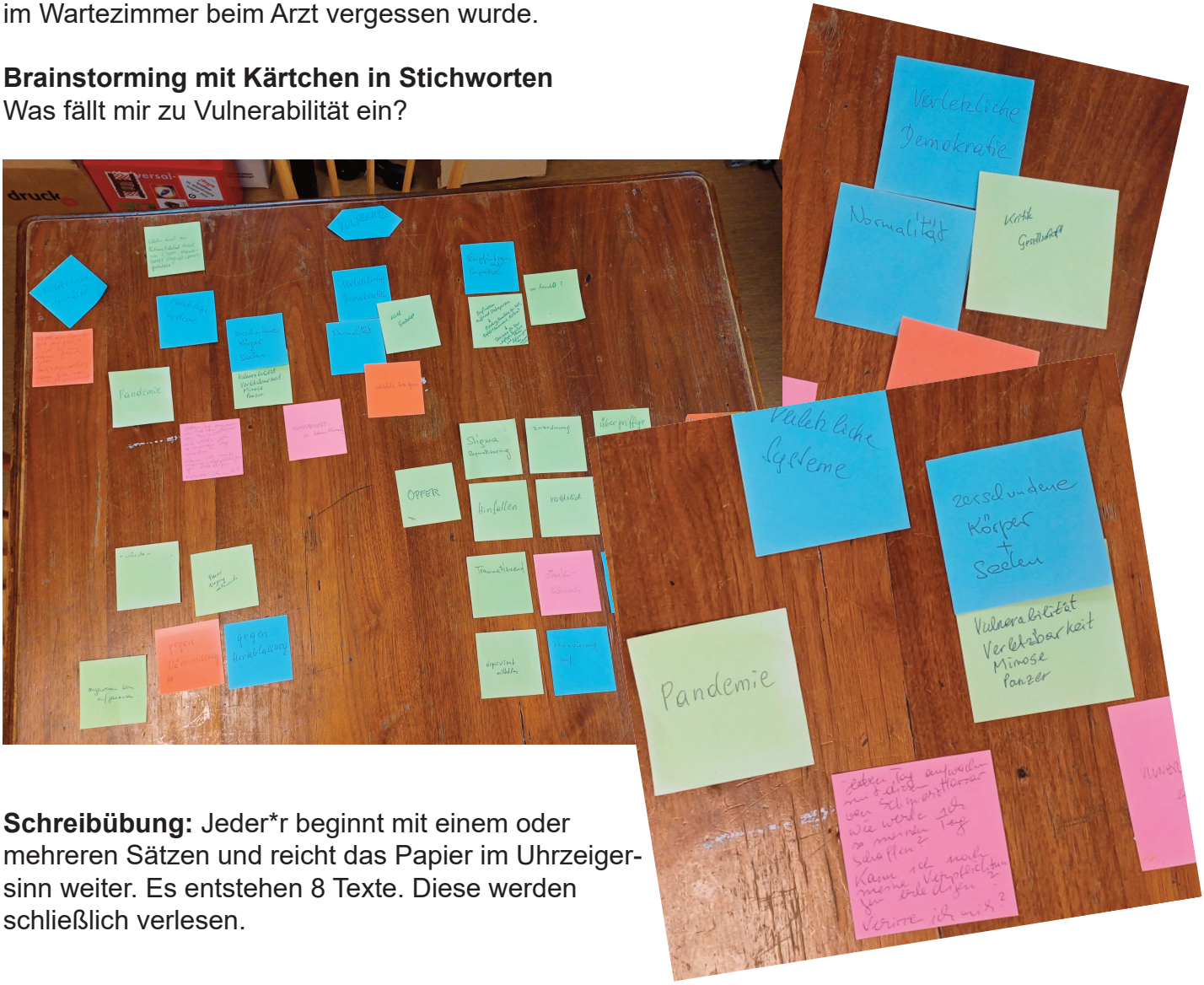
Monika, Brigitte, Hedi, Walter, Ulli, Lisa, Göknur, Sabine,

Ankommrunde
Woher komme ich? Was bringe ich mit? Was treibt mich zum Thema an?

