

WHO
CARES

Wer sorgt sich
hier um Wen?

Ein Zine der Patriarchat Zerschmetterlinge

2. Auflage, Dezember 2022

Folgt uns auf Instagram: @patriarchat_zerschmetterlinge

E-Mail: patriarchat.zerschmetterlinge@systemli.org



Wenn ihr Lust und die Möglichkeit habt, uns und unsere politische Arbeit zu unterstützen, empfehlen wir eine Spende von 3 - 10 € für dieses Zine per PayPal an patriarchat.zerschmetterlinge@systemli.org.

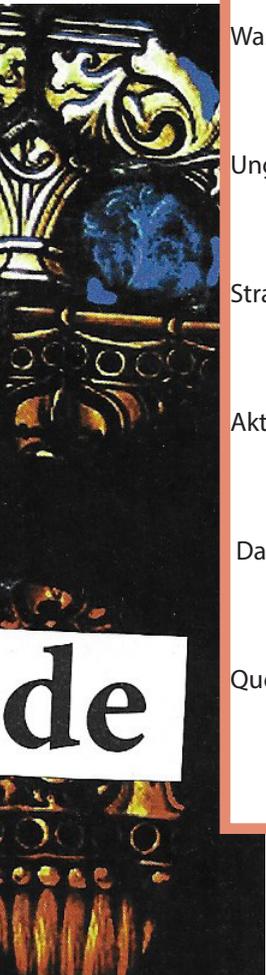


Ich bin so mü

GEHEN ODER BLEIBEN?

Inhalt

Wie kam dieses Zine zustande?.....	4
Was ist Emotionale Arbeit?.....	6
Ungerecht verteilte Emotionale Arbeit.....	12
Strategien für gerechte Verteilung.....	30
Aktives Zuhören.....	36
Das Kollektiv als Fürsorgenetzwerk.....	40
Quellen und Empfehlungen.....	43



Warum wir dieses Zine gestaltet haben:

In unserem Alltag haben wir auf verschiedene Weisen immer wieder die Erfahrung machen müssen, dass Emotionale Arbeit für viele Personen unsichtbar ist und sich nicht alle Menschen gleich für diese Arbeit verantwortlich fühlen. Um diese Verhältnisse besser zu verstehen und aus einer feministischen Perspektive kritisch zu betrachten, haben wir uns theoretisch, sowie im Austausch untereinander mit dem Thema Emotionale Arbeit als Sorgearbeit beschäftigt.

Aus der intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema heraus, wollten wir ein Format entwickeln, um mit weiteren Personen in einen kritischen Austausch über Emotionale Arbeit zu treten und Perspektiven zu entwickeln, wie wir zukünftig Emotionale Arbeit gestalten wollen. So entstand ein Workshop, zunächst für unser engeres soziales Umfeld. Mit diesen Menschen haben wir uns die Fragen gestellt, was Emotionale Arbeit ist und woran eine gerechte Aufteilung in unserem Alltag scheitert. Anschließend wurden Strategien gesammelt und praktisch geübt, wie Emotionale Arbeit in ersten Schritten besser verteilt werden kann.

Im Verlauf des Sommers waren wir dann mit dem Workshop auf verschiedenen Festivals unterwegs und haben uns in diesem Rahmen mit vielen weiteren Personen über das Thema Emotionale Arbeit im Alltag ausgetauscht.

Die Nachfrage einiger Teilnehmenden nach unseren Materialien, sowie unser eigenes Bedürfnis das Konzept des Workshops festzuhalten, hat uns dazu veranlasst, dieses Zine zu schreiben.

Wie kann es verwendet werden?

Dieses Zine ist als anregende Lektüre konzipiert worden, um sich zum Thema Emotionale Arbeit zu belesen, eigene Erfahrungen einzuordnen und kritisch zu betrachten. Es soll der Leser*in eine Sprache an die Hand geben, um über eigene Erfahrungen zu reden und Emotionale Arbeit sichtbar zu machen.

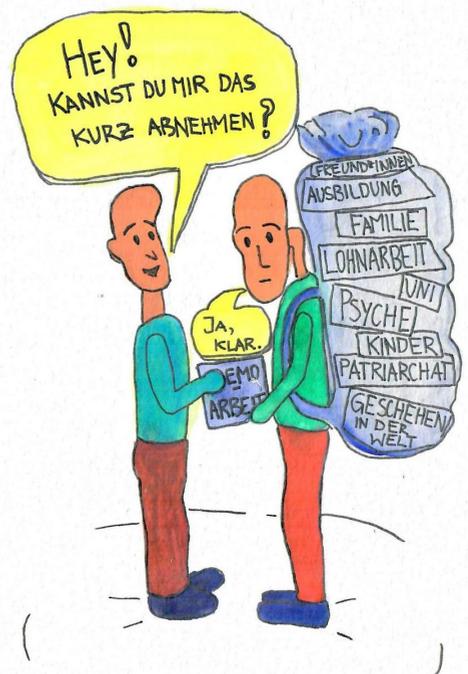
Zusätzlich geben wir in diesem Zine unsere Workshop-Anleitung weiter, sodass dieser Workshop im eigenen Freund*innenkreis selbst durchgeführt werden kann. Es würde uns freuen, wenn es dazu anregt, in einen selbstreflektierten, kritischen Austausch mit dem eigenen Umfeld zu treten.

Wer hält unsere Beziehung zusammen? Wer fühlt sich fürs Wohlbefinden verantwortlich? Werden diese Aufgaben gleichberechtigt übernommen? Und wie wollen wir zwischenmenschliche Beziehungen in Zukunft gestalten?

Wir sind ein kleines, queerfeministisches Kollektiv aus Berlin und verstehen uns nicht als Expert*innen zum Thema Emotionale Arbeit. Dieses Zine basiert vor allem auf eigenen Erfahrungen, sowie der Arbeit und den Berichten anderer feministischer Aktivistin und Kollektive (im Anhang zu finden).

Trotz unserer intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema lernen wir stetig dazu. Daher freuen wir uns immer über Feedback, Kritik und Anmerkungen zu diesem Zine!





Was ist Emotionale Arbeit?

Das erste Kapitel versucht eine Definition des Begriffs Emotionale Arbeit zu geben und aufzuzeigen, warum eine kritische Auseinandersetzung nötig ist.

Wir wollen mit einigen Reflexionsfragen zu unterschiedlichen Lebensbereichen beginnen. Wenn du möchtest, kannst du am Ende des Zines noch einmal darauf zurück schauen und siehst deine Antworten vielleicht auf eine andere Art.

Skalenspiel

Nach einer kurzen Begrüßung werden die Fragen bei einem Skalenspiel gestellt: Im Raum wird eine imaginäre Skala festgelegt. In der einen Ecke des Zimmers ist die volle Zustimmung (das „Ja“) und in der Anderen Zimmerecke die volle Ablehnung (das „Nein“). Die Statements/Fragen werden vorgelesen und alle Workshopteilnehmenden stellen sich an die Stelle der Skala, an der sie ihre Antwort einordnen. Nach jeder Frage können Teilnehmende ein paar Sätze sagen, warum sie auf der ausgewählten Stelle stehen. Es ist dazu gedacht, den Workshop mit einem aktiven Start zu beginnen und mit der räumlichen Aufstellung ein Gefühl für die Positionen der anderen Personen und deren Bezug zu Emotionaler Arbeit zu bekommen.

Ich denke häufig über meine Beziehungen zu Menschen nach, die mir nahestehen.

Ich muss in meinem Job/meiner Lohnarbeit freundlich sein.

In meiner romantischen Beziehung bin ich häufig die Person, die Probleme anspricht.

In meiner Familie fühlt sich immer dieselbe Person (alternativ: fühle immer ich mich) für den Hausfrieden verantwortlich.

Manche Freund*innenschaften würden sich verlaufen, wenn ich mich nicht weiter für die Beziehung einsetzen würde (z.B. die Person anschreiben oder Treffen initiieren).

Findest du es leichter, in Freund*innenschaften oder in Partner*innenschaften über Emotionen zu sprechen.

