

Workshop · DeTriggerWay

Sexualisierte Sprache und ihre Wirkung

Kurz

Welche Sprache tut mir gut? Fühlt sich echt an? Welche Worte tragen Verletzungen? Wo fehlen mir Worte? Wie wirkt sexualisierte Sprache auf meinen Schoßraum? Was braucht mein Frausein und mein Ichsein, um eigene Sprache zu finden, zu erfinden? Welche inneren Worte geben meinem Körper ein Lächeln und befreien mich?

Im geführten Forschungsraum erforschen wir Sprache und Macht, entmächtigen, was nicht zu uns gehört, und ermächtigen uns neu.

Zentrale Fragen

Welche Sprache tut mir gut? Fühlt sich echt an?

Welche Worte tragen Verletzungen?

Wo fehlen mir Worte?

Wie wirkt sexualisierte Sprache auf meinen Schoßraum?

Was braucht mein Frausein und mein Ichsein, um eigene Sprache zu finden, zu erfinden?

Welche inneren Worte geben meinem Körper ein Lächeln und befreien mich?

Ziel

Ziel ist nicht Härte, sondern ein De-Trigger-Prozess: Sprache und Macht erforschen, entmächtigen, was nicht zu uns gehört, und uns neu ermächtigen. Eigene innere Sprache finden und erfinden. Individuell. Im geführten Gruppenraum.

Für wen

Für Frauenkreise und geschützte Gruppen, die Sprache als Kraft und als mögliche Verletzung ernst nehmen.

Für Frauen, die ihre Reaktionen auf Worte verstehen und neue, nährnde Formulierungen üben wollen.

Was im Workshop passiert

Bewusstes Hinhören auf Körperantworten bei bestimmten Worten und Sätzen.

Unterscheiden zwischen erregender, verletzender, entmachtender und würdevoller Sprache.

Eigene Sätze finden und üben, die den Körper wieder einladen statt zu überfahren.

Klare Grenzen kommunizieren üben, ohne dass die Gruppe das für dich festlegt.

Kleine Schutz- und Entriegelungsübungen für den Alltag.

Rahmen

Gruppenraum für Frauenkreise, kein Frontal-Vortrag und nicht zu zweit. Kein Zwang, eigene Geschichten preiszugeben.

Dauer, Ort und Größe nach Absprache. Vertraulichkeit ist Voraussetzung.

Einladung

Wenn Sprache bei dir Spuren hinterlassen hat und du im Kreis eine Sprache finden willst, die deinen Körper schützt und stärkt: Hier ist Raum dafür.