

## 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](mailto:gutentag@christopher-gottwald.de)! Ab sofort erhältst du meinen Newsletter. Unter [www.christopher-gottwald.de](http://www.christopher-gottwald.de) findest du Philosophisches, Videos, Beschreibungen und Termine!

Und hier kommt meine persönliche Auswahl an Angeboten und Veröffentlichungen zum Thema Polyamorie!



*Viel Spaß beim Schmökern*

*Christopher*

## über mich

**Christopher Gottwald** (44, Berlin, Vorträge, Playshops, Beratung zu Polyamorie, Sexological Bodyworker, Diplom-Schauspieler, Schauspiellehrer, Theaterregisseur, Vater, Pressebeauftragter des PAN e.V.)

Ich tanze **Contact-Improvisation** seit 15 Jahren, habe vor 25 Jahren begonnen, nach einem anderen Beziehungsmodell zu suchen und lebe seit 15 Jahren in offenen und dauerhaften Beziehungen. Seit 4 Jahren halte ich Vorträge, Gesprächsrunden und Workshops zu der Philosophie **Polyamorie** und berate Menschen, zu den Themen Beziehung, Liebe und Sexualität. 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

### Liebe tanzen

auf der Suche nach Freiheit und Verbundenheit  
zusammen mit Silvana del Rosso

Eine Mischung aus Workshop und Tanzabend, bei dem jede\_r sein darf, wie sie/er ist.

Wie würde es sich anfühlen, wenn wir zusammen kommen, uns in die Augen sehen, uns begegnen und berühren, ohne Angst zu haben, dass etwas passiert, was wir nicht wollen? Wir sind da mit allem, was in uns ist: wild, sanft, frech, neugierig, zurückhaltend, spielerisch! Und damit zeigen wir uns gegenseitig!

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, Linz, Zürich, nach Absprache auch woanders oder telefonisch/Skype

### Sexological Bodywork

*Hingabe - Halt - Heilung*

Als Sexological Bodyworker begleite ich dich (oder euch) mit Beratung und Körperarbeit zu einer bewussten und genussvollen Sexualität.

Begib dich auf eine Forschungsreise ins Land deiner Sexualität. Wir sprechen ausführlich über dein Anliegen, ob du nun einem Gefühl oder Muster auf die Spur kommen magst oder auf der Suche bist nach Erregung, Orgasmus und Ekstase.

Ich höre ohne Bewertungen zu, wenn du über über Erinnerungen, Fantasien und Wünsche sprichst. Was auch immer auftaucht - Scham, Schuld, Freude - ist willkommen.

Mit einem Thema und deinem persönlichen Ziel begeben wir uns auf eine bewusste Körperreise. Im geschützten Rahmen kannst du genau hinspüren, was dir gut tut, was hinter unangenehmen Empfindungen steckt oder was es Neues zu entdecken gibt. Wir kommunizieren dabei ständig und du bestimmst, wohin die Reise geht. Ich begleite dich mit meiner wertungsfreien Präsenz, fühlenden Händen und einem offenen Herzen!

Ort : Berlin, Nürnberg, Wien, Linz, Zürich, nach Absprache auch woanders oder telefonisch/Skype

### *Playshops*

In meinen Playshops (ich nenne sie nicht „Workshops“, weil ich lieber mit euch spielen statt arbeiten will) geht es mir darum, einen Raum für neue **Blickwinkel** und **Erfahrungen** zu kreieren. Ich möchte keine Lösungen geben, denn jede\_r kann selbst am besten heraus finden, wohin der eigene nächste Schritt geht. Um diesen Schritt zu finden, kann es inspirierend sein, von den **Wegen** anderer zu hören oder in einem **experimentellen Raum** anderen zu begegnen.

## Nächste Termine

unter: <http://www.christopher-gottwald.de/>

## Polyamorie-Infos

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](http://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](http://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](http://www.zegg.de)

## Büchertipps

### *Ratgeber/Praktisches*

„Schlampen mit Moral“ / "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, jetzt auch auf Deutsch zu erhalten! Ich hab ein wenig geholfen bei der Übersetzung...

