



Workshop Consent

Workshop Consent

Consent = Konsens / Übereinstimmung / Zustimmung / gegenseitiges Einvernehmen



Sich mit Consent auseinanderzusetzen, ist wichtig und vielschichtig. In diesem Workshop decken wir bei weitem nicht alle Aspekte ab, aber doch sehr wichtige, wenn es um die Themen Berührung und das Setzen von Grenzen bzw. das Äußern von Wünschen geht.

Warum verwenden wir das Wort Consent anstatt Konsens? Das deutsche Wort Konsens wird heutzutage meist gebraucht, um die Übereinstimmung von Meinungen zu beschreiben. Veraltet jedoch und aus dem Sprachgebrauch gefallen, ist die Bedeutung von Zustimmung und Einwilligung. Um alles, vor allem aber das gegenseitige Einvernehmen abzubilden, haben wir uns dafür entschieden, in diesem Workshop (und auch sonst auf der KuschelRaum-Website) das englische Wort Consent zu verwenden.

Inhalte

Im Mittelpunkt dieses Workshops steht die Auseinandersetzung über den eigenen Umgang mit diesen Themen. Und Ziel ist, ganz entspannt zu sein, wenn man sagt, was man möchte, und wenn man sagt, was man nicht möchte. Ziel ist, eine so klare Verbindung mit dem Körper aufzubauen bzw. wiederzuerlangen, dass nach seinen Vorlieben zu handeln ganz natürlich ist. Ziel ist Sicherheit und Wohlfühl für alle (kuschelfreudigen) Menschen.

Inhalte sind u. a.

- die Bedeutung von Consent im Zusammenhang mit Berührung
- Grenzen, Wünsche und Bedürfnisse erkennen und klar kommunizieren
- Schuld und Scham - eine Auseinandersetzung
- Verhandlung im Zusammenhang mit Consent

Für diesen Workshop brauchst du Papier und Stift und eine:n Partner:in.

Der Workshop ist auch als rein intellektuelle Auseinandersetzung ohne Partner:in möglich, nur fehlt dann das tatsächliche Erleben, ausprobieren und üben. Die Empfehlung ist, den Workshop zusammen mit einem:r Partner:in zu machen.



Einleitung

Warum überhaupt eine Auseinandersetzung mit dem Thema? Spürt man nicht, ob der andere einverstanden ist oder nicht?

Ja und nein. Wir können viel spüren und haben oft ein ganz deutliches Empfinden darüber, wie es unserem Gegenüber gerade geht. Auch seine Körpersprache kann uns deutliche Signale senden, ob er sich gerade wohl fühlt, entspannt ist oder sich eher angespannt und in einer Abwehrhaltung befindet. Tiefer oder flacher Atem, angespannte oder entspannte Extremitäten u. a. m. vermitteln eine deutliche Botschaft.

ABER unser Gefühl/Gespür kann trügen und die Körpersprache kann missinterpretiert werden oder sogar über die wahren Empfindungen hinwegtäuschen. Aus Höflichkeit oder Angst heraus ist es möglich, den eigenen Körper zu zwingen, ein Lächeln aufzusetzen und in einer zugewandten Haltung zu verbleiben (in manchen Situationen eine durchaus hilfreiche Fähigkeit - nicht aber im Zusammenhang mit Berührung).

Fakt ist: Wir können nicht in andere hineinsehen. Wir sind keine Gedankenleser:innen und wir haben es nicht mit Gedankenleser:innen zu tun. Deshalb ist es immens wichtig sich mit dem Thema Consent auseinanderzusetzen, um die eigenen Grenzen und die der Anderen wahren zu können und Verletzungen zu verhindern.

Eine Definition von Consent

Der Konsens (die direkte Übersetzung) bedeutet die übereinstimmende Meinung von Personen zu einer bestimmten Frage ohne verdeckten oder offenen Widerspruch.

