

Danke...

...dass du meine Veranstaltung besucht hast! Wenn du Lob, Anregung oder Kritik hast, freue ich mich über eine Mail an gutentag@christopher-gottwald.de! Hier kannst du auch meinen Newsletter bestellen. Unter www.christopher-gottwald.de findest du Beschreibungen und Termine meiner Workshops!

Und hier kommt meine persönliche Auswahl an Angeboten und Veröffentlichungen zum Thema Polyamorie!
Viel Spaß beim Schmökern

Christopher

Polyamorie-Infozettel

Ich habe gemerkt, dass meine Auseinandersetzung mit Polyamorie immer wieder der Blick über den Tellerrand gut getan hat. Hier habe ich für Euch Bücher, Filme, Internetseiten und Anlaufstellen zusammengestellt, die mir weitergeholfen haben. Es ist meine persönliche Auswahl (nicht nur „Einschlägiges“, sondern alles was ich anregend und hilfreich finde) und erhebt überhaupt keinen Anspruch auf Vollständigkeit!

Poly-Austausch

Polyamorie-Stammtische

In vielen großen Städten gibt es Polyamorie-Stammtische. Manchmal sind das einfache Plauderrunden, manchmal werden sie moderiert. Unter www.polyamorie.ch sind die meisten zu finden!

Polytreffen des PAN e.V.

Das „PolyAmore Netzwerk“ veranstaltet 2 bis 3 überregionale Treffen pro Jahr für Austausch, Vernetzung und Fortbildung. Es werden Workshops, Gesprächsrunden und alles Mögliche zum Ausprobieren von den TeilnehmerInnen selbstorganisiert angeboten: www.polyamory.de Sehr zu empfehlen, macht richtig Spaß!

Seminare im ZEGG

Das „Zentrum für Experimentelle Gesellschaftsgestaltung“ südlich von Berlin forscht bereits seit 20 Jahren an Beziehungsthemen, Ökologie und Kommunikation und hält verschiedenste Seminare dazu - ein echter Wohlfühlort für Hippies im Herzen: www.zegg.de

Büchertipps

Ratgeber/Praktisches

„**The Ethical Slut: A Guide to Infinite Sexual Possibilities**“, *Dossie Easton, Janet W. Hardy.*

Für viele ist dieses Buch die „Polybibel“, die Autorinnen schreiben sehr behutsam und offen über Vertrauen, Partnerschaft, Liebe und „Community“. Sie geben spannende Denkanstöße und hilfreiche praktische Tipps - sehr zu empfehlen, allerdings bisher nur auf englisch zu erhalten! Wer mag's übersetzen?

„**Die Wahrheit beginnt zu zweit - das Paar im Gespräch**“, *Michael Lukas Moeller.*

Dies ist kein Polybuch! Hier werden Idee und Methode des **Zwiesgesprächs** genau erklärt - für mich das Handwerkszeug, um offen und ehrlich miteinander zu kommunizieren und uns selbst kennenzulernen.

„**Gewaltfreie Kommunikation - die Sprache des Lebens**“, *Marshall B. Rosenberg.*

Hat auch nichts direkt mit Poly zu tun. Marshall Rosenberg beschreibt seine Methode zu kommunizieren: Beobachten und Bewerten trennen, eigene Gefühle benennen und Wünsche formulieren. Ein guter Weg, auch in schwierigen Situationen mit Gefühlen wie Eifersucht umzugehen, ohne dass die Situation eskaliert.

„**Sex for One: Die Lust am eigenen Körper**“, *Betty Dodson*

Betty Dodson hat in den 70er Jahren in den USA Workshops zu Selbstbefriedigung gegeben, inkl. praktischem Tun! Die TeilnehmerInnen waren beglückt, dass dieses Thema offen und ehrlich behandelt wurde. Sie sagt, Selbstbefriedigung ist Sex, und kein Ersatz für Sex. Hier beginnen Freiheit und Selbstliebe – ein wunderschönes Buch!

