

Kreis der Einwilligung

The Wheel of Consent (von Dr. Betty Martin) (10' + 2 x 2 x 3' + 8' = 30')

Es gibt 2 Dimensionen im Kontakt:

- **Aktiv** handeln – **Passiv** geschehen lassen
- zum eigenen Wohle – **zum Wohle** des anderen

Damit 4 Möglichkeiten, wie "Energie" fließt.

- 1) **Geben**: Aktiv zum Wohle anderer handeln
- 2) **Empfangen**: vom Handeln anderer Profitieren
- 3) **Nehmen**: Aktiv zum eigenen Wohl handeln
- 4) **Erlauben**: Andere zu ihrem Wohl handeln lassen

Dynamik-1:

dem passiv Empfangenden aktiv geben (Massage, Zuwendung)

Dynamik-2:

Das Nehmen erlauben (Halt geben, tröstend anlehnen lassen, Kind anuscheln lassen, anderen erlauben zu berühren)

Beide Dynamiken brauchen **Einwilligung!**

Ohne Einwilligung ist es Stehlen, Missbrauch, Ausbeutung, Opfer!

Kreis-der-Einwilligung-Spiel:

Paare finden, Rollen A+B, Je ca. 3 Minuten Zeit pro Runde.

Ziel: Vereinbarung treffen, die für beide jetzt ok sind.

Dynamik-1: A fragt und Handelt zum Wohle v B.

Wie möchtest du von mir berührt werden?

Dynamik-2: A fragt und erlaubt B zu Handeln zum Wohle von B.

Wie würdest du mich gern berühren?

Auswertung: Erfahrungs-Austausch.

- Konntest du die unterschiedliche Dynamik wahrnehmen?
- Kontest du unterscheiden zwischen Aktivität und Energiefluss?
- Was passiert in dir bei den unterschiedlichen Dynamiken?
- Was passiert mit deinem Energieniveau wann?

