

Lieben ist politisches Handeln

To love is political action

داشتن کنش سیاسی است

الحب هو العمل السياسي

1

Zu Lieben ist für mich politisches Handeln.

Zu Lieben bedeutet für mich
auszusteigen aus Gewaltlogiken
aufzuhören, gegen etwas zu kämpfen.

Zu Lieben ist mich zu bewegen, zu fließen, mich zu
spüren und mich damit verbunden zu
fühlen

mit mir

mit anderen

mit Welt.

Zu Lieben wird so für mich zu Handeln
eine Handlung, die ich ausübe
keine Erwartung an andere
und mich

keine Enttäuschung von anderen
und von mir.

2

Ich ent_täusche mich, lasse den Wunsch nach
Täuschungen los, lasse los von der Idee, dass
die Lösung, das Glück, die Liebe von außen, von
anderen kommen müsse.

Zu Lieben ist eine Haltung, die romantisierende
Bilder verlässt

öffnet sich

öffnet mich.

Liebend zu sprechen

heißt zuhören

kein pseudo-kommunikatives „ja-aber“ Abwehren

heißt respektvoll und wertschätzend die Wünsche Diskriminierter
nach Ansprachen und Wahrnehmungen hören

heißt für Diskriminierte, eigene Wünsche zu spüren und zu artikulieren

heißt sich öffnen

Geschichten in den Plural zu versetzen.

3

Es gibt immer viele Perspektiven, Standpunkte, Anschauungen, Wahrnehmungen.

Dies wahrnehmen,

transparent machen

die eigene Wahrnehmung in eine größere Vielschichtigkeit freilassen

Das Aufleuchten von Uneindeutigkeiten, Widersprüchen und Mehrdeutigkeiten erleben, zulassen, wollen.

4

Ein Verlassen der Gewaltspirale, ein Loslassen von Gewaltlogiken ist für mich ein gelebtes Hinterfragen kapitalistischer Selbstverständlichkeiten mit ihrem Kult auf Individuelles, Identitäres.

Leistungslogiken, Konkurrenz und Funktionieren,

Nützlichkeit und Leistungsfähigkeit nicht mehr

als Normen und Werte für sich selbst und für das

Sein mit anderen anzunehmen, zu re produzieren.

5

Egofixierungen aufzugeben – eine Abtrennung von eigenem Lebendigsein und von der Verbindung mit anderen

aufgeben, loszulassen

Vorstellungen von Liebe als Objekt, Substanz, von Romantik und Sehnsucht auf andere geworfen aufzugeben und stattdessen sich langsam anzunähern an Lieben als ein eigenes Handeln, ganz unabhängig von dem, was andere machen oder nicht

Liebe als Haben verlassen – Lieben als Seinsform beginnen zu leben

6

Gewaltlogiken

das Privatmachen von Liebe als exklusiv auf Familie und selbstgewählte Paarbeziehungen bezogen.

Die Überfrachtung dieser Verhältnisse,

verzweifeln an diesen Verhältnissen,

Idealisierung dieser Verhältnisse,

eine ständige Unzufriedenheit,

ein Abgeben von Lieben als Wunsch nach Bedürfnisbefriedigung

an

andere, ein ständiges nach Außen gerichtetes Sehnen,

nie bei sich ankommen.

7

Für mich ist die Privatisierung von Lieben eine Entpolitisierung der politischen Kraft von Lieben.

8

Ein erster Schritt ist für mich ein Mich-Selbst-Lieben. Selbstlieben ist mich verbunden zu fühlen, lässt mich verbunden spüren mit allem Lebendigen allem Elementaren. Selbstlieben ist damit zugleich mehr als ein erster Schritt, ist für mich die einzige Möglichkeit eines politischen Liebens.

9

Gewalt wahrnehmen und sie als Gewalt benennen. Nicht darüber hinwegspüren, hinwegschreien nicht weitergehen, nicht weglaufen.