Um in einer Gruppe einen Konsens erreichen zu können, müssen alle Personen die Gelegenheit haben, ihren Widerspruch gegen die Entscheidung zu äußern. Das bedeutet noch nicht gleichzeitig eine erkennbar hohe Zufriedenheit der Beteiligten mit der Entscheidung. Selbst in einer Einzelperson können Zustimmung und Ablehnung für eine Alternative gleichzeitig vorhanden sein: Die Person kann durchaus ambivalent empfinden („zwei Seelen in meiner Brust“).

In unserem Fall - im Zusammenhang mit Berührung - geht es jedoch darum, Consent ohne Kompromisse zu leben und für sich durchzusetzen. Unsere Körper machen keine Kompromisse. Sie fühlen sich wohl oder unwohl, können entspannt und angespannt sein. Hier im KuschelRaum stellen wir den Körper mit seinen Grenzen, Wünschen, Bedürfnissen und Impulsen ganz in den Mittelpunkt und folgen ihnen 100 %ig.

Consent in Kürze

Consent sollte FAIR sein. Er sollte

- F**rei gegeben sein: Er wird frei von Manipulation, Erwartung oder Druck gegeben.
- A**bsolut zustimmend gegeben sein: Es werden keine Kompromisse gemacht. Einem Angebot wird zugestimmt oder nicht. Ein *Ja* ist ein *Ja*. Ein *Nein* ist ein *Nein*. Ein *Vielleicht* ist ein *Nein*.
- I**nformiert gegeben werden: Alle Parameter liegen offen und sie wurden ehrlich, klar und spezifisch kommuniziert.
- R**echtsetzungsfrei akzeptiert werden: Eine Entscheidung bezüglich *Ja* oder *Nein*, das Durchsetzen von Grenzen und das Äußern von Wünschen muss nicht gerechtfertigt werden.

Wir werden nun die einzelnen Teile des FAIR-Akronyms näher beleuchten. Eine erste Aufgabe ist, bei jedem Teil zu reflektieren, wie du dies in deinem Alltag erlebst - besonders im Zusammenhang mit Berührung und Intimität.



Frei gegeben: Consent wird frei von Manipulation, Erwartung oder Druck gegeben. Allein dieser erste Punkt hat es in sich. Denn wer ist schon wirklich frei von Erwartungen? Die Lernaufgabe ist hier, sich von dem Druck zu befreien, diesen Erwartungen gerecht werden zu müssen. Ja, ich nehme wahr, dass es Erwartungen an mich gibt, aber sie spielen für meine Entscheidung keine Rolle. Für meine Entscheidung ist einzig und allein wichtig, ob ich das Berührungsangebot annehmen möchte oder nicht.

Frei von Manipulation und Druck zu kommunizieren, bedeutet dem gegenüber und sich selbst Respekt zu erweisen.

Solltest du z. B. Druck verspüren, verwende „Ich fühle“- Aussagen, um deine Meinungen zu äußern: Also: „Ich fühle mich unter Druck gesetzt. Ich habe das Gefühl, hierzu Ja sagen zu müssen.“ statt: „Du setzt mich unter Druck.“

Deine Gedanken:

A bsolut zustimmend gegeben sein: Es werden keine Kompromisse gemacht. Einem Angebot wird zugestimmt oder nicht. Ein *Ja* ist ein *Ja*. Ein *Nein* ist ein *Nein*. Ein *Vielleicht* ist ein *Nein*.

Du machst keine Kompromisse. Du stimmst zu oder nicht. Du verbiegst dich nicht, um ein *Ja* geben zu können. Du stehst zu deinen *Neins*. Willst du etwas Neues ausprobieren und bist dir nicht sicher, wie es sein wird (bist vielleicht nicht super begeistert von der Idee oder dem Vorschlag), triff eine bewusste Entscheidung. Sage 100 %ig *Ja* dazu, es auszuprobieren, oder lass es ganz sein.