„Treue ist auch keine Lösung“, *Holger Lentdt, Lisa Fischbach*

Viele Menschen trennen sich lieber von ihrem Partner als von ihrem Treuekonzept. Für 90 Prozent

aller Partnersuchenden ist Treue eines der wichtigsten Kriterien, doch neun von zehn Männern und drei von vier Frauen waren bereits in einer festen Beziehung untreu. Die Paarberater Lisa Fischbach und Holger Lendt finden, es ist Zeit für neue Ideen, um der Liebe treu zu bleiben. Was sind die richtigen Lösungsstrategien für das Dilemma aus Treuwünschen und Untreuesehnsüchten?

### **„Erotische Intelligenz“, von Jack Morin**

Anziehung + Hindernisse = Erregung. Jack Morins Ausführungen basieren auf hunderten von Patientenbefragungen aus den 1970- und 80er Jahren. In den weiteren Kapiteln wirst du zur Selbsterkenntnis und zum tieferen Verständnis deines eigenen erotischen Erlebens und Handelns angeleitet. Besonders bereichernd für mich persönlich und meine Arbeit als Sexological Boyworker ist die Idee des CET (Core Erotic Theme), dem erotischen Kernthema. Es ist erstaunlich, wie uns unser Unterbewusstsein leitet - mit dem Erkennen des CET können wir Muster erkennen und auflösen. Gibt es nur noch gebraucht!

### **„Gefühle & Emotionen - Eine Gebrauchsanweisung“, von Vivian Dittmar**

Hier geht es um die 5 Grundgefühle Freude, Wut, Trauer, Angst und Scham und wie sie in den „Gefühlskompass“ eingeordnet sind. Welche Kräfte stecken in ihnen, in welchen Momenten brauchen wir sie und warum wirken Absolutheitsansprüche so kontraproduktiv sind die Fragen, die Vivian bearbeitet - sehr lesenswert, wenn du mehr über dich und deine Gefühle erfahren willst!

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

Dies ist kein Polybuch! Hier werden Idee und Methode des **Zwiegesprächs** genau erklärt - für mich das Handwerkszeug, um offen und ehrlich miteinander zu kommunizieren und uns selbst kennenzulernen. Mein Leben hat sich dadurch verändert: bewusster, verbundener, gefühlvoller!

### **„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.

### *Auch noch gut:*

„Ökonomie der Verbundenheit“, Charles Eisenstein.

Wie das Geld die Welt an den Abgrund führte - und sie dennoch jetzt retten kann... Wie kann die Liebe in die Wirtschaft einziehen? Ein bewegendes Buch über Schenkökonomie

### 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 schmuddelig oder hyperästhetisch zu wirken.

„Drei“, Deutschland 2010, Regie: Tom Tykwer. Der Regisseur von „Lola rennt“ und „Das Parfüm“ 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](http://www.polyamory.de): Homepage des PAN e.V. (Polyamores Netzwerk) mit Infos und Terminen, u.a. für die überregionalen Treffen.

[www.polyamory.ch](http://www.polyamory.ch): Die Schweizer Polyseite ist noch ausführlicher inkl. Mailingliste, Terminkalender und vielen Tipps.

[www.herrschaftsfreilieben.blogspot.de](http://www.herrschaftsfreilieben.blogspot.de): sehr informative Seite

[www.polyamor.de](http://www.polyamor.de): „Die Poly-Fibel von Holly und Jay“ beantwortet die meist gestellten Fragen zum Thema.

[www.beziehungsgarten.net](http://www.beziehungsgarten.net): Forum für alle Beziehungen jenseits traditioneller Entwürfe

[www.polyamoriematch.de](http://www.polyamoriematch.de): Kontaktbörse für Polys.

Infos von Christopher: [www.christopher-gottwald.de](http://www.christopher-gottwald.de)

Newsletter bestellen: [www.christopher-gottwald.de/kontakt-newsletter/](http://www.christopher-gottwald.de/kontakt-newsletter/)

Anmeldung, Organisatorisches: [annie@christopher-gottwald.de](mailto:annie@christopher-gottwald.de)

Fragen und feedback: [gutentag@christopher-gottwald.de](mailto:gutentag@christopher-gottwald.de)

facebook: [christopher gottwald - polyamorie](https://www.facebook.com/christopher-gottwald-polyamorie)

*Keine Gewähr auf Nix!*