Wenn ich ein Problem habe, dann spreche ich eher mit: FLINTA*¹ oder cis-Männern.

[1] FLINTA* steht für : Frauen, Lesben, Intersexuelle, Nicht-binäre, Transgender und Agender Personen und alle anderen Personen, welche durch ihre Geschlechtsidentität in unserer patriarchalen Mehrheitsgesellschaft marginalisiert werden.



Was ist Emotionale Arbeit?

Der Begriff wird aktuell in einem vielfältigen Diskurs genutzt. Dadurch gibt es unterschiedliche Auslegungen der Bedeutung und Verwendung.

Herkunft des Begriffs: Zuerst wurde der Begriff von Arlie Hochschild 1983 im Buch „The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling“ verwendet. Hochschild differenzierte dabei zwischen „emotional labour“, also Emotionaler Lohnarbeit und „emotional work“ im unbezahlten Sektor, die wir in diesem Zine betrachten wollen.

Arlie Hochschild konzentrierte sich hauptsächlich auf Emotionale Lohnarbeit. Diese inkludiert die Erwartung an Arbeitnehmerinnen in sogenannten „Frauenberufen“, dass diese zusätzlich zur inhaltlichen Arbeit/Dienstleistung auch freundlich sein sollen. Und dieses freundlich sein bedeutet im Grunde „künstliche“ Emotionen für das Wohlbefinden der Kund*innen aufzubringen. Betroffen von dieser Emotionalen Lohnarbeit sind z.B. Sexarbeiter*innen, Psychotherapeut*innen, Flugbegleiter*innen, Personen in der Pflege und im Service. In allen genannten Abteilungen sind bis heute vorwiegend Frauen beschäftigt.

In Abgrenzung dazu steht Emotionale Arbeit in diesem Zine für:

- Das Sich-Sorgen um zwischenmenschliche Beziehungen¹
- Die eigenen und die Emotionen anderer Personen wahrnehmen
- Auf andere Personen zugehen und Emotionen ansprechen
- Für das Wohlbefinden und Funktionieren von Beziehungen sorgen
- Die aktive Anstrengung, welche wir unternehmen, damit Beziehungen aller Art funktionieren.

Beispiele:

- Nachfragen, wie es der Person geht
- Treffen vereinbaren
- Probleme ansprechen
- Den Kontakt halten/sich melden



[1] Im Folgenden wird das Wort Beziehung synonym verwendet für jegliche Art von zwischenmenschlicher Beziehung und ist nicht begrenzt auf die Bedeutung einer romantischen Partnerschaft.

Exkurs: Emotionale Arbeit im Kontext von Produktions- und Reproduktionsarbeit

An dieser Stelle wollen wir Produktions- und Reproduktionsarbeit voneinander abgrenzen. Falls du diese Unterscheidung schon kennst, kannst du diesen Teil auch gern überspringen.

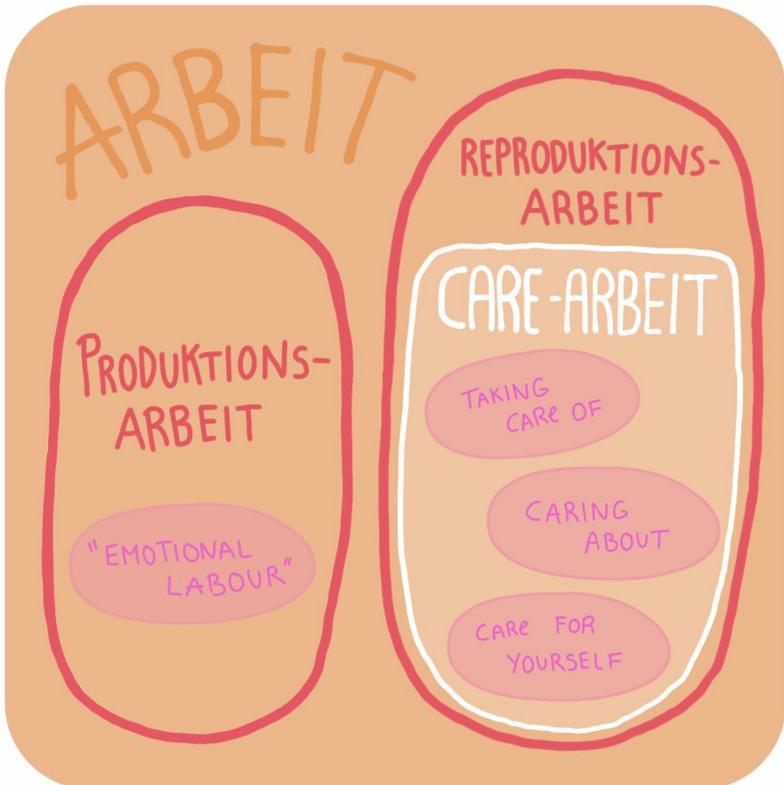
Vereinfacht lässt sich Arbeit in zwei große Unterkategorien einteilen: Produktionsarbeit und Reproduktionsarbeit.

Produktionsarbeit	Reproduktionsarbeit
Umgangssprachlich „Arbeit“	Arbeit, die die eigene Existenz oder die anderer Menschen erst möglich macht
z.B. Dienstleistung oder Produktion von Gütern	z.B.: Einkaufen, Kochen, Putzen, Pflege von jungen und alten Menschen
bezahlt	meist unbezahlt
sichtbar	unsichtbar
oft wertgeschätzt	weniger wertgeschätzt
Je nach Gesellschaft von allen oder hauptsächlich männlich sozialisierten Personen geleistet	meist von weiblich sozialisierten Menschen geleistet

Diese ungleiche Verteilung von Produktions- und Reproduktionsarbeit hat viele negative Auswirkungen, unter anderem finanzielle Abhängigkeit (z.B. vom Ehemann) und Altersarmut.

Auch wenn Reproduktionsarbeit als Lohnarbeit monetarisiert wird, zum Beispiel in der Pflege, wird dieser Arbeit kein hoher Wert zugeschrieben. Sie wird schlecht entlohnt und die Arbeitsbedingungen sind prekär.

In vielen Fällen gibt es auch eine Verlagerung des Problems, wenn Reproduktionsarbeit von weißen mittel- und oberständigen Frauen auf migrantische Menschen verlagert wird, welche dann für Reproduktionsarbeit ausgebeutet werden.





Ungerechte Verteilung von Emotionaler Arbeit

Emotionale Arbeit ist die Grundlage für jede Beziehung, ob nun zu Bekannten, Freund*innen, Familie oder sich selbst. Diese Arbeit muss getan werden, damit es ein funktionierendes Miteinander geben kann. Doch als Teil von Sorge- und Reproduktionsarbeit reiht sie sich in ein binäres Geschlechterbild und die Rollenzuteilung in heteronormativen Beziehungen ein.

Emotionale Arbeit muss gerecht verteilt werden! Nur so werden emotional Sorgende nicht mehr ausgenutzt und können besser auf ihre Kapazitäten achten. Es gäbe dann auch insgesamt mehr emotional Sorgende für alle.

Emotionale Arbeit passiert nicht einfach von selbst und setzt auch keine angeborene Intuition voraus, welche unglücklicherweise nur Frauen in die Wiege gelegt wurde. Um Emotionale Arbeit zu leisten, erfordert es Fähigkeiten, welche wie andere grundlegende Kompetenzen (z.B. das Sprechen oder Laufen) erlernt werden müssen. Zu diesen Fähigkeiten zählen beispielsweise Empathie oder das Aktive Zuhören¹.

Die Anlagen für diese Fähigkeiten stecken in jeder Person, unabhängig des Geschlechts. Doch aufgrund von binären, patriarchalen Rollenvorstellungen werden junge Menschen unterschiedlich sozialisiert und dementsprechend die Fähigkeiten, um Emotionale Arbeit zu leisten, vor allem bei weiblich sozialisierten Personen aktiv gefördert und gefordert. Weiblich sozialisierte Kinder sollen schon früh mit Puppen spielen und sich um diese „kümmern“, während männlich sozialisierte Kinder eher die Rolle des Abenteurers einnehmen und für ihren eigenen Erfolg kämpfen.