Enthusiasmus ist ein guter Weg, um zu erkennen, ob es ein volles *Ja* ist. Und Freude, um zu sehen, ob der gewählte Weg der richtige war.

Deine Gedanken:

I nformiert gegeben werden: Alle Parameter liegen offen und sie wurden ehrlich, klar und spezifisch kommuniziert. Es bedeutet auch sich gegenseitig zu informieren, sollte sich etwas geändert haben.

Um deine spezifischen Parameter klar kommunizieren zu können, musst du sie und damit dich selbst gut kennen. Dafür brauchst du eine gute Verbindung zu deinem Körper und solltest in der Lage sein, seine Signale wahrzunehmen und zu respektieren.

Deine Gedanken:



Rechtfertigungsfrei akzeptiert werden: Eine Entscheidung bezüglich *Ja* oder *Nein*, das Durchsetzen von Grenzen und das Äußern von Wünschen muss nicht gerechtfertigt werden. Du musst dich weder für deine Wünsche noch für deine Grenzen rechtfertigen. Alles darf jederzeit aus irgendeinem Grund oder auch ohne Grund geändert werden. Auch Versprechen können geändert werden. Was sich eben noch stimmig angefühlt hat, kann sich jetzt falsch anfühlen und umgekehrt.

Deine Gedanken:



Impuls 1

In Verbindung mit dem Körper treten



In Verbindung mit dem Körper treten bedeutet vor allem, sich Zeit zu nehmen, um zu spüren. Wie fühlt sich der Körper gerade an? Ist er angespannt oder entspannt? Sind bestimmte Körperteile angespannt? Wie ist der Atem - tief oder flach?

Eine gute Übung um mit dem Körper eine Verbindung aufzubauen, ist der **Bodyscan**, bei dem du dir wertungsfrei Zeit zum Spüren und Wahrnehmen nimmst. Du findest eine Aufnahme der Übung auf unserem Youtube-Kanal (KuschelRaum) . Mache sie für einige Zeit regelmäßig. So wird das Spüren des Körpers ein Automatismus und erfordert nur noch wenig bewusste Aufmerksamkeit.

Impuls 2

Ja sagen und *Nein* meinen



Sei es, weil wir nett sein wollen, weil wir einen Vorteil davon haben, weil wir uns nicht trauen, uns zu zeigen, oder weil wir vermeiden wollen, andere zu verletzen, sehr oft sagen wir zu etwas *Ja*, zu dem wir eigentlich gern *Nein* gesagt hätten. Frust, Wut und Resignation können entstehen, wenn wir das wieder und wieder zulassen. Daraus resultiert das Gefühl ausgenutzt zu werden und sich ausnutzen zu lassen.

Übung - Ja sagen und Nein meinen

Für diese Übung brauchst du eine:n Partner:in und einen Spiegel. Die Aufgabe ist, euch gegenseitig Fragen zu stellen, zu denen die meisten wohl *Nein* sagen würden, und diese jedoch immer mit einem lauten *Ja* zu beantworten. Achtet auf die Reaktionen (eure eigenen und die eurer:s Partner:in), auf Körpersprache, Tonfall, Gesichtsausdruck usw.. Es sind Reaktionen die eine Person hat, die Dingen zustimmt oder Dinge zulässt, zu denen sie nicht voll und ganz *Ja* sagt. Es sind Reaktionen eines Menschen, der gegen das eigene Gefühl handelt.

Die Ziele dieser Übung sind

- Sich selbst besser kennenzulernen: Was macht es mit mir, wenn ich zu etwas *Ja* sage und *Nein* meine? Welche Signale sendet mein Körper?
- Zu erkennen, wie sich ein falsches *Ja* anfühlt.

Auch wenn du schon gut in der Lage bist, deine *Jas* von deinen *Neins* zu unterscheiden und sie zu äußern, kann es sein, dass dein Gegenüber dies noch nicht so gut kann. Auch dafür ist dies eine gute Übung. Sich der Signale, die dein Gegenüber sendet, bewusster zu werden.