Erfahrungsberichte

„**Wenn man mehr als einen liebt: Frauen und Männer erzählen von ihrer Art, Partnerschaft freier zu leben**“, *Felix Ihlefeldt.*

Der Autor stellt in 12 Interviews unterschiedliche Beziehungsgefüge von 3 bis 6 Personen vor. Ein schönes Buch für einen ersten Eindruck von Polyamorie .

„**Weiche Macht - Perspektiven eines neuen Frauenbewusstseins und einer neuen Liebe zu den Männern**“, *Sabine Lichtenfels.*

Die Mitbegründerin der Lebensgemeinschaft Tamera in Portugal erzählt sehr beeindruckend aus ihrem Leben und hält ein flammendes Plädoyer für eine neue Art von Beziehungen, um zu Konkurrenzlosigkeit unter den Geschlechtern und wirklicher Gleichberechtigung zwischen Mann und Frau in der Gesellschaft zu kommen. Durchaus auch ein Buch für Männer!

Theoretische Abhandlungen

„**Lob der offenen Beziehung. Über Liebe, Sex, Vernunft und Glück**“, *Oliver Schott.*

Dieser Autor mag den Begriff der „offenen Beziehung“ lieber, meint damit aber das gleiche wie wir mit Polyamorie. Er erläutert logisch und pragmatisch die Vor- und Nachteile und warum sich jedeR zu Beginn einer Beziehung entscheiden sollte, wie diese aussehen soll.

„**Die Ehe – ein Seitensprung der Geschichte**“, *Marie-Luise Schwarz-Schilling.*

Die Frau des ehemaligen Postministers beschreibt ein Leben, wie es vor dem Patriarchat ausgesehen haben könnte. Die Menschen lebten in Sippen, bei denen nicht die Ehe, sondern die Mutter-Kind-Beziehung im Zentrum stand. So war die Sexualität kein Machtinstrument. Durchaus vorstellbar als alternatives Lebensmodell!

„**Eifersucht - ein Lesebuch für Erwachsene**“, *Ernest Borneman, Heinz Körner, Edit Lankor, Arno Plack, Adalbert Schmidt.*

Interessant vor allem der Beitrag von Ernest Borneman „Zur Genealogie der Eifersucht“, in dem er beschreibt, wie das Gefühl der Eifersucht in unserer Kindheit entsteht.

Filmtipps

„**Shortbus**“, USA 2006, FSK: ab 18, Regie: John Cameron Mitchell. Nicht direkt ein Polyfilm, aber ein Film, der mit viel Mut und Achtsamkeit verschiedenste Facetten von Sexualität sehr deutlich auf die Leinwand bringt, ohne dabei schmutzig oder hyperästhetisch zu wirken.

„**Drei**“, Deutschland 2010, Regie: Tom Tykwer. Der Regisseur von „Lola rennt“ und „Das Parfum“ zeigt eine spannende Dreiecksgeschichte, wie sie tatsächlich passieren könnte mit einem Ende, das hierzulande wohl so noch recht unwahrscheinlich ist. Leider hört der Film da auf, wo es an die Umsetzung geht - ich warte auf die Fortsetzung!

„**Ich liebe nicht nur einen**“, 37° (ZDF), zu sehen unter <http://37grad.zdf.de/ZDFde/inhalt/22/0,1872,8291062,00.html>. Sehr liebevolle Dokumentation über einige Menschen in Deutschland, die polyamor leben und offen darüber berichten.

Internetseiten

<http://de.wikipedia.org/wiki/Polyamorie>: Detaillierte Infos zu Geschichte und Hintergrund der Bewegung.

www.polyamory.de: Homepage des PAN e.V. (Polyamores Netzwerk) mit Infos und Terminen, u.a. für die überregionalen Treffen.

www.polyamory.ch: Die Schweizer Polyseite ist noch ausführlicher inkl. Mailingliste, Terminkalender und vielen Tipps.

www.herrschaftsfreilieben.blogspot.de: sehr informative Seite

www.polyamor.de: „Die Poly-Fibel von Holly und Jay“ beantwortet die meist gestellten Fragen zum Thema.

www.beziehungsgarten.net: Forum für alle Beziehungen jenseits traditioneller Entwürfe

www.polyamoriematch.de: Kontaktbörse für Polys.