10

Antworten ver_suchen, die nicht in der Gewaltlogik verharren und die Gewaltspiralen weiterdrehen. Mich selbst zu lieben, heißt für mich, zu wagen mich verbunden zu fühlen; mit allem Lebendigen. Mich zu öffnen zu Lebendigem, Positivem, Zugewandtem, wirklichem Zuhören, Kommunizieren. Zu Lieben ist für mich ein kontinuierliches Antworten-Versuchen. Ein Worten-Suchen trotz hermetisch unverlassbar scheinender struktureller Gewaltlogiken.

11

Strukturelle Gewalt rahmt unser Sein. So gewaltig, dass es uns zumeist gar nicht mehr als ein Rahmen bewusst ist, der Rahmen scheint die Welt zu sein, unverlassbar.

Zu Lieben als politisches Handeln verlässt vorgegebene Konventionen und Bilder, fließt aus Rahmen heraus.

12

Was würde es heißen, aus einer Spirale von Gewalt auszusteigen – auf politischer Ebene, als Gesellschaft, in unseren sozialen Zusammenhängen, als Individuum?

Wie könnte Lieben als eine energiereiche, lebendige, bodenlose Politikform gestaltet sein?

13

Wie können wir unsere Beziehungen, unser Miteinander, uns selbst durch Zuhören als Praxis der Liebe und des Widerstands neu überdenken?

Wie widersetzen sich unsere Körper und schlagen verschiedene Wege vor, oft ohne, dass wir uns dessen bewusst sind?
Wie lernen wir zuzuhören?

Von wo höre ich zu?

Wie höre ich zu?

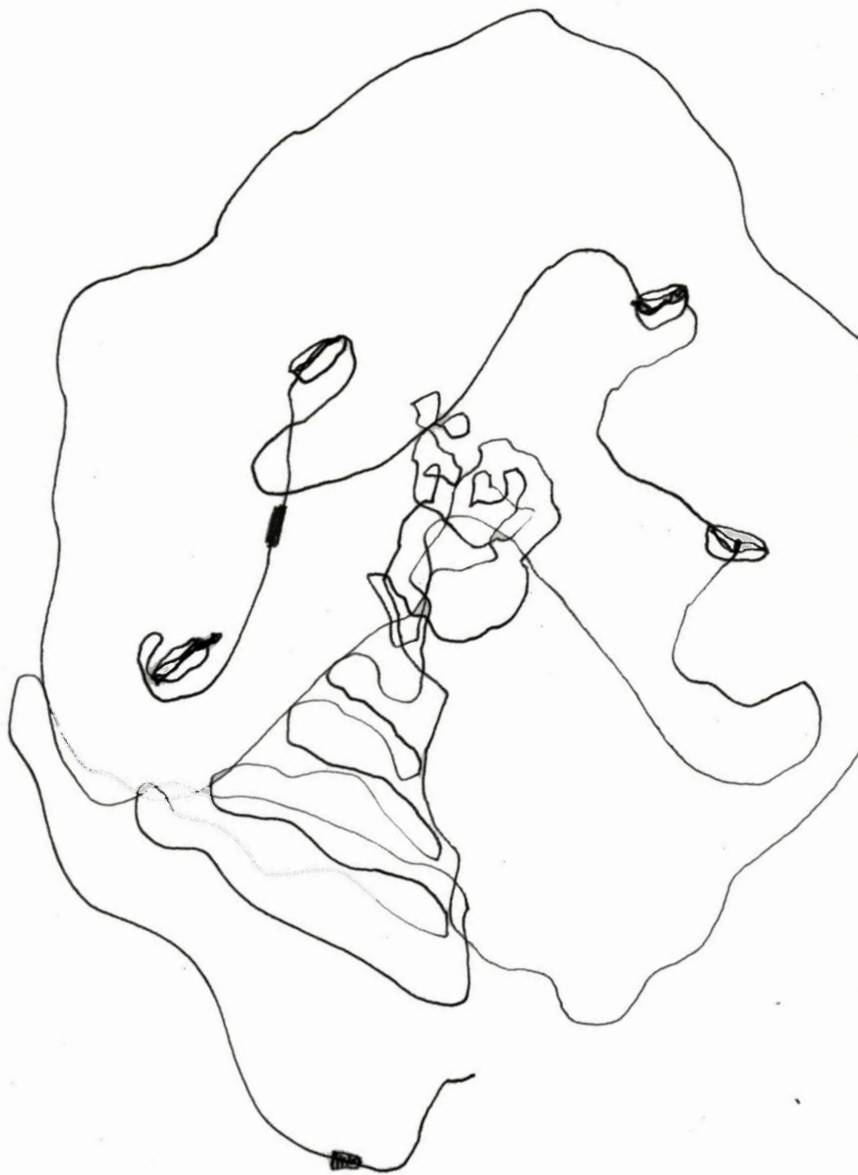
Worauf achte ich?