[1] Aktives Zuhören wird ab Seite 36 behandelt

Mit dem Erlernen von Sorgearbeit folgt auch das Verpflichtungsgefühl zu eben dieser, denn durch das Nicht-Erlernen von notwendigen Fähigkeiten für Emotionale Arbeit entsteht eine Leerstelle, die weiblich sozialisierte Personen versuchen zu füllen. Ein anschauliches und überspitztes Beispiel findet sich in vielen erfolgreichen Liebesfilmen: Der Badboy, verschlossen und unfähig seine Gefühle auszudrücken, und das Girl von Nebenan, dessen Liebe ihn letztendlich rettet. Dabei ist diese Situation alles andere als romantisch: Er hat nie gelernt, die eigenen Gefühle zu reflektieren und sie hat gelernt, sich für die Gefühle anderer Menschen verantwortlich zu fühlen.



Silvia Federici

„Wenn du eine Person liebst, dann kümmerst du dich doch gerne, das ist doch keine Arbeit!“. Wir möchten nicht verneinen, dass (emotionale) Fürsorge eine erfüllende Tätigkeit sein kann. Jedoch ist Tatsache, dass sie auch sehr anstrengend und fordernd sein kann und die Ausführung von Sorgearbeit Kapazitäten erfordert. Diese Kapazitäten sind nicht immer und in jeder Situation vorhanden. Das Vorurteil, dass der Lebenssinn einer gebärfähigen Person die Familie ist und die damit verbundene Sorgearbeit um Mann und Kinder Erfüllung bringt, diente lange als Rechtfertigung, um Reproduktionsarbeit und darin enthaltene Emotionale Arbeit auf weiblich sozialisierte Personen abzuschieben. Eine perfide Taktik, denn dies macht Emotionale Arbeit nicht nur unsichtbar, sondern lässt weiblich sozialisierte Personen zusätzlich schuldig fühlen, wenn sie eigene Kapazitäten achten und Grenzen setzen.

Wir fassen die ansozialisierte Dynamik folgendermaßen zusammen:

Weiblich sozialisierte Personen erlernen seit frühester Kindheit die notwendigen Fähigkeiten zur Emotionalen Arbeit. Sie fühlen sich anschließend (unbewusst) dazu verpflichtet, die Emotionale Arbeit zu leisten - auch wenn sie selbst eigentlich keine Kapazitäten haben.

Männlich sozialisierte Personen lernen in ihrer Sozialisierung kaum die Fähigkeiten für Emotionaler Arbeit. Daher entsteht kein Verständnis für die Notwendigkeit von Emotionaler Arbeit und sie bleibt unsichtbar. Männlich sozialisierte Personen sind es gewohnt, dass weiblich sozialisierte Personen die Sorgearbeit übernehmen. Dabei bemerken sie womöglich gar nicht, dass sie Emotionale Arbeit beanspruchen.

Emotionale Arbeit in alltäglichen Situationen

Emotionale Arbeit findet in vielen kleinen, alltäglichen Situationen statt. Wer reflektiert die eigenen Beziehungen? Wer fühlt sich dafür verantwortlich, etwas anzusprechen? Wer sorgt sich, übernimmt den Emotional Load¹? Um Emotionale Arbeit sichtbar zu machen, haben wir beispielhaft fünf Dialoge vorbereitet, in denen eine ungleiche Verteilung von Emotionaler Arbeit stattfindet.

Diese Dialoge sollen als lebensnahe Beispiele dienen, um Emotionale Arbeit sichtbar zu machen und darüber nachzudenken: Wo findet Emotionale Arbeit statt? Im zweiten Schritt kann reflektiert werden, inwiefern die Emotionale Arbeit ungleich verteilt wurde: Warum ist diese Situation ungerecht?

Unsere Antworten auf diese Fragen in Bezug auf die Dialoge haben wir auf Seite 26 zusammengefasst. Da es jedoch keine eindeutig richtigen Antworten auf die Fragestellungen gibt, haben unsere Anmerkungen keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es können auch andere Antworten möglich sein.

[1] „Die Last des Ausbalancierens und Managens von Stimmungen und Emotionen [...], die ressourcenintensive Regulation der Gefühle aller Beteiligten [...] sowie die ebenfalls kräftezehrende Impulskontrolle in Bezug auf die eigenen Gefühle.“ Jo Luecke

Anmerkungen: Auch wenn Emotionale Arbeit vor allem aufgrund von der Sozialisierung und Rollenverteilung ungleich verteilt wird, so findet ungerecht verteilte Emotionale Arbeit zwischen allen Geschlechtern statt!

Daher wird nur ein Dialog explizit gegendert, da wir, abgesehen von dem einem Beispiel, von der binären Geschlechterteilung absehen möchten. Inspiriert sind diese Dialoge von dem Zine „Können wir jetzt über was anderes reden?“, in welchem die Kategorien (Timing-Frage, Überforderung, A Person is an Island, Sprachlosigkeit und Hahn im Korb) bereits beschrieben wurden.



Sketche spielen

Diese Dialoge können wie kleine Theaterstücke vorgespielt werden. Dafür teilen sich die Teilnehmer*innen in Kleingruppen auf (min. 2 Personen pro Karte) und bereiten dies in etwa 5 Minuten vor.

(5 Karten mit Sketchen verteilen: Timing-Frage, Überforderung, A person is an Island, Hahn im Korb, Sprachlosigkeit)

Die Sketche werden nacheinander vorgespielt. Nach jedem Sketch wird die Runde eröffnet, um die Fragestellungen zu besprechen und Gedanken zu teilen.

Fragestellungen:

- Wo findet emotionale Arbeit statt?
- Warum ist diese Situation ungerecht?

A close-up photograph of a woman's face, looking directly at the camera. Her face is partially obscured by a large bouquet of flowers, including a prominent yellow and pink dahlia in the foreground. The background is filled with various other flowers, including purple and pink ones. The overall mood is soft and natural.

DIE ZUKUNFT

ist auch

keine

Lösung

Die Timing Frage

Kaya & Alex sind in einer romantischen Beziehung. Kaya arbeitet zurzeit viel. Alex arbeitet zu Hause mit gemeinsamen Kindern. Heute hat Kaya einen Vormittag frei. Die Kinder sind in der Schule, sodass Alex und Kaya gemütlich zusammen frühstücken können.

Alex: Wie schön, dass wir mal Zeit für uns zwei haben. Der eine freie Vormittag alle zwei Wochen ist echt zu wenig!

Kaya: Ja, mir gehts ähnlich. Ich vermisse dich und Quality-Time mit dir! Abends wenn ich nach Hause komme, dann sind da die Kinder und danach fallen wir beide todmüde ins Bett..

Alex: Ja, das ist mir auch schon aufgefallen. Wir haben gar keine Zeit mal miteinander zu reden.

Kaya: Mein Kopf fühlt sich auch so voll an. Die Projekte bei der Arbeit laufen aktuell auf Hochtouren.

Alex: Aber wir haben ja jetzt einen Moment! Den würde ich gerne nutzen, um eine Sache anzusprechen. Passt dir das?

Kaya: Um ehrlich zu sein passt mir der Zeitpunkt jetzt gar nicht. Gerade haben wir es doch so schön! Und gleich wollte ich die zwei Stunden vor der Arbeit noch nutzen, um endlich mal in diesen Kaffee-Laden zu fahren, wovon ich dir letztens erzählt habe. Die haben da diese krasse Siebträgermaschine, die ich mir schon längst mal haben wollte.

Alex: Aber meinst du nicht, dass das auch wann anders geht? Immerhin haben wir immer nur diesen Vormittag alle zwei Wochen. Ich würde das Thema ungerne nochmal um zwei Wochen verschieben.

Kaya: Abends nach der Arbeit hat der Laden immer zu, da kann ich das nicht machen. Und ich habe mir das für heute vorgenommen! Konnte ich ja nicht ahnen, dass du unbedingt heute was zu bereden hast.

Alex: Ich habe mir das doch auch nicht ausgesucht, dass es jetzt dieses Problem gibt! Und wann soll ich sonst mit dir sprechen?