Es zeigt sich, dass das Interesse am Thema nicht für alle gleich wichtig ist. Für zwei von uns zählt die Motivation kollektiv zu schreiben.

Erfahrungsaustausch und Diskussion über den Begriff
Vulnerabilität ist Privilegienlosigkeit
Wie hängt Vulnerabilität mit der Vulva zusammen?
Ein Beispiel für eine vulnerable Erfahrung Vorfall ein, dass er vor wenigen Tagen zum zweiten mal, im Wartezimmer beim Arzt vergessen wurde.

Brainstorming mit Kärtchen in Stichworten
Was fällt mir zu Vulnerabilität ein?



Schreibübung: Jeder*r beginnt mit einem oder mehreren Sätzen und reicht das Papier im Uhrzeigersinn weiter. Es entstehen 8 Texte. Diese werden schließlich verlesen.

Schlussrunde
Heute war es dicht und intensiv, es ist viel entstanden. Texte sind sehr unterschiedlich, einer sogar poetisch, Zufriedenheit mit dem eigenen Text = Out-put.
Ich erhalte das FB, dass heute sehr stark moderiert wurde

Das Schwarze drängt sich durch das Rot nach oben!

Gerade hab ich mich geärgert,
weil ich mich nicht unterstützt und
mißverstanden fühle. Da bemühe ich
mich und erute Kritik. Reiß dich
zusammen sagt die eine Seite
zur anderen, die ein Häufchen
Elend ist. Wegen einer Kleinigkeit

das tolle an der verletzlich-
keit ist die aufmerksamkeit
auf eigene und kollektive
abläufe.

Ja eh, denkt sich die Verletzte,
aber es sind doch immer diese
Kleinigkeiten, die so an uns kleben...

ABER SO "KLEIN" KÖNNEN DIESE KLEINIGKEITEN NICHT SEIN, SONST HÄTTEN SIE KEINE MÖGLICHKEIT SICH ZU ZEIGEN.

Im Kleinen stecken diese tiefen Dinge. Das sind diese Löcher, durch die sich das Schwarze nach oben drängt.

Das Schwarze wieder dorthin drängen, wohin es gehört, und ~~das~~ Licht wird werden.

Hindurchgraben ins Wesentliche.

Und neue Kraft wird entstehen.

Das Schwarze drängt sich durchs Rot nach oben und trifft auf das Licht. Wie wird mir warm ums Herz!!!

„Schwach" genug für die Gesellschaft??

Der Mensch möchte nicht reduziert werden auf seine Verletzlichkeit. Dennoch ist die Verletzlichkeit ein wesentlicher annehmbarer Aspekt fürs Menschsein.

Gefahr lauert überall. Es sind unsere Schwächen, die uns berühren, nicht unsere Stärken.

Carpe diem – nutze den Tag

Und wenn wir alle schwach wären – und uns verletzlich zeigen könnten?

WER DEFINIERT DAS "WIE SEHR" – DIE GESELLSCHAFT? UNSERE EIGENE "BUBBLE"? ODER JEDE/R FÜR SICH SELBST?

Das Blöde ist halt, dass das Verletzlichsein schnell in der Gesellschaft als Schwäche gelesen wird.

Dabei ist jeder verletzlich, auch die, die sich nicht dessen bewusst sind, tief drinnen.

|OPFER|

Bist du ein Opfer? Wer hat dich dazu gemacht? Vielleicht du selbst? Vielleicht jemand anderes? Vielleicht die Gesellschaft? Die Betrachtungsweise ist relevant. Siehst du dich als „ganzheitlich" in deinem Sein?

Nein, absolut nicht. Ich spalte mich in Denk- u. Kreativapparat und unnötiges Körperanhängsel und wenns gar nicht anders geht, fliege ich hoch und schau mir das ganze von oben an. Dann bin ich aus dem Körper ausgezogen und bekomme eine herrliche Distanz, muss nicht spüren, dass ich Opfer bin.