Was höre ich?

Wie können wir durch Zuhören die Grenzen unseres Wissens berühren?

Wie können wir ein Klima des Zuhörens schaffen?

Wie können wir unsere Illusion der Trennung erkennen?



1

For me, to love is political action.

For me, to love means

to step out of the logic of violence

to stop fighting against something.

For me, to love is to move, to flow, to feel myself
and to feel connected to it.

feel

with me

with others

with the world.

To love thus becomes action for me

an action that I live

no expectation of others

and me

no disappointment of others

and of me.

2

I let go of the desire for

deceptions, letting go of the idea that

the solution, the happiness, the love must come from outside,
must come from others.

Loving is an attitude that leaves romanticized images behind.

opens up

opens me.

To speak lovingly

means listening

no pseudo-communicative "yes-but" defensiveness

means respectfully and appreciatively listening to the wishes of those
who are discriminated

to the speeches and perceptions

For those discriminated, it means feeling and articulating their own wishes
means opening up
to put stories in the plural.

3

There are always many perspectives, points of view, views, perceptions. To perceive this, making it transparent
Releasing one's own perception into a greater complexity
Experiencing, allowing, and wanting ambiguities and contradictions.

4

For me, leaving the spiral of violence, letting go of the logic of violence
is to live the questioning of capitalistic self-evident truths with their cult of the individual, the identitarian.
Not accepting competition and functioning, usefulness and efficiency as norms and values for oneself and for being with others and therefore break their cycles of reproduction

5

To give up ego fixations - a separation from one's own aliveness and from the connection with others.
to give up, to let go
Ideas of love as object, substance, of romance and longing thrown at others and instead to slowly approach towards loving as an action

of one's own, quite independent
of what others do or do not do
abandon love as having - love as a way of being
beginning to live

6

logics of violence
making love private as exclusively related to family and
self-chosen couple relationships.
The overloading of these relationships,
despair of these conditions,
idealisation of these conditions,
a constant dissatisfaction,
a surrender of love as a desire to satisfy needs to others.
to others, a constant longing directed outwards,
never arriving at oneself.

7

For me, the privatisation of love is a depoliticisation of the
of the political power of
loving.

8

A first step for me is loving myself.
Loving myself is feeling connected,
makes me feel connected to all that is alive
everything elemental.
Self-love is thus at the same time more than a first step,
is for me the only possibility of
political loving.

9

Perceiving violence and naming it as violence.
Not sensing it away, shouting about it
not to move on, not to run away

10

Trying to find answers that do not remain in the logic of violence
which keep the spiral of violence turning...
For me, to love myself means to dare to
to feel connected with all living things.
To open myself to the living, the positive,
to really listen, to really communicate.
For me, to love is a continuous
approach to answer.
A search for words despite hermetically impenetrable
structural logics of violence.

11

Structural violence frames our being. So powerful,
that we are not even aware of it as a frame.
the frame seems to be the world,
unleavable.
To love as a political action leaves behind given
conventions and images, flows out of the
frames.

12

What would it mean to step out of a spiral of violence - on a political level, as a society,
in our social contexts, as individuals?
How could a practice of loving as a
bottomless political form
be shaped?

13

How might we reconsider our relations, our relating, ourselves differently through listening as a practice of loving and resistance?

How do our bodies resist and propose different paths, often without us being aware of it?