Kaya: Wir machen das heute Abend, ok? Ich muss jetzt los. Bis später, hab dich lieb!

Staudämmen

undichten

Von



Überforderung

Loris und Quinn sind in einer romantischen, monogamen Beziehung. Loris beichtet Quinn, dass dey fremdgegangen ist. Dabei ist Loris sehr niedergeschlagen und verliert sich in den eigenen, negativen Gefühlen.

Loris: Schatz, es tut mir wirklich leid, dass ich fremdgegangen bin. Es war zwar nur ein Kuss, aber ich fühle mich trotzdem schrecklich.

Quinn: Ein Kuss reicht leider schon. Mein Vertrauen ist echt angeknackst. Wie kann ich denn in Zukunft darauf vertrauen, dass das nicht wieder passiert? Diese Gedanken machen mich total verrückt.

Loris: Ich weiß, ich würde mir ja auch nicht mehr vertrauen. Ich weiß wirklich nicht, was in meinem scheiß Kopf los war. Es ist mir ein Rätsel, wie ich das tun konnte. Mir gehts damit ja selbst super scheiße! Ich bin emotional voll in einem Loch seitdem.

Quinn: Ja, es ist für uns beide eine harte Zeit. Ich fühle mich echt verarscht von dir...

Loris: (unterbricht) Ja ich weiß, du musst dich so scheiße fühlen. Ich bin so ein Arschloch. Warum bist du noch so nett zu mir nach meinem schrecklichen Verhalten? Ich verdiene es nicht, dass du jetzt noch mit mir redest.

Quinn: Hey du, dich selbst so fertig zu machen ist total unkonstruktiv. Ja, du hast einen Fehler gemacht. Aber deshalb bist du doch noch kein schlechter Mensch! Ja, du hast mich sehr verletzt. Aber lass uns doch daraus etwas für unsere Beziehung lernen! Wie können wir unser Vertrauen wieder aufbauen?

Loris: Nur wegen mir müssen wir jetzt so leiden. Es ist meine Schuld. Du hast wen Besseres verdient als mich! Ich sollte für immer Single bleiben.



Ungeahnte

Stille

a person is an island

Julier und Sidney haben eine Freund*innenschaft Plus. Sidney fühlt sich schon länger nicht mehr so wohl mit der Situation, hat dies aber noch nie zuvor angesprochen. Nach einem weiteren unbefriedigenden Treffen beschließt Sidney, die Freund*innenschaft Plus zu beenden.

Sidney: Hey Julier, ich möchte unsere Freund*innenschaft Plus beenden. Darüber habe ich schon super lange nachgedacht, aber jetzt ist die Entscheidung für mich getroffen.

Julier: (überrascht) Oh, das kommt für mich jetzt aber plötzlich. Ich wusste gar nicht, dass dich was an unserer Beziehung stört!

Sidney: Das ist nichts Neues. Es ist immer wieder dasselbe: jedes Mal wenn wir miteinander schlafen, bist du danach immer so abwesend und willst häufig auch gleich los. So hatte ich mir das einfach nicht vorgestellt!

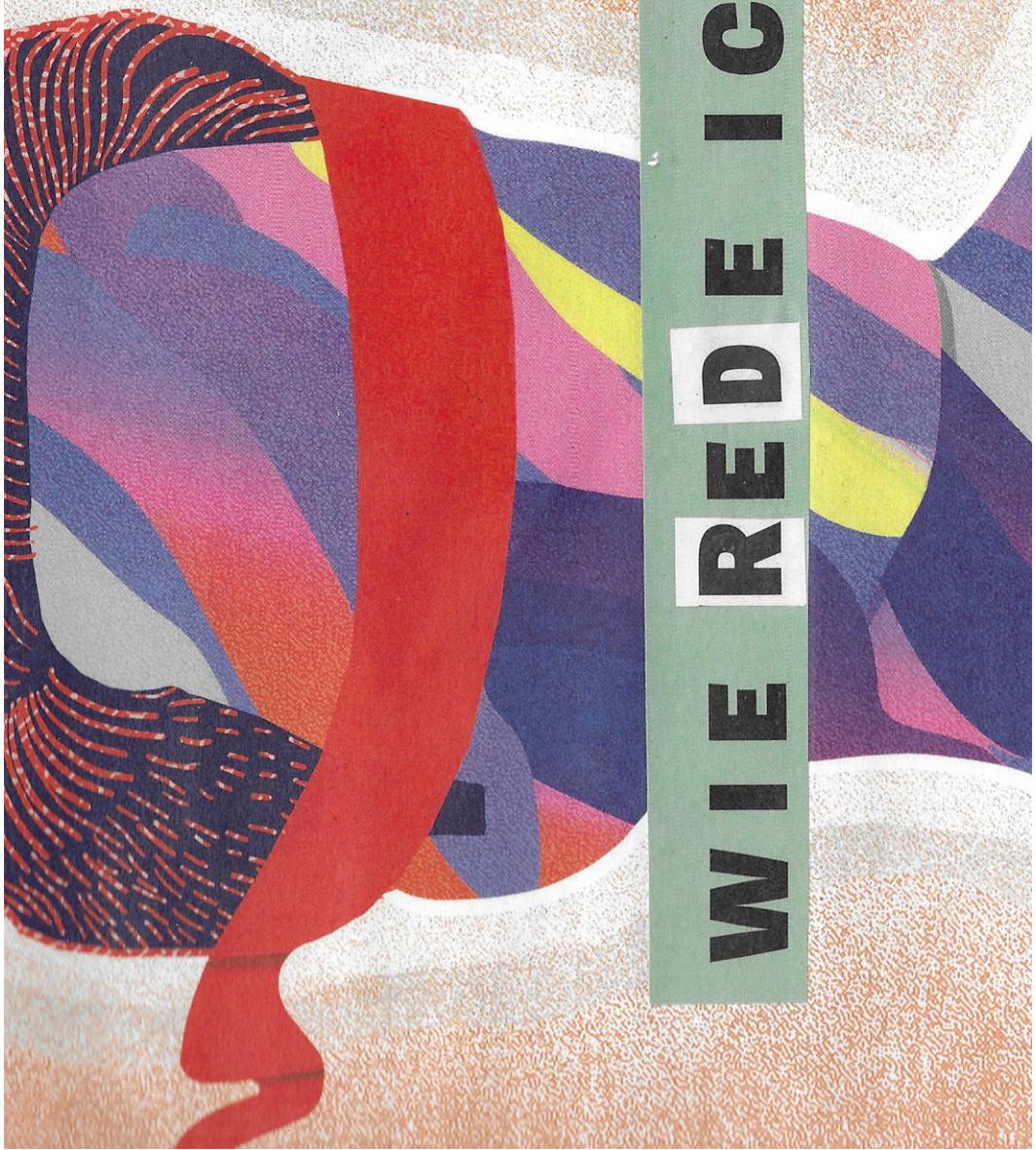
Julier: (überrascht) Okay, gut das mal von dir zu hören! Mir war nicht bewusst, dass dich das stört. Eigentlich mag ich kuscheln auch total gerne.. Ich hatte es so verstanden, dass wir uns nur für casual Sex verabreden wollen und dass Kuscheln nicht dazu gehört?

Sidney: Ne, das hatten wir nie so abgemacht. Aber das ist jetzt ja auch egal, ich will so auf jeden Fall nicht weitermachen. Lass uns gerne einfach Freund*innen bleiben.

Julier: (enttäuscht) Schade. Ich mochte unsere Abmachung sehr gerne und habe die Zeit mit dir immer genossen. Und über das Kuscheln hätten wir doch reden können!

Sidney: Ich will nicht, dass du dich für mich änderst. Es passt einfach nicht. Lass uns das doch so akzeptieren.

WIE REDE ICH?



Sprachlosigkeit

Mika und Loki sind schon lange befreundet. Beide verbringen regelmäßig Zeit zusammen mit anderen Personen, die sich gelegentlich über Loki lustig machen. Loki findet das gar nicht lustig und fragt sich, warum Mika dazu noch nie was gesagt hat. Das möchte Loki jetzt besprechen.