Übrigens ist rotwein gesund - aufgrund des resover (- weiß nicht mehr genau wie das heißt).

und er lässt uns auch ~~in~~ fliegen - a bisl halt - aber dafür müssen wir nichts ~~a~~ aus dem Körper ausleiden

%

HEUTE BIN ICH KEIN OPFER UND AUCH SONST

~~BIN ICH~~ BEKLEIDE ICH NICHT GERN DIE OPFERROLLE.

Opfer sein kann unter Umständen eine lohnende Rolle sein...

Siehe „Die anderen sind schuld!"

~~Ich~~ Fliegen ist aber anders...

ERKENNUNGSTERKMALE

WIE ERKENNE ICH MEINE VULNERABILITÄT? WELCHE EMOTIONEN KOMMEN HOCH UND WIE ZEIGEN DIE SICH? TANZEN SIE (VIELE GEFÜHLE) VIELLEICHT FOLKLORE MITEINANDER?

Vielleicht ziehe ich dann heute abend mein rotes Kleid an und tanze zur Abwechslung mal Tango...

Und dann buche ich gleich meine Reise nach Argentinien

Oder ich mache eine Reise ins Innere, eine Blumenwiese und innere Freiheit genügt manchmal.

Ich sage es mit Christa Ludwig und Gustav Mahler: Ich stehe hier am Tische meiner Liebe und bin allein. Bertolt

wir noch den Baum zum Umarmen, damit ich meinen Schmerz spüren kann

der zeitrythmus der pflanzenwelt ist das jahr, nicht die minute oder die sekunde.

Ob die Bäume in Argentinien in den sprichwörtlichen Himmel wachsen? Oder verschrumpeln sie von den vielen schmerzlichen Umarmungen. Oder?... oder? oder? oder ich fahr wieder zurück.

~~'würde' 'vulnerabilität'~~ vom brechen und der fülle!

der brunnen geht so lange zum krug, bis selbiger voll ist.

Wenn der Krug übergeht, pischt = punkelt :) er einfach so lang in den Brunnen, bis er sich wieder wohl fühlt.

AUF DEM WEG ~~KÖNNTE DER~~ WERDEN DIE BLUMEN AM WEGESRAND (ODER UM DEN BRUNNEN HERUM) MIT "GEFLITTERT".

Sie blühen! Schön! Aber ist jetzt der Krug der Brunnen, oder der Brunnen der Krug?

Wichtig ist, es ist Wasser!

Lebenselexier.

Der Krug ist zerbrochen, weil ich ihn patschert wie ich bin fallen ließ. Die Blümchen fühlen sich ohne ihn unabgeschnitten wohl los.

Ich bin durstig und erwäge jetzt, sofort, auf der Stelle alles auszutrinken. Dann blubbert es in meinem Wasserbauch und für kurze Zeit meine ich es gluckst. So zufrieden bin ich!

10 STUFEN

Ach du meine Güte, dachte ich mir, heute schaffe ich diese blöden 10 Stufen hinauf zum Supermarkt sicher nicht!

Warum gibt es keine Barrierefreiheit?

Denken die, es gibt nur junge, gesunde Menschen?

Für manche ist Perfektion eine Selbstverständlichkeit. Aber warum ohne Hilfe und Zusammenhalt alles schaffen?

Helfen ist nicht ein blödes Syndrom, sondern eine wertvolle Eigenschaft. Kann ich Hilfe annehmen oder bleibe ich hängen an der Illusion der Perfektion?

Alle Menschen sind auf andere angewiesen – von der Geburt bis zum Tod.

Aber viele wollen das nicht kapieren.

So saublöd.

IN DEN COMPUTERGESTÜTZTEN SIMULATIONEN WERDEN IMPERFEKTIONEN EXTRA EINGEBAUT, DAMIT SIE DER REALITÄT NÄHER KOMMEN. IN DER REALITÄT SIEHT DIE SACHE ANDERS AUS.

VOR ODER ZURÜCK - EGAL - HAUPTSACHE GUT GEPANZERT!

Ich wär so gern eine Schildkröte mit einem starken Panzer.

DA KÖNNTE ICH MICH IN MEINEM EIGENEN PALAST ZURÜCKZIEHEN & NIEMANDEM ANGRIFFSFLÄCHE BIETEN.

