Handout Gender-Reihe

Vipassana Meditationsgruppe Bern, Frühjahr 2021

==> “Wie kann meine Praxis durch die Gender-Thematik inspiriert werden?”

Im Kontakt mit sich selbst

- **Dankbarkeitspraxis**: Dank an alle, welche den Weg zu mehr Sensibilität rund um Geschlechtsfragen und -konstruktionen, zu mehr Geschlechtergerechtigkeit bereitet haben; bemerke, dass ich Teil eines grösseren Ganzen bin - ohne mich überzubewerten, ohne mich kleinzureden
- **Hoffnung schöpfen**: An den langen Kampf für Geschlechtergerechtigkeit denken, an all die Errungenschaften und was noch alles folgen kann; an alle, die sich theoretisch und praktisch darum bemüht haben, Geschlechtskonstruktionen zu durchschauen
- **Übungen zur eigenen Identifikation:**
    - Sich vor dem Spiegel betrachten. Was an mir nehme ich als eher männlich/weiblich wahr? Wie wärs, wenn ein oder mehrere Merkmale an mir anders wären (z.B. Frisur, Körperpflege, Kleidung, Körperformen, Körperhaltung, Körperteile, Duft, Ausstrahlung). Wie fühlt es sich an in Gedanken (oder im Alltag) damit zu spielen? Wie performe ich Geschlecht?
    - Was waren wichtige Stationen in meiner Biografie punkto meiner Identifikation mit Geschlecht? Welche Rollenmodelle hatte ich? Wie haben diese mich beeinflusst?
- **Übung zu gewaltfreiem Denken über andere:** Woran glaube ich zu erkennen, dass die Person neben mir im Bus eine Frau/ein Mann ist? Muss meine Einschätzung stimmen?

Im Kontakt mit anderen

- **Rechte Rede**: Ich achte auf meine Sprache - ist sie entzweiend? Oder bindet sie ein?
- **Sila**: Begegne ich anderen mit Offenheit, Mitgefühl, ohne zu verletzen? Wie wirken sich meine verinnerlichten Bilder von Geschlecht auf meine Interaktionen aus?
- **Einschreiten**: Kann ich den Mut aufbringen einzuschreiten, wenn ich Zeug*in von Sexismus oder Diskriminierung bin? Tue ich dies achtsam - mit Rücksicht auf die Bedürfnisse von Betroffenen? Ohne Retter*innensyndrom, aber doch unterstützend? Kann ich etwaige Privilegien nutzen, um Dinge anzusprechen?
- **Achtsamkeitsübung zur Selbsterfahrung von Geschlechternormen im Laden**: Gehe in die Kleiderabteilung, in die du normalerweise auf der Suche nach einem Kleidungsstück für dich selber nicht gehen würdest. Nimm dir vor, ein schönes Kleidungsstück für dich selber zu suchen, sei neugierig und beobachte, was es mit dir macht. Wie fühlt es sich an, durch die Regale zu gehen? Wie fühlt es sich an, Kleidungsstück/Accessoire vor einem Spiegel vor sich zu halten? Wie fühlt es sich an, wenn dich andere dabei sehen? Ist es bei jeder Art von Kleidungsstück gleich? Wie ist es, beim Personal um Rat zu fragen? Wie fühlt es sich an, das Kleidungsstück in der Garderobe dieser Abteilung anzuprobieren? Wie ist die Vorstellung, mit diesem Kleidungsstück durch die Stadt (oder durch das Meditationszentrum) zu spazieren?

Im grösseren Kontext

- **Abstimmen, wählen, thematisieren, demonstrieren - mit Weisheit und Mitgefühl**: Politische Partizipation als achtsamer Ausdruck der eigenen Dharmapraxis

- **Gendersensibel konsumieren:**
  - Welche Auswirkungen hat mein Konsum auf Genderdynamiken - bei mir selbst, bei anderen, gesellschaftlich? Beispiele: die Kleider, die ich kaufe, oder die Bilder und Geschichten und Filme, die ich verinnerliche und mit anderen konsumiere. Welche Anreize schaffe ich durch meinen Konsum, was weiterhin produziert wird?

- **Kulturelle Palette "verqueeren":**
  - **Schmökern im Bücherladen**: QueerBooks Bern, Herrengasse 30 + Lesegruppen bilden
  - Buchempfehlung:
    Lann Hornscheidt: Exit Gender. Gender loslassen und strukturelle Gewalt benennen; eigene Wahrnehmung und soziale Realität verändern.
  - **Queere Musiker*innen, Filmemacher*innen, Künstler*innen, etc. entdecken**
    Filmtipps zusammengestellt vom Naturhistorischen Museum unter:
    https://youtube.com/playlist?list=PLImJHiDsbn2Og675gKOYlLCF5xBH1agNS
  - **Museen:**
    - "Queer - Vielfalt ist unsere Natur" Naturhistorisches Museum Bern
    - "Geschlecht" Stapferhaus Lenzburg