Loki: Du Mika, wie stehst du eigentlich dazu, dass die anderen manchmal so blöde Witze auf meine Kosten machen? Weißt du über welche Situationen ich rede?

Mika: Ja das stimmt, das ist mir auch schonmal aufgefallen.

Loki: Aber findest du das ok?

Mika: Also ich weiß was du meinst, aber ich habe da noch nicht so viel drüber nachgedacht.

Loki: (ruhig, aber deutlich) Mich verletzt das schon, dass die anderen so über mich reden. Ich fühle mich dann super allein gelassen wenn das passiert, auch von dir. Wir stehen uns doch nahe! Warum sagst du nichts dazu?

Mika: (sprachlos)

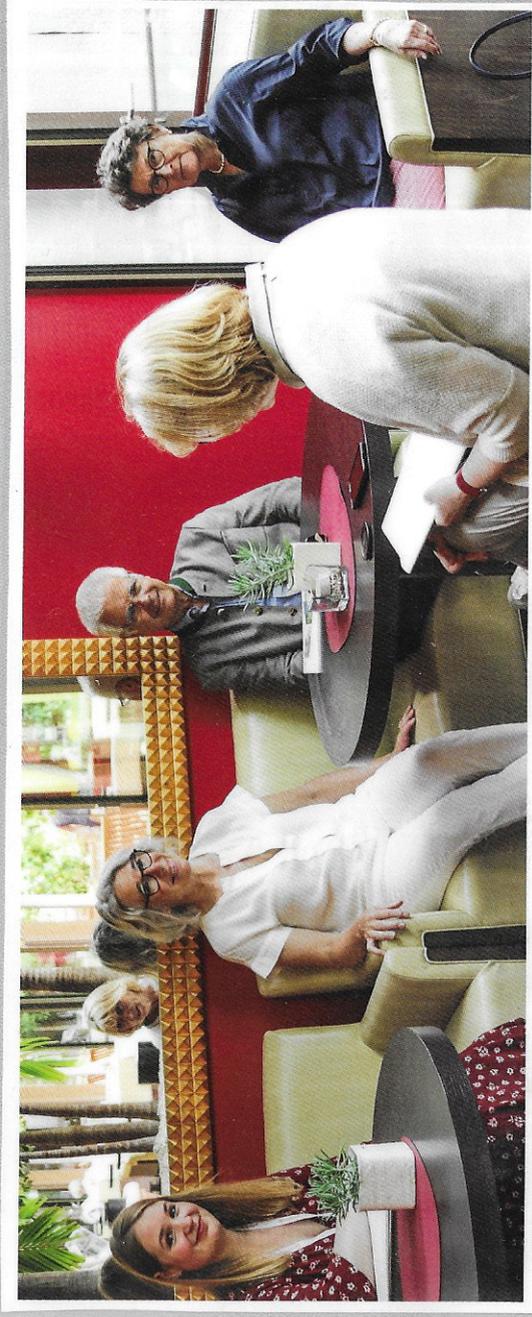
Loki: Ich würde mir wünschen, dass du mich in solchen Situationen mehr unterstützt.

Mika: (sprachlos)

Loki: (wartet auf eine Antwort)

Mika: Ich weiß nicht so richtig, was ich darauf jetzt antworten soll.

Schnell wirksam und gut verträglich:



FRAUEN, LESBEN, INTER, NONBINARY, TRANS, AGENDER*

Hahn im Korb

Maris und Klaus (cis-Männlich) haben sich eben auf einem Dancefloor kennengelernt. Jetzt stehen beide zusammen an der Bar und quatschen.

Klaus und Maris reden Small-Talk über belanglose Sachen.

Klaus: Mega schön, dass wir uns hier kennengelernt haben! Ich liebe es mit random Leuten zu quatschen. Das ist echt meine Lieblingsbeschäftigung auf Festivals.

Maris: Ja, voll! Gefühlt könnten wir hier jetzt stundenlang rumstehen und über alles Mögliche philosophieren.

Klaus: Ey, da muss ich dir was erzählen. Ich habe gestern mit meiner Mama telefoniert und dabei geweint.

Maris: (überrascht) Oh nein.. Warum musstest du denn weinen?

Klaus: Ach, es ist gerade echt kompliziert. Meine Oma, also die Mutter meiner Mama, ist vor einem Monat gestorben und jetzt fällt gefühlt die ganze Familie auseinander. Also seit Jahren gibt es schon diesen schwelenden Konflikt zwischen den Geschwistern, aber jetzt wo die Mutter gestorben ist, kocht das ganze wieder auf. ... (erzählt den Konflikt)

Maris: (hört zu)

Klaus: Hast du da einen Tipp für mich? Mit meinen Männer-Freunden hier auf dem Festival kann ich einfach nicht so gut darüber reden.

Unsere Antworten

Timing-Frage:

Alex versucht ein Gespräch über (emotionale) Unstimmigkeiten einzuleiten. Kaya hat schon andere Pläne und hat daher in dieser Situation für ein Gespräch keine Zeit. Es folgt eine Diskussion über den richtigen Zeitpunkt für ein Gespräch – ohne ein zufriedenstellendes Ergebnis. Kaya lässt Alex mit deren Gefühlen allein zurück und zeigt keine Wertschätzung dafür, dass Alex Emotionale Arbeit leistet (die eigenen Gefühle reflektieren, ein Problem ansprechen). Das Gespräch verschiebt sich von dem eigentlichen Konflikt hin zum „richtigen Zeitpunkt“ für ein Gespräch. Natürlich ist es legitim, nicht jederzeit für ein emotionales Gespräch zu Verfügung zu stehen. Wenn eine Person jedoch einen Konflikt ansprechen möchte und es in dem Moment nicht passt, dann sollte zumindest eine Verabredung in naher Zukunft vereinbart werden, wo alle Beteiligten sich die notwendigen Kapazitäten nehmen, um über den vorhandenen Konflikt zu sprechen.

Überforderung:

Loris hat Quinn betrogen und dey damit verletzt. Das ist eine schmerzhaft Situation für beide, jedoch trägt Loris die Verantwortung, dass es dazu gekommen ist. Es wäre angebracht, dass Loris sich zurückhält und Quinn den Raum gibt, um deren Gefühle auszudrücken. Jedoch dreht sich das Gespräch schnell um die Gefühle von Loris, was Quinn in die unangenehme und anstrengende Situation versetzt, sich um Loris zu kümmern (Emotionale Arbeit). Es findet keine Auseinandersetzung über den eigentlichen Konflikt statt. Auch in dieser Situation ist es legitim, dass Loris sich in den eigenen negativen Gefühlen verliert. Jedoch sollte nicht Quinn die Person sein, die Loris auffängt.

a person is an island:

Sidney fühlt sich seit längerer Zeit nicht mehr wohl in der Beziehung zu Julier. Doch diesen Konfliktpunkt macht Sidney lieber mit sich selbst aus, dey möchte Julier nicht damit belasten (fehlende Emotionale Arbeit). Die Konsequenz: die negativen Gefühle haben sich aufgestaut und in Sidney geschwelt, bis es zu dem Entschluss der Trennung kam. Dabei hätte es nicht so weit kommen müssen, denn in der Auseinandersetzung mit Julier hätten beide womöglich eine Lösung gefunden. Diese Chance hat Julier aber nicht bekommen, dey wurde vor vollendete Tatsachen gestellt. Letztlich hat Sidney sich selbst nicht verletzbar machen wollen und der Beziehung die Möglichkeit genommen, von beiden Seiten aktiv gestaltet zu werden. Hier schwingt auch die Erwartung mit, dass Beziehungen „einfach“ funktionieren sollten. Das bedeutet aber oft, dass eine Partei die Gefühle der anderen Person vorausahnen und erfüllen müsste (emotionale Arbeit), ohne dass Gespräche und Anstrengung von beiden Seiten investiert werden.