Ablauf

Partner:in A sitzt so, dass er:sie sich im Spiegel sehen kann. Partner:n B stellt Fragen. Partner:in A antwortet unabhängig davon, was er:sie wirklich empfindet, immer mit *Ja* und beobachtet die eigenen Reaktionen im Spiegel. Nehmt bewusst wahr, was sich auf der körperlichen und emotionalen Ebene abspielt. Partner:in B beobachtet aufmerksam die Reaktionen von Partner:in A. Dann werden die Rollen gewechselt.

Teil 1: Fragen nach alltäglichen Dingen.

Hier ein paar Fragebeispiele. Seid kreativ im Ausdenken von eigenen Fragen und habt Spaß.

- Würdest du mir 3000 € leihen? Ich möchte ins Casino gehen.
- Darf ich in deiner Wohnung Silvesterböller abfeuern?
- Würdest du ab jetzt dreimal die Woche auf meine fünf Kinder aufpassen?
- Würdest du mir für eine Woche dein Auto leihen? Ich möchte eine Tour durch die Alpen machen.

Teil 2: Fragen im Zusammenhang mit Berührung.

Frage euch nun nach ekligen oder absurden Dingen in Bezug auf Berührung. **Auch hier ein paar Beispiele:**

- Darf ich meinen angeleckten Finger in dein Ohr stecken und dort herumdrehen?
- Darf ich in deine Augen pusten?
- Darf ich mit meinem Ellbogen sanft in deinem Bauch rumstochern?
- Darf ich mit meinem Finger in dein Nasenloch?

Setze dich nun mit den folgenden Fragen auseinander:

Wie war die Übung für dich? Was hast du über dich gelernt?

Kennst du das Gefühl, zu etwas *Ja* zu sagen und *Nein* zu meinen? In welchem Zusammenhang und wie häufig?

Schreibe dir Merkmale auf, auf die du in Zukunft achten kannst, wenn du Menschen Fragen stellst oder sie um etwas bittest.

Impuls 3

Die Auseinandersetzung mit Schuld oder Scham



Kennst du Reaktionen wie Schuld oder Scham

- anderen gegenüber, wenn du deine Grenzen und deine Neins kommunizierst? Oder wenn du über deine Wünsche, Bedürfnisse und Träume sprichst?
- dir selbst gegenüber, wenn du Grenzen bzw. Bedürfnisse kommuniziert hast? Oder wenn du das nicht getan hast?

Schuld und Scham sind eng mit dem Thema Consent verknüpft. Wir fühlen uns schuldig uns zuzumuten und schämen uns für unsere Grenzen und Wünsche. Oft ist es einfacher, über die eigenen Grenzen zu treten als über die unseres Gegenübers und leichter, die Wünsche anderer zu erfüllen als die eigenen Wünsche durchzusetzen. Wir haben gelernt, mit den Konsequenzen zu leben. Und sie erscheinen uns tragbarer als die ungewissen Konsequenzen, die unsere Gegenüber ziehen könnten. Sie könnten mit Ablehnung reagieren, ja sogar die Beziehung abbrechen. Und um dies zu vermeiden, entscheiden wir uns leider viel zu oft für die Selbstverletzung.

Jedes Mal, wenn wir eine Grenze von uns nicht halten, vertiefen wir die Wunde der Scham." - Betty Martin (Wheel of Consent)

Setze dich nun mit den folgenden Fragen auseinander:

Wie schwierig ist es für dich insgesamt, ehrlich zu deinen Jas und Neins zu stehen?

Kennst du das Gefühl von Schuld oder Scham im Zusammenhang mit Bedürfnissen und Grenzen?

