

Martin Siems

Coming out

Hilfen
zur homosexuellen
Emanzipation

Rowohlt

Inhaltsverzeichnis

Erster Teil

- Coming-out und homosexuelle Emanzipation 7
1. Worum es geht 9
 2. Homosexuelle Kindheit 13
 3. Selbstunterdrückung 19
 4. Wir müssen uns zeigen! 22
 5. Selbstakzeptierung muß der erste Schritt sein 26
 6. Selbstakzeptierung und psychisches Wachstum 32
 7. Coming-out in der homosexuellen Subkultur 41

Zweiter Teil

Das innere Coming-out 51

1. Worum es geht 53
2. Die Arbeit mit dem Körper 58
 - Armeheben 63 Körperspüren 65 Atemmeditation 68
 - Meditatives und begriffliches Bewußtsein 70 Bewegen im stöhnenden Ausatem 71 Vier Lagerungen 73 Yoga-Programm 77
 - Dynamische Meditation 78 Partnerentspannung 84
 - Augenmeditation 87 Die rechte Mitte finden 89
3. Die Phantasiearbeit mit dem «Schatten» 93
4. Die Arbeit auf der Gesprächsebene 101
 - Sich Aussprechen 101 Das partnerzentrierte Gespräch 104
 - Selbsexploration 108 Fünf Hilfen für das partnerzentrierte Gespräch 113 Gespräche mit Alar 116
5. Entspannt leben 129
 - Der Anfang 130 Das Leiden 132 Das Loslassen 134
 - Das Leben aus einem veränderten Bewußtsein 136
 - Der Weg 139

Dritter Teil

Die homosexuelle Selbsterfahrungsgruppe 142

Erste Sitzung: Kennenlernen 146

Schwuler Lebenslauf 146

Zweite Sitzung: Kontakt 198

Blickkontaktübung 198

Dritte Sitzung: Beziehungen in der Gruppe 200

Vierte Sitzung: Gruppenphantasie 203

Fünfte Sitzung: Schattenarbeit 206

Sechste Sitzung: Nonverbale Übungen 219

Fühlkontakt 219 Partnerentspannung 221

Augenmeditation 222 Schlußblitzlicht 222

Siebte Sitzung: Gefühlsausdruck 223

Partnergespräch:

«Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um?» 223

Atemkontakt 223 Armeheben 224

Achte Sitzung: Sexualität 225

Partnergespräch:

«Wie gehe ich mit meiner Sexualität um?» 225

Atemkreis 225

Neunte Sitzung: Verhältnis zum Körper 228

Bild: «Mein Körper» 228

Partnergespräch: «Mein Verhältnis zu meinem Körper» 228

Nacktsitzung 228 Fallenlassen 229

Zehnte Sitzung: Unser Tod 230

Partnergespräch: «Was würde ich machen, wenn ich in einem halben Jahr sterben würde?» 231 Todesphantasie 231

Elfte Sitzung: Freie Selbsterfahrung 235

Anfangsstunde 235

Freie Selbsterfahrungssitzung 235