Sprachlosigkeit:

Loki fühlt sich in manchen Situationen nicht wohl. Diese Gefühle hat Loki reflektiert und dey sucht nun ein Gespräch mit Mika (Emotionale Arbeit). Leider kann Mika nicht so viel dazu sagen und zieht sich emotional zurück. Das ist insofern nachvollziehbar, da Mika noch nicht die Gelegenheit hatte, in Ruhe über die angesprochene Kritik nachzudenken. Jedoch lässt die Sprachlosigkeit Mikas, Loki mit deren Verletzung allein zurück. Gar keine Reaktion fühlt sich häufig schlimmer an als ein Streit. Deshalb wäre es wichtig, dass Mika dem Gefühl von Sprachlosigkeit Ausdruck verleiht und sich dafür verantwortlich fühlt, das Gespräch zu einem anderen Zeitpunkt wieder aufzugreifen, wenn Mika die eigenen Gefühle reflektiert hat.

Hahn im Korb:

Klaus hat das Bedürfnis über die Situation mit seiner Familie zu sprechen. In dem Gespräch mit Maris spricht Klaus dieses sensible Thema ungefragt an. Maris hat praktisch keine Möglichkeit, sich dem Gespräch zu entziehen und hört Klaus zu (Emotionale Arbeit). Klaus verschafft sich emotionale Erleichterung ohne Maris Kapazitäten zu berücksichtigen. Dabei ist Klaus nicht allein und hätte die Möglichkeit, mit den eigenen Freunden über diesen Konflikt zu sprechen. Jedoch bevorzugt Klaus das Gespräch mit einem Nicht-Mann. Diese Dynamik reproduziert vorherrschende Rollenbilder und zwingen nicht-cis-Männer dazu, unbezahlt Arbeit zu leisten.

REDE N

unbezahlte Sorgearbeit.

PRODUKTION UND REPRODUKTION

heterosexistisch geprägt

wohin mit der Wut auf die Zustände?

Neben der Spur

Es braucht Raum füreinander und für uns selbst;

Wie kann man in einem Alltag

voll unbezahlter Sorgearbeit

Liebe bewahren?

manchmal hilft nur noch Schlussmachen.

Wann wird die patriarchale Norm unserer Gesellschaft endlich beendet?

Netzwerke

Und

Organisierung

zu

Hören

Sichtbar

machen

Banden bilden

BEZIEHUNGEN

ganz nah

schwäche

Und

Sorglosigkeit

Das Private ist immer noch politisch

Strategien für gerecht verteilte Emotionale Arbeit

Dass Emotionale Arbeit so ungleich verteilt ist und Menschen sich unterschiedlich stark dafür verantwortlich fühlen, ist kein unveränderlicher Zustand. Um eine Veränderung zu bewirken, braucht es unserer Ansicht nach Sichtbarkeit, Wertschätzung und bewusstes Planen und Nachdenken.

Sichtbarkeit. Vor allem durch Sprache und Vokabular - Nur wenn überhaupt benannt werden kann, was Menschen an Gefühlsarbeit leisten, können andere diese auch übernehmen.

Wertschätzung. Emotionale Arbeit darf nicht mehr als selbstverständlich angenommen oder mit Liebe gleichgesetzt werden. Sie muss als zwingende Voraussetzung aller Seiten für zwischenmenschliche Beziehungen gelten.

Bewusstes Planen und Nachdenken. Häufig fehlt noch Erfahrung darin, Emotionale Arbeit zu leisten, aber auch darin, diese vom gegenüber einzufordern. Das zu reflektieren und gemeinsame Lösungen, sowie regelmäßige Verabredungen zum Reden zu entwickeln, kann aber viel helfen.

Strategien sammeln

Nachdem alle Sketche gespielt und Gedanken dazu geteilt wurden, wird zusammen in der Gruppe überlegt, wie Strategien aussehen können, um Emotionale Arbeit gerechter zu verteilen.

In einer 5 min. Murmelrunde können sich alle dazu Gedanken machen. Danach werden diese gemeinsam gesammelt.

Strategien, um Emotionale Arbeit gerechter aufzuteilen und zu erlernen:

- Bewusste Verabredungen für Emotionale Arbeit
- Konsens
- Eigene Emotionen reflektieren
- Fürsorgenetzwerk schaffen
- Wertschätzung zeigen
- Emotionale Arbeit aktiv einfordern
- Streiken

(Zettel mit Strategien aufhängen, sobald diese angesprochen wurden)

Auf den folgenden Seiten beschreiben wir mögliche Strategien für eine gerechter verteilte und nachhaltiger gestaltete Emotionale Arbeit. Natürlich ist die Liste nicht vollständig und ihr könnt weitere Ideen ergänzen!

Eigene Emotionen reflektieren

Um Emotionale Arbeit in einer Beziehung leisten zu können, müssen einem selbst die eigenen Gefühle und Bedürfnisse bewusst sein. Dies passiert nicht automatisch, sondern ist ein aktiver Teil von Emotionaler Arbeit.

Wenn es das schwer fällt, nimm dir am besten bewusst Zeit, um deine Emotionen und Beziehungen, die du führst, zu reflektieren.

Mögliche Fragestellungen sind:

- Wie geht es mir aktuell mit meinen Beziehungen?
- Was fühlt sich gut an? / Was fühlt sich nicht so gut?
- Welche Bedürfnisse habe ich? Werden diese erfüllt?

Sich selbst und die eigenen Beziehungen zu reflektieren ist keine einmalige Angelegenheit, sondern sollte idealerweise regelmäßig im Alltag stattfinden.

Bewusste Verabredungen für Emotionale Arbeit

Wenn möglich vorher die Themen kommunizieren, so haben alle Beteiligte genügend Zeit, um sich dazu Gedanken zu machen.

- Zeitlimit setzen, um konzentriert und emotional verfügbar zu bleiben. z.B. nur für eine Stunde reden und wenn nötig auf ein weiteres Treffen verschieben
- Auch regelmäßig möglich (z.B. 1x im Monat), so wird automatisch ein Raum geschaffen, in dem die Beziehung regelmäßig reflektiert wird:
 - » Wie geht es mir aktuell in der Beziehung?
 - » Was fühlt sich gut an? / Was fühlt sich nicht so gut an?
 - » Welche Bedürfnisse habe ich? Werden diese erfüllt?
 - » Was würde ich mir wünschen für die Zukunft? Was kann ich ändern?
 - » Was kann die andere Person ändern?
- In Kombination mit Gesprächstechniken
 - » Paraphrasieren und Nachfragen
 - » Gewaltfreie Kommunikation etc.
 - »

Konsens

Wie kann Emotionale Arbeit einvernehmlich stattfinden?

1. Möglichkeit:

- Eine Person hat dir frei und ohne Zwang angeboten, Emotionale Arbeit zu leisten (z.B. „Magst du mit mir reden? Ich höre gerne zu.“)

2. Möglichkeit:

- Frage nach! Wichtig dabei ist:
- Stelle keine Ja-Nein-Frage, denn das kann Druck auf die andere Person ausüben. Ein Positivbeispiel wäre z.B.: „Etwas ziemlich Krasses ist bei der Arbeit passiert, über das ich gerne sprechen möchte. Wenn du gerade in der Lage bist, davon zu hören, lass es mich wissen, aber wenn nicht, verstehe ich das vollkommen.“
- Formuliere so konkret wie möglich, was genau dein Bedürfnis ist und welche Art der Emotionalen Arbeit dir guttun würde. z.B. „Ich habe eine wirklich schwierige Woche und es wäre hilfreich, wenn jemand zu mir kommt. Ich möchte aber nicht über Dinge reden. Klingt das nach etwas, das du tun kannst? Wenn nicht, keine Sorge, ich frag dann noch bei anderen.“

Fürsorgenetzwerk schaffen

Jede Person braucht Unterstützung von anderen Personen, denn uns allen geht es mal nicht so gut. Das ist sehr menschlich.

Leider ist es insbesondere in Krisensituationen besonders schwierig, auf andere Leute zuzugehen und nach Hilfe zu fragen. Dann ist es naheliegend, sich nur an eine nahestehende Vertrauensperson zu wenden (z.B. die Partner*in). Allein für eine Person da zu sein ist jedoch viel Verantwortung und kann großen Druck aufbauen. Es ist sehr hilfreich, sich schon vor einer Krise bewusst zu machen, welche Personen Unterstützung anbieten würden und wie diese aussieht. Erstelle eine Liste von Personen, mit denen du über deine emotionalen Themen sprechen möchtest. Informiere diese Personen darüber und besprecht, welche Unterstützung ihr euch in einer möglichen Krise bieten könnt. Auf dieser Liste sollten nicht nur FLINTA*s stehen!