Impuls 4

Umgang mit einem Nein und gefühlter Ablehnung



Ein *Nein* zu bekommen, fühlt sich erstmal nicht schön an. Manche *Neins* können uns tief treffen und wir fühlen uns komplett abgelehnt, ungeliebt, nichts wert. Doch mache dir bewusst: Ein *Nein* zu einem Angebot oder einer Bitte ist kein *Nein* zu dir. Nicht du wirst abgelehnt, sondern nur jetzt in diesem Moment dieses spezielle Anliegen von dir.

Übung - Nein-Danke

Du brauchst wieder eine:n Partner:in.

Die Ziele der Übung sind

- Daran zu arbeiten, laut *Nein* zu sagen.
- Das Unbehagen über ein *Nein* und das Warten auf ein mögliches *Nein* (immer leichter) auszuhalten.
- Sich gegenseitig zu ermutigen, ehrlich zu sein, indem Lob für gehaltene Grenzen ausgesprochen wird.

Ablauf

Partner:in A stellt Partner:in B Fragen, die eine Person wahrscheinlich klar ablehnen würde. Nutzt unsere Beispiele und/oder denkt euch eigene aus. Partner:in B wartet dann volle 5 Sekunden, bevor er:sie mit einem "Nein danke" (oder einer Version davon) antwortet. Partner:in A lobt Partner:in B dafür, *Nein* gesagt zu haben und bedankt sich dafür. Partner:innenwechsel.

Teil 1 der Übung verläuft neutral. Die Fragen werden in einem neutralen Ton gestellt und ebenso wird die Antwort gegeben.

Teil 2 der Übung bietet die Möglichkeit, mit der Art und Weise, wie die Fragen gestellt werden, zu spielen - also z. B. manipulative Sätze zu verwenden oder Druck aufzubauen.

Habt Spaß daran, verschiedene Strategien zu entdecken und trotzdem *Nein* zu sagen.

Hier ein paar Fragebeispiele in der neutralen Version:

- Würdest du mit mir fünfmal hintereinander „Titanic“ ansehen?
- Würdest du mir dein größtes Geheimnis verraten?
- Würdest du mir kräftig für zwei Stunden den Rücken massieren?

Hier ein paar Fragebeispiele in der manipulativen Version:

- Es wäre sooo toll, wenn du ...
- Du würdest mein Leben retten wenn, ... / Du bist der einzige, der jetzt noch ...
- Du traust dich doch, ... Du bist doch nicht etwa zu feige?
- Es ist doch wirklich nicht zu viel verlangt, wenn du ...

Beispiele für Wertschätzung:

- Sehr gut. Ich danke dir.
- Danke, ich weiß deine Ehrlichkeit zu schätzen.
- Weißt du, ich fühle mich sicherer, wenn ich weiß, dass du deine Grenzen gut halten kannst.
- Danke, dass du mir zutraust, mit deinem Nein umgehen zu können.
- Das war mutig von dir.

Setze dich nun mit den folgenden Fragen auseinander:

Was haben die *Neins* mit dir gemacht? Konntest du sie einfach so hinnehmen? Wie hat es sich angefühlt, auf eine Antwort zu warten?

Was hat der manipulative Teil mit dir gemacht? Kennst du das? Von dir? Von anderen? In welchen Situationen?

Wie hat es sich angefühlt, ein Lob für ein *Nein* zu geben/erhalten?

Fällt es dir insgesamt schwer, ehrliche Antworten zu geben oder sie zu erhalten? Hast du eine Idee, warum?

Wenn ein *Nein* auf eine Bitte keine Option ist, dann war es keine. Dann war es eine Forderung. Eine Bitte umfasst die Möglichkeit eines *Neins*.