How do we learn to listen?

From where do I listen?

How do I listen?

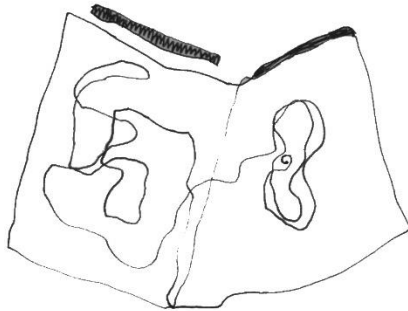
To what do I attend?

What do I hear?

How can we touch the boundaries of our knowledge through listening?

How can we create a climate of listening?

How can we recognize our illusion of separation?



. برای من دوست داشتن عمل سیاسی است

برای من دوست داشتن یعنی

بیرون آمدن از منطق خشونت

دست کشیدن از مبارزه با چیزی

برای من دوست داشتن حرکت کردن، جاری شدن و احساس کردن خودم است

. و احساس ارتباط با آن خود

احساس

با من

با دیگران

با دنیا

بنابراین دوست داشتن برای من تبدیل به عمل می شود

عملی که من انجام می دهم

بدون توقع از دیگران

و خودم

بدون ناامیدی از دیگران

و خودم

میل به فریب را رها کردم

رها کردن این ایده که

راه چاره، شادی، عشق باید از بیرون بیاید،

باید از دیگران باشد

. دوست داشتن نگرشی است که تصاویر رمانتیک را پشت سر می گذارد

فاش می شود

مرا فاش می کند

عاشقانه صحبت کردن

یعنی گوش دادن

نه شبه ارتباطی "بله- اما" تدافعی

یعنی با احترام و قدردانی به خواسته های کسانی که مورد تبعیض قرار گرفته اند گوش
دهیم

به گفتارها و برداشت ها

. برای کسانی که مورد تبعیض هستند، به معنای احساس و بیان خواسته های خود است

یعنی پذیرایی

جمع بستن داستان ها بودن

3

برای درک این موضوع و

شفاف سازی آن

رها کردن ادراک خود در یک پیچیدگی بیشتر

تجربه، اجازه و خواستن ابهامات و تضادها

همیشه دیدگاه ها، نقطه نظرات، عقاید و برداشت های زیادی وجود دارد،

برای من، ترک مارپیچ خشونت، رها کردن منطق خشونت
زندگی کردن در به چالش کشیدن حقایق بدیهی سرمایه داری است
. با کیش شخصیت شان، هویت طلبانه
عدم پذیرش رقابت و عملکرد،
سودمندی و کارایی به عنوان
هنجارها و ارزش ها برای خود و برای بودن با دیگران و بنابراین
چرخه های تولید آنها را بشکنید

دست کشیدن از تثبیت نفس - جدایی
از زنده بودن خود و از ارتباط با
. دیگران
تسلیم شدن، رها کردن
ایده های عشق به عنوان ابژه، جوهر، از
عاشقانه و اشتیاق به سوی دیگران پرتاب می شود
و به جای به آرامی نزدیک شدن
به دوست داشتن به عنوان یک عمل
از خود، کاملاً مستقل
از کارهایی که دیگران انجام می دهند یا نمی دهند
عشق را به عنوان داشتن رها کن - عشق به عنوان راهی برای شروع زندگی

منطق خشونت

خصوصی کردن عشق، و انحصاری کردن آن به خانواده و روابط زن و شوهر خود انتخابی بارگذاری بیش از حد این روابط، ناامیدی از این شرایط، ایده آل سازی این شرایط، یک نارضایتی دائمی، . تسلیم عشق به عنوان میل به ارضای نیاز به دیگران به دیگران، اشتیاق دائمی به بیرون، هرگز به خود نمی

برای من، خصوصی سازی عشق، سیاست زدایی از عشق است از قدرت سیاسی عشق

. اولین قدم برای من دوست داشتن خودم است
 دوست داشتن خودم احساس ارتباط است،
 باعث می شود احساس کنم با تمام چیزهای زنده مرتبط هستم
 تمام چیزهای بنیادی
 بنابراین عشق به خود در عین حال فراتر از اولین قدم است،
 برای من تنها امکان
 عشق سیاسی است