In der Not ist somit klar, wer für dich da ist. Und alle beteiligten Personen können auf ihre Kapazitäten Rücksicht nehmen, denn es gibt nie nur eine Person, die da ist.

Wertschätzung zeigen

Emotionale Arbeit findet ständig und überall in unserem Alltag statt und wir alle profitieren davon. Trotzdem werden diese Tätigkeiten meist nicht als Anstrengung anerkannt und durch die Empfindung der Selbstverständlichkeit unsichtbar gemacht. Um Emotionale Arbeit gerecht zu verteilen, müssen wir diese schätzen lernen und uns bewusstwerden, inwiefern wir durch Emotionaler Arbeit Unterstützung erfahren.

Möglichkeiten, Emotionale Arbeit wertzuschätzen:

- Bedanke dich bei der Person, die Emotionale Arbeit für dich geleistet hat! (Insbesondere, wenn eine Person ein Problem angesprochen hat)
- Benenne ganz konkret, was dir geholfen hat.
- Teile deine Wertschätzung auch mit deinem Umfeld und mach sichtbar, wie andere Personen dich unterstützen.
- Biete selbst Emotionale Arbeit an.
- Erweitere deine Fähigkeiten an Emotionaler Arbeit und bilde dich weiter.

Emotionale Arbeit aktiv einfordern

Idealerweise sollte es nicht dazu kommen, dass eine Person gezwungen ist, Emotionale Arbeit einzufordern. Jedoch ist dies praktisch oft notwendig.

Für gerecht verteilte Emotionale Arbeit ist die Eigeninitiative vom Gegenüber ein Muss. Also kannst du diese auch einfordern: die Person sollte sich auch über die Beziehung Gedanken machen, z.B. mit diesen konkreten Fragen:

- Was schätzt und magst du eigentlich an mir als Person – warum bist du mit mir befreundet?
- Was konkret schätzt du an unserer Freund*innenschaft – was ist dir an unserer Beziehung wichtig?
- Gibt es etwas, was dir in unserer Freund*innenschaft fehlt? Wie könnten wir es gemeinsam angehen, diese Leerstelle(n) zu füllen?

Streiken

Emotionale Arbeit leisten zu können ist eine großartige Fähigkeit. Diese Arbeit ist wertvoll und wichtig; wir brauchen mehr davon und nicht weniger.

Warum sollte es also sinnvoll sein, Emotionale Arbeit zu bestreiken?

Leider wird die Anstrengung, wenn Emotionale Arbeit geleistet wird, in der Regel nicht anerkannt und bleibt somit unsichtbar. Etwas zu bestreiken, was andere für selbstverständlich halten, hilft Sichtbarkeit zu schaffen.

Wenn Emotionale Arbeit auf einmal nicht mehr gemacht wird, dann fällt das auf.

Die Gewerkschaft für Emotionsarbeitende (GEA) ruft jedes Jahr im Monat vor dem 8. März (feministischer Kampftag) zum Streik auf.



Als Hilfestellung gibt's inzwischen schon zwei Beispiele von der GEA, wie ein Streik mit den bestreikten Personen kommuniziert werden kann.

< Hier geht's zu den Streikankündigungen!



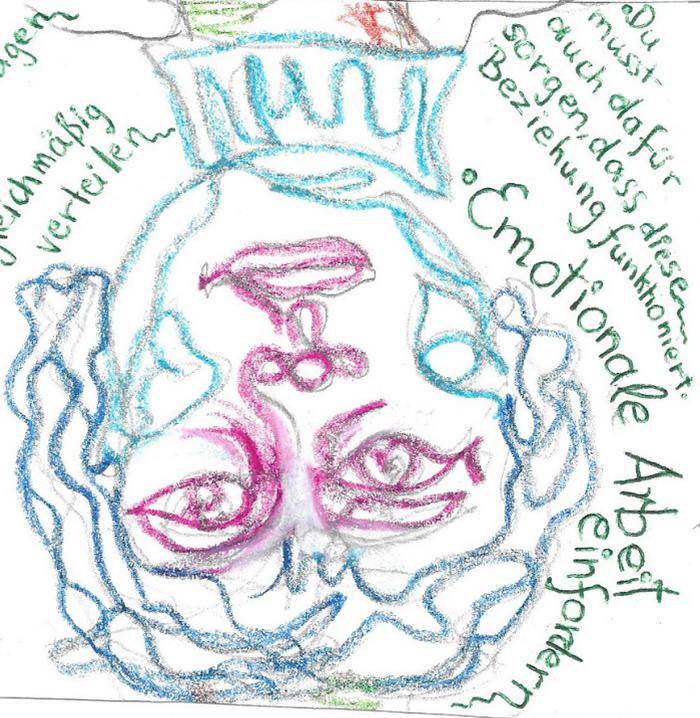
° Grenzen
Setzen!

° auf eigene Kapazitäten achten

° dafür habe ich
gerade keine
Kraft

° Konserns

° Ich kann
heute keine emotionale
Arbeit leisten



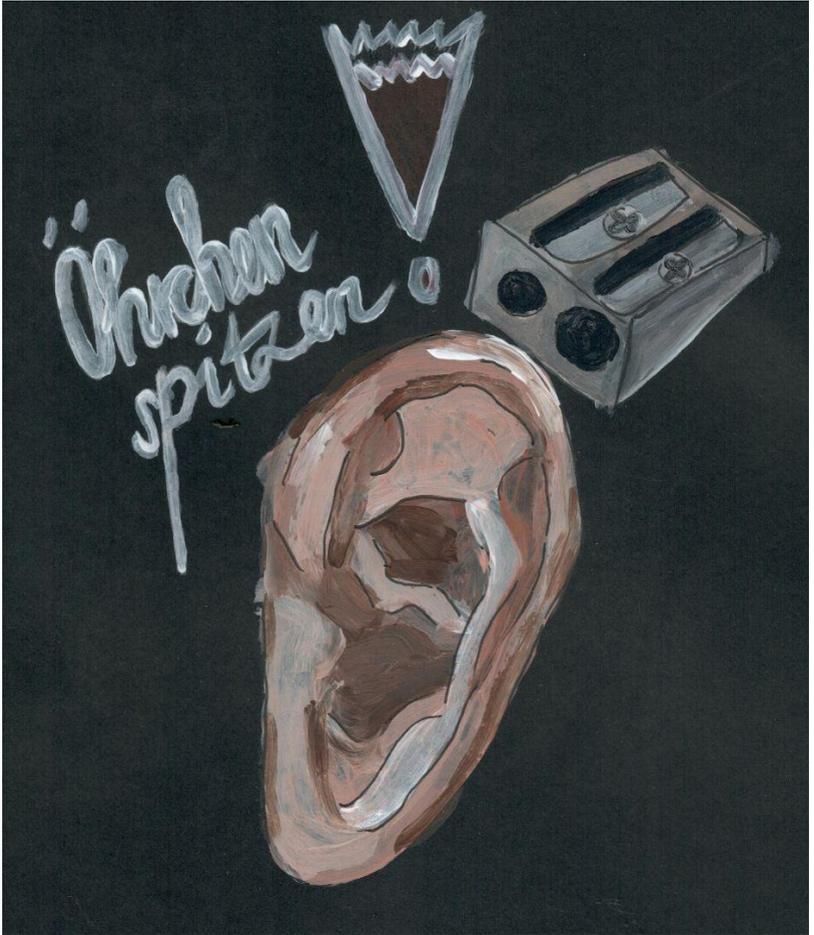
° Ich kann diese Beziehung
nicht alleine tragen

° gleichmäßig
verteilen

° Du
musst
auch dafür
sorgen, dass diese
Beziehung funktioniert

° Emotionale

Arbeit
einfordern



Aktives Zuhören

Aktives Zuhören ist eine Gesprächstechnik, bei der die Zuhörer*in all ihre Aufmerksamkeit dem Gegenüber widmet, um zu versuchen sie/dey/ihn zu verstehen. Diese Praktik kommt eigentlich aus dem Therapie- und Beratungssetting, kann aber in jeder Beziehung angewendet werden. Das Aktive Zuhören ist besonders gut geeignet, um den Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen der erzählenden Person Raum zu geben. Es geht darum, sich von seinen eigenen Perspektiven und Bewertungen loszulösen und zu versuchen, die Perspektive der erzählenden Person einzunehmen.