Impuls 5

Wünsche äußern und Grenzen setzen



Wünsche zu äußern bzw. Grenzen zu setzen und diese offen zu kommunizieren, fällt uns oft nicht wirklich leicht. Wir befürchten Ablehnung als Reaktion oder wollen nicht, dass sich der andere abgelehnt fühlt. Was helfen kann, ist nicht zu lange mit der Kommunikation zu warten, sondern sehr direkt und unmittelbar zu sein. Denn je klarer und emotionsfreier die Wünsche ausgesprochen und die Grenzen gesetzt und gehalten werden, desto leichter können sie vom anderen akzeptiert werden. Schwierig wird es meist erst, wenn der Wunsch oder das *Nein* lange oder wiederholt zurückgehalten wurden und nun mit Historie, mit aufgestauten Gefühlen aufgeladen sind. Ungeduldig, wütend oder traurig werden sie dann geäußert und die Wahrscheinlichkeit ist wesentlich höher, dass sich der:die Empfänger:in angegriffen und verletzt fühlt und dementsprechend reagiert.

Übung - Eine künstliche Grenze setzen

In dieser Übung praktiziert ihr, Wünsche auszusprechen und Grenzen zu setzen. Im Falle von Grenzen ist es am Anfang leichter, eine zu setzen, die eigentlich gar keine ist. Ihr setzt also eine künstliche Grenze.

Die Ziele der Übung sind

- den Umgang mit Grenzen zu üben
- zu üben, Wünsche frei und offen auszusprechen

Ablauf

Partner:in A fragt Partner:in B für 3 Minuten nach Berührungen, die er:sie sich wirklich wünscht, also z. B. „Darf ich...?“ und „Würdest du...?“ Partner:in B antwortet ehrlich mit Ja oder Nein. Ist es ein Ja, wird eine Grenze (eine Einschränkung bzw. Abstufung) erfunden bzw. gesetzt. Dann werden die Rollen getauscht. **Hier ein paar Beispiele:**

- „Darf ich deinen Arm streicheln?“ - „Ja, du darfst, aber nur bis zum Ellbogen.“
- „Würdest du mich fest umarmen?“ - „Ja, aber nur für fünf Sekunden.“
- „Darf ich in deinen Haaren wühlen?“ - „Ja, aber nur auf der rechten Seite.“
- „Würdest du mir über den Nacken streichen?“ - „Nein.“

Setze dich nun mit den folgenden Fragen auseinander:

Wie hat es sich angefühlt, einen Wunsch zu äußern und wie hat es sich angefühlt, eine Grenze zu setzen?

Impuls 6

Widerstrebt dem Drang der Rechtfertigung



Widerstrebt dem Drang, erklären zu wollen warum ihr eine bestimmte Grenze gesetzt habt. Widerstrebt dem Drang, euer *Nein* zu verteidigen. Ein *Nein* ist ein vollständiger Satz.

Widerstrebt dem Drang zu rechtfertigen, warum ihr diesen Wunsch gern erfüllt bekommen möchtet. Euer Wunsch hat Berechtigung, nicht unbedingt erfüllt, aber zumindest respektvoll gehört zu werden.

Mutet euch zu.

Impuls 7

Du darfst deine Meinung jederzeit ändern.



Oftmals geben uns soziale oder familiäre Verpflichtungen das Gefühl, keine Wahl zu haben. Wir haben ein Versprechen gegeben, sind eine Verpflichtung eingegangen und müssen sie nun einhalten. Die Angst ist oft, Gefühle zu verletzen, wenn wir ein *Ja* zurücknehmen müssen oder wollen. In diesem Zusammenhang geht es um die Balance zwischen Geben und Nehmen, die wichtig für alle gesunden Beziehungen ist. Gibst du nur (um allen Menschen zu gefallen), wird dich dies über kurz oder lang auslaugen. Gehst du wieder und wieder über deine Grenzen, droht sogar Burn-out.