Infomailingliste

Um Infos zu Veranstaltungen rund um das Thema Polyamorie (Stammtische, Treffen, Workshops, etc.) im deutschsprachigen Raum zu erhalten, bitte sende mir eine Mail an gutentag@christopher-gottwald.de (kein Anspruch auf Vollständigkeit).

Keine Gewähr auf Nix!

über mich

Christopher Gottwald (43, Berlin, Diplom-Schauspieler, Schauspiellehrer, Theaterregisseur, Vater, Pressebeauftragter des PAN e.V.)

Ich tanze **Contact-Improvisation** seit 13 Jahren, habe vor über 20 Jahren begonnen, nach einem anderen Beziehungsmodell zu suchen und lebe seit 13 Jahren in offenen und dauerhaften Beziehungen. Seit 3 Jahren halte ich Vorträge, Gesprächsrunden und Workshops zu der Philosophie **Polyamorie** und berate Menschen, die in Mehrfachkonstellationen leben oder leben wollen. Im Kern geht es mir um spielerische, ehrliche und bewusste Begegnungen im Hier und Jetzt mit allem was da ist: Wünsche, Ängste, Fantasien...

meine Angebote

Ich halte **Vorträge** und **Workshops** zu Polyamorie und möchte damit Möglichkeiten zum Austausch schaffen. Dabei geht es mir um Offenheit, Ehrlichkeit, Achtsamkeit und das Entdecken und Wahren von Grenzen. Gerne kann man mich mit meinen Angeboten auch in andere Städte einladen oder mir Kontakte zu VeranstalterInnen vermitteln, die sich dafür interessieren könnten - Danke!

Polyrunde

Gruppentreffen für Interessierte, das in unregelmäßigen Abständen in meinem Wohnzimmer stattfindet, um Texte zu einem Thema (wie z.B. Liebe, Eifersucht, Ehrlichkeit) zu lesen, spielerisch auszuprobieren und uns über Erfahrungen auszutauschen.

Abwechselnd zu den Themenabenden gibt es das Forum: Ihr könnt eure persönlichen Anliegen mitbringen oder einfach sehen, welches Thema euch in dem Moment bewegt. Im geschützten Rahmen werden wir individuell darauf eingehen mit Rollenspiel, Gewaltfreier Kommunikation, systemischem Stellen oder Feedback. Dabei geht es nicht um kluge Tipps und Ratschläge, sondern darum, uns gegenseitig in unserer Suche zu unterstützen.

Ort: Berlin, Nürnberg, andere Städte bei Einladung

ForschungsReiseBegleitung

- Unterstützung im polyamoren Beziehungsleben
- Gespräche zu Sexualität
- Einzelarbeit, bei der es vor allem um das Fühlen deiner Gefühle geht

Es ist für Menschen, die polyamor leben möchten, oft nicht leicht, jemanden zu finden, die/der nachvollziehen kann, warum mensch sich in so eine Situation begibt und z.B. trotz Eifersucht nicht möchte, dass die/der andere den Kontakt zu anderen Geliebten abbricht. Ich leihe dir/euch mein Ohr für alle Themen, die mit offener Beziehung und Sexualität zu tun haben. Ich arbeite mit Körperarbeit, Aufstellungen, meiner Intuition, berichte aus meiner Erfahrung und zeige Methoden, die mir auf dem Weg geholfen haben.

Ort: Berlin, Nürnberg, Wien, nach Absprache auch woanders oder telefonisch

free jam – ehrliche Begegnungen

Was passiert beim tanzen,...

...wenn ich wirklich allen **impulsen** folge und meine **grenzen** klar zeige?

...wenn ich sicher sein kann, dass du das auch tust?

...wenn es keine tabus gibt, keine ungeschriebenen gesetze und keine heimlichen „dont's“?

bei der **free jam** geht es um absolute **ehrlichkeit** in der tänzerischen begegnung.

alles ist möglich: nacktheit, intimität, kampf,... auf der suche nach spiellust, freiheit, verbundenheit und nach mir selbst – im hier und jetzt!

Ort: Berlin, Wien, andere Städte bei Einladung

Weitere Angebote (Vortrag, Workshops) unter www.christopher-gottwald.de/vortrag-workshops/