Worauf ist zu achten?

1) Setting

Sucht euch für das Gespräch einen angemessenen, ggf. ruhigen und angenehmen Ort, an dem eine gemütliche Stimmung herrscht und ihr euch beide wohlfühlt zu sprechen und zuzuhören.

2) Nonverbale Techniken

Tritt der sprechenden Person mit offener, natürlicher und ruhiger Körperhaltung entgegen. Verschränkte Arme oder abwertende Mimik und Gestik solltest du vermeiden. Anstelle dessen, versuche eher eine spiegelnde Körperhaltung einzunehmen, da das dazu führt, dass du offen und am Gespräch interessiert erscheinst.

Ausreden lassen! Versuche, dem Gefühl zu widerstehen, Stille mit Fragen oder anderen Gesprächsinhalten zu füllen. Redepausen sind gut für die erzählende Person, da sie/dey/er die Möglichkeit hat Luft zu holen und Gedanken zu ordnen.

3) Verbale Techniken

Nachfragen: Das Nachfragen sollte beim Aktiven Zuhören ausschließlich explorierend sein, was bedeutet, dass es um das Erfragen und Erkunden von weiteren Erzählinhalten geht. Versuche dabei keine neue Themen zu eröffnen. Auch wenn es zuerst schwer fällt, wenig Nachfragen zu stellen, ist es ratsam abzuwarten, da in der Praxis auffällt, dass sich Fragen im Verlauf des Gesprächs oft von selbst auflösen. Wichtig ist auch, dass du keine Suggestivfragen stellst, da diese die Antworten schon vorwegnehmen könnten oder eigene Gefühle / Meinungen miteinbringen.

NEGATIV-Beispiele für Suggestivfragen können sein:

„Da hast du dich bestimmt schlecht/gut/beschämt gefühlt, oder?“

„Du bist doch sicher der Meinung, dass...?“

Paraphrasieren:

Paraphrasieren bedeutet nicht nur, das Gesagte zu wiederholen, es geht darüber hinaus. Beim Paraphrasieren gibt die Zuhörer*in das Gehörte in eigenen Worten wieder, um sicherzustellen, dass alles richtig verstanden wurde. Auch hier sollten eigene Meinungen komplett außen vor gelassen werden. Paraphrasieren sollte nicht inflationär genutzt werden, kann aber bei längeren Gesprächen helfen, sich nicht misszuverstehen und der Erzähler*in Chancen geben, falsche Eindrücke zu korrigieren, bevor weitergeredet wird. Einstiege in das Paraphrasieren könnten sein:

„Habe ich richtig verstanden, dass...?“, „Meinst du damit, dass...?“

„Du sagtest gerade, dass ...“, „Wenn du sagst, dass ... bedeutet dies dann, dass...?“

Zusammenfassen:

Zusammenfassen ist eine wertschätzende Möglichkeit, der erzählenden Person zu zeigen, dass das aktive Zuhören nun beendet wird. Zusammenfassungen zeigen noch einmal, dass wirklich zugehört und verstanden wurde. Gleichzeitig fordert es viel Konzentration und Bereitschaft, seid also gnädig mit euch selbst. Zusammenfassen, aber auch die anderen Techniken sind dazu da, geübt zu werden!



Wann Aktiv Zuhören?

Besonders hilfreich kann das Aktive Zuhören in Streits oder Situationen sein, in denen ihr Bedürfnisse innerhalb eurer Beziehung aushandelt, aber auch, wenn eine Person gerade von einem Problem berichtet. Ihr könnt euch z.B. wechselseitig für eine gewisse Zeit Zuhören, oder zur Gewohnheit machen, zuerst aktiv zuzuhören, bevor ihr der anderen Person Lösungsvorschläge unterbreitet.

Aktives Zuhören

Wir haben das Aktive Zuhören als praktische Übung in unserem Workshop benutzt, um spielerisch die vorher beschriebenen Techniken zu erproben und ein Gespür dafür zu bekommen, in beiden Rollen (zuhörend vs. sprechend) zu agieren. Wir haben dafür in Zweiergruppen abwechselnd, über einen Zeitraum von ca. 10 min., in mehreren Runden das Aktive Zuhören geübt. Dabei entstanden Fragen wie:

- Wie fühlt es sich eigentlich an, fünf Minuten ungehindert zu sprechen, ohne Pause und Unterbrechung?
- Wie fühlt es sich an, einer Person all meine Aufmerksamkeit zu schenken und konzentriert zuzuhören?
- Wie leicht fällt dir der Perspektivwechsel? Was kommt dabei herem?

Die Rückmeldungen waren oft ähnlich. Es ist eine neue Erfahrung für die meisten, ganz bei sich zu sein und einen Monolog zu halten. Aber dabei gleichzeitig gehört zu werden und das Gefühl zu bekommen, dass es wirklich gerade nur darum geht, sei eine schöne und besondere Erfahrung gewesen. Also probiert euch aus, denn nur durch das gegenseitige Zuhören und Verstehen, können wir auch füreinander da sein!

Das Kollektiv als Fürsorgenetzwerk





Freund*innenschaften als stabile Konstanten in Zeiten der seriellen Monogamie

In unserer Gesellschaft ist Fürsorge vor allem in Kleinfamilien konzentriert und findet meist in romantischen Beziehungen statt. Wir in unserem Kollektiv wollen unser Wohlergehen aber nicht nur auf eine einzelne Person stützen und von dieser anhängig machen. Denn das überlastet diese eine Beziehung stark und ist sowohl einseitig als auch nicht nachhaltig. Damit einher geht auch eine Abwertung von Freund*innenschaften, welche im Vergleich zu romantischen Beziehungen, als zweitrangig gesehen werden.

Wir als Kollektiv wollen aktiv daran arbeiten Freund*innenschaften aufzuwerten und romantische Beziehungen nicht auf eine Empore zu stellen. Daher haben wir uns bewusst für verbindliche Freund*innenschaften zwischen uns entschieden. Wie wir diese ausleben wollen, ist ein ständiger Prozess und hat sich im Laufe der Zeit stark gewandelt.

Wir treffen uns, neben politischer Arbeit, aktuell regelmäßig für intentionale Emotionale Arbeit (zum Beispiel mit Aktivem Zuhören), oder um einfach Zeit zusammen zu verbringen. Dabei ist unser Ziel, langfristige gemeinsame Pläne zu entwerfen, zu überlegen welche Ressourcen wir uns teilen können und welche Alternativen, gegenüber der klassischen Kernfamilie, wir als Fürsorgenetzwerk in uns sehen und leben wollen.

Quellen und Empfehlungen

Zine: können wir jetzt über etwas anderes reden?

<http://queertopia.blogspot.de/images/>

ZineKoennenwirjetztueberwasanderesreden.pdf

Zine: Because We Care

Podcast: Was ist Emotionale Arbeit?

<https://open.spotify.com/episode/1bLb0ZebSkY2bDWeDDQyi2?si=KP1ONfKtSVW0d-XX8sgb0Q>

Links: Mental und Emotional Load

<https://english.emmaclit.com/2017/05/20/you-shouldve-asked/>

<https://www.joluecke.de/2022/08/25/mental-und-emotional-load-was-ist-das-eigentlich/> (Zitat von S.14)

Blogeintrag: Emotionale Arbeit

<https://frauenseiten.bremen.de/blog/was-ist-eigentlich-emotionale-arbeit/>

Workshop: von Queer_topia*

<http://profeministischeakademie.blogspot.de/images/>

PTBeziehungsarbeitundemotionaleArbeit.pdf