. درک خشونت و نامگذاری آن به عنوان خشونت
 دور حس نکردن آن، فریاد زدن درباره آن
 . نه برای حرکت، نه برای فرار

تلاش برای یافتن پاسخ هایی که در منطق خشونت باقی نمی مانند
 . . . که باعث چرخش مارپیچ خشونت می شود
 برای من دوست داشتن خودم به معنای جرأت داشتن است
 احساس ارتباط با همه موجودات زنده
 تا خودم را در معرض زندگان قرار دهم
 . واقعاً گوش دادن، واقعاً ارتباط برقرار کردن
 برای من دوست داشتن یک رویکرد مستمر

به پاسخ است

جستجوی کلمات با وجود غیر قابل نفوذ بودن
منطق ساختاری خشونت

11

خشونت ساختاری وجود ما را چارچوب بندی می کند. آنقدر قدرتمند است،

. که ما حتی به عنوان یک چارچوب از آن آگاه نیستیم

قاب انگار دنیای غیر قابل ترک است،

عشق ورزیدن به عنوان یک کنش سیاسی قراردادها و تصاویر داده شده را پشت سر می
گذارد

. و از چارچوب ها بیرون میزند

12

خروج از مارپیچ خشونت در سطح سیاسی، به عنوان یک جامعه چه معنایی دارد؟

در زمینه های اجتماعی به عنوان فرد؟

چگونه عمل دوست داشتن می تواند به عنوان یک شکل سیاسی بی انتها شکل بگیرد؟

چگونه می‌توانیم در روابط، ارتباطات و خودمان
از طریق گوش دادن به عنوان تمرین عشق و مقاومت به گونه ای متفاوت تجدید نظر
کنیم؟

چگونه بدن ما مقاومت می‌کند و مسیرهای مختلفی را پیشنهاد می‌کند، اغلب بدون اینکه
ما از آن آگاه باشیم؟

چگونه شنیدن را یاد بگیریم؟

چگونه شنیدن را یاد بگیریم؟

چگونه بشنوم؟

به چه چیزی مراجعه کنم؟

من چه می‌شنوم؟

چگونه می‌توانیم از طریق گوش دادن به محدودیت‌های آنچه می‌دانیم دست پیدا کنیم؟

چگونه می‌توانیم فضای گوش دادن را ایجاد کنیم؟

چگونه می‌توانیم توهم جدایی خود را تشخیص دهیم؟



بالنسبة لي ، الحب هو عمل سياسي

بالنسبة لي ، الحب يعني

الخروج من منطق العنف

.التوقف عن القتال ضد شيء ما

بالنسبة لي ، الحب هو التحرك ، والتدفق ، والشعور بنفسي

.والشعور بالارتباط به

يشعر

معي

مع الآخرين

مع العالم

هكذا يصبح الحب عملاً بالنسبة لي

عمل أقوم به

لا اتوقعه من الآخرين

و أنا

لا خيبة أمل من الآخرين

ومني

تركزت الرغبة لاجل

الخداع ، والتخلي عن فكرة ذلك

الحل ، السعادة ، الحب يجب أن يأتي من الخارج

.يجب أن يأتي من الآخرين

.الحب هو الموقف الذي يترك وراءه الصور الرومانسية

يفتح

يفتح لي

أن أتكلم بحب

يعني الاستماع

لا تصريحات زائفة "نعم ولكن" صريح

يعني الاستماع باحترام وتقدير إلى رغبات أولئك الذين يتعرضون للتمييز

على الخطب والتصورات

.بالنسبة لأولئك الذين يتعرضون للتمييز ، فهذا يعني الشعور والتعبير عن رغباتهم الخاصة

يعني الانفتاح

لوضع القصص بصيغة الجمع

3

هناك دائماً العديد من وجهات النظر ووجهات النظر
وجهات النظر والتصورات. لإدراك هذا
أجعلها شفافة
إطلاق تصور المرء بدون التعقيد
جرب الغموض والتناقضات وأسمح لها والرغبة في ذلك