Schön, so ruhig hier..... still.... la la la... ... oh.. fad. FAD! was mache ich jetzt nun? Schreiben, schreibe was dir gerade einfällt: Auf los geht's los!

Ein Schritt nach dem anderen und wenn es noch so gemächlich ist. Auch so kommst du voran.

Oder rückwärts, so wie der Krebs. Vorwärts, rückwärts in alle Richtungen: mit dem Vorteil, dass die Gemüdlichkeit mein schweres Haus mitschleppt.

momo musste zurückgehen um vorwärts zu kommen - wurde gerade von den zeiträubern verfolgt.

Warum fragen mich die Kinder, Omi, warum gehst Du so schief? Tut Dir was weh? Du schaust so komisch aus. Hahaha!!! Warum kaufst Du Dir keinen Rollator?

Ich kenne die Spiel. Manchmal kenne ich sogar den Wortlaut der Dialoge, die folgen. Hoffentlich kann ich mit ihnen lachen!

als ich gestern nur u-bahn pimp hat mich niemand der vorbeigehenden personen angesehen. Da ist es dann egal, ob ich aufrecht oder bucklig gehe: Ich bleibe von übergriffigen Einschätzungen, Tipps und Hilfsangeboten verschont – kann gehen ~~dein~~, wie's mir passt, kann sein, wie ich will

~~MANCHMAL~~ WEIL ICH AUCH SO (WIE ICH BIN) ZURECHT KOMME

Oder? Ich bin wie ich bin, oder ich bin anders, weil anders als – wer? Wer ist schon immer grad und gesund.

Ich bin nicht gesund, aber es hält sich in Grenzen, gibt Schlimmeres sagen sie – ich sage das nicht! Man lernt aber mit den Jahren, ~~das~~ auszuhalten, wo man früher dachte, das schafft man nie.

Man schafft einiges nicht, aber man darf nicht so streng mit sich sein. Ich bin auch nur ein Mensch!

BUCKLERTE

HEX!!!

Gegenschreibklasse Autonomie 11. 04.2024

Hedi, Walter, Lisa, Claudia Göknur Sabine

Ankommrunde (Wie geht es mir gerade? Was bringe ich heute mit?)
Es zeigt sich, dass gerade viel los ist und die Arbeitsmotivation unterscvheidlich verteilt ist

Gruppen-Brainsorming und Diskussion zu Autonomie

Selbstwirksamkeit oder mit voller Windel geht gut stinken
Erfolgserlebnisse, Role Models, Freunde und Kolleg_innen, die einem materiell und ideel inspirieren, ein Siegermindset mitbringen, einen Man-lebt-nur-einmal- und nichts-ist-unmöglich-Lebensstil, in dem Framing und Begegnung der eigenen Emotionen stark zensiert verhandelt werden.

Das Kerngehäuse des Begriffs Autonomie ist gepflasterst von partriachalen Wirrungen und männlichen Irrungen. Heutzutage hat die Autonomie ihren Schick gänzlich verloren. Bedroht vom „liken“ und der Versicherung in den sozialen Medien auf der richten Seite des Diskurses zu stehen. Als Gesellschaft haften wir am Homo Oeconomicus, denn wenn wir nur fest genug daran glauben, dass es rationales Markthandeln gibt, dann ist es so. Mit Gott funktioniert es auch nicht anders.

Einzelarbeit: einen Begriff aus dem Brainstrorming definitorisch von unten oder gegen den Strich bürsten/schreiben.
Das machen wir nicht, weil einige das nicht machen wollen. Statt dessen dichten wir Haikus zum Thema und drüber hinaus.

Input und Diskussion Was ist ein Haiku?

Haikus zum Thema

Narzimus ist In
Die Ellenbogen ausfahren
keine Garantien

Ich in Verbindung
erst dadurch kann ich frei sein
Narzismus war gestern.

Haikus einfach so

Leider schon 60
Dann trink I no a 8terl
(Zum Glück schon 60)
Des is scho leichter

Wien wird untergehen
Das Amerlinghaus besteht
Ätsch, Gemeinde, blöd
(Schön ist die freie Meinung)