4

بالنسبة لي ، ترك دوامة العنف ، وترك منطق العنف
هو عيش تساؤل الحقائق الرأسمالية البديهية
مع عبادة الفرد والهوية
عدم قبول المنافسة والأداء
الفائدة والكفاءة
الأعراف والقيم للذات وللوجود مع الآخرين وبالتالي
كسر دورات التكاثر

5

للتخلي عن تثبيات الأنا - الانفصال
من حياة المرء ومن الاتصال بها
الآخرين.
للتخلي عن التخلي
أفكار الحب كموضوع وجوهر و

الرومانسية والشوق التي القيت على الآخرين
وبدلاً من ذلك تقترب ببطء
نحو المحبة كعمل
مستقل تمامًا
لما يفعله أو لا يفعله الآخرون
التخلي عن الحب باعتباره امتلاك - الحب كطريقة للوجود
للبدء في العيش

6

منطق العنف
جعل الحب خاصًا لأنه مرتبط حصريًا بالأسرة و
العلاقات الزوجية المختارة ذاتيا
إثقال هذه العلاقات
اليأس من هذه الظروف
إضفاء الطابع المثالي على هذه الظروف
عدم الرضا المستمر
استسلام الحب كرغبة في إشباع حاجات الآخرين
للآخرين ، شوق دائم موجه للخارج
لا يصل إلى نفسه

7

بالنسبة لي ، فإن خصخصة الحب هي عدم تسييسه
من السلطة السياسية
المحب

8

الخطوة الأولى بالنسبة لي هي حب نفسي
حب نفسي هو الشعور بالتواصل

يجعلني أشعر بالارتباط بكل ما هو على قيد الحياة
كل شيء أساسي

وبالتالي ، فإن حب الذات هو في نفس الوقت أكثر من مجرد خطوة أولى
بالنسبة لي هو الاحتمال الوحيد
الحب السياسي

9

تصور العنف وتسميته بالعن
لا تشعر انه بعيدًا ، أصرخ عليه
لا تمضي قدما ، لا تهرب

حاول إيجاد الأجوبة التي لا تبقى في منطق العنف
 التي تبقي دوامة العنف تدور
 بالنسبة لي ، أن أحب نفسي يعني أن أجرؤ على ذلك
 للشعور بالارتباط مع جميع الكائنات الحية
 لأفتح نفسي على الحياة ، الإيجابية
 للاستماع حقًا والتواصل حقًا
 بالنسبة لي ، الحب مستمر
 منهاج للإجابة
 البحث عن الكلمات على الرغم من أنه لا يمكن اختراقه بإحكام
 المنطق الهياكلي للعنف

يؤطر العنف الهياكلي كياننا. بقوة
 أننا لسنا على علم بها كإطار
 يبدو أن الإطار هو العالم
 لا يكسر....
 الحب كفعل سياسي يترك وراءه المعطى
 الاتفاقيات والصور ، تتدفق من
 الإطارات

ماذا يعني الخروج من دوامة العنف - على المستوى السياسي ، كمجتمع
 في سياقنا الاجتماعية ، كأفراد؟
 كيف يمكن لممارسة المحبة باعتبارها
 شكل سياسي لا نهاية له
 للتجسيد ؟

كيف يمكننا إعادة النظر في علاقاتنا وعلاقاتنا وأنفسنا بشكل مختلف و
 الاستماع كممارسة الحب والمقاومة
 كيف تقاوم أجسادنا وكيف تقترح مسارات مختلفة غالبًا بدون معرفتنا بذلك ؟
 كيف نتعلم الاستماع؟
 من اين استمع ؟
 استمع ؟
 ماذا نحضرا؟
 ماذا استمع ؟

كيف نلمس حدود ما نعرفه من خلال الاستماع ؟

كيف نخلق مناخا للاستماع ؟

كيف نتعرف على وهمنا بالانفصال ؟