Natürlich gibt es Situationen, in denen Kompromisse notwendig sind oder in denen wir unsere eigenen Wünsche hinten anstellen, aber um solche Situationen geht es in diesem Workshop nicht. Hier geht es um Berührung, um das Recht des Körpers zu bekommen, was er sich wünscht, und nur mitzumachen, wozu er wirklich bereit ist. Im Kuschelraum üben wir, keine Kompromisse mehr zu machen. Deshalb: **Du darfst deine Meinung jederzeit ändern.**

Du darfst. Immer, jederzeit und zu allem. Wenn du berührst und kuschelst, gibst du zu keiner Zeit ein bindendes Versprechen ab. Natürlich hältst du dich an die vereinbarten Regeln, aber was das Kuscheln innerhalb dieser Regeln betrifft, kannst du jederzeit deine Meinung ändern. Zu allem: Zu Versprechen, die du gemacht hast, zu einer Berührung, die du gerade gibst oder empfängst, zu einer Grenze die du gesetzt hast, zu einem Angebot, dem du zugestimmt hast.

Setze dich nun mit den folgenden Fragen auseinander:

Wann hättest du gern *Nein* gesagt und hast es nicht getan - und zu wem?

Wie fühlt es sich an, über die eigenen Grenzen zu gehen?

Wie fühlt es sich an, die eigenen Grenzen zu halten?

Übung - Deine Meinung ändern

"Deine Meinung ändern" ist eine wunderbare Übung für all jene, die viel zu oft *Ja* sagen, um es anderen recht zu machen.

Die Ziele der Übung sind

- zu üben, die eigene Meinung zu ändern und sich mit dieser Erfahrung auseinanderzusetzen

Ablauf

Du entscheidest dich zusammen mit deinem:r Partner:in für eine einfache Sache in Bezug auf Berührung, z. B. das Halten der Hand oder das Streicheln des Rückens.

Partner:in A fragt nun Partner:in B: „Darf ich deine Hand halten?“ Partner:in B sagt *Ja*. Dann findet die Berührung statt.

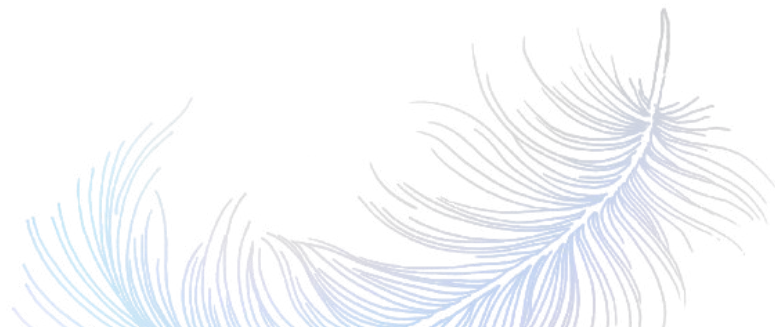
In Teil 1 wartet Partner:in B fünf Sekunden und ändert dann seine:ihre Meinung bzw. nimmt die Zusage zurück. „Ich habe meine Meinung geändert. Ich möchte nicht, dass du meine Hand hältst.“

In Teil 2 der Übung ändert Partner:in A seine:ihre Meinung nach fünf Sekunden und nimmt den Wunsch zurück. „Ich habe meine Meinung geändert. Ich möchte nicht mehr deine Hand halten.“ In beiden Runden wird die Berührung beendet. Dann werden die Rollen getauscht.

Setze dich nun mit den folgenden Fragen auseinander:

Wie hat es sich angefühlt, die Meinung zu ändern und ein gegebenes Versprechen zurückzunehmen?

Wie hat es sich angefühlt, wenn ein erhaltenes Versprechen nicht eingelöst wurde? Was wäre ein guter Umgang damit?



Impuls 8

Richtig Verhandeln im Zusammenhang mit Consent und Berührung



Verhandeln im Zusammenhang mit Consent und Berührung ist nicht vergleichbar mit einer geschäftlichen Verhandlung, bei der es darum geht einen Kompromiss zu finden, mit dem alle Beteiligten leben können oder sich gegenseitig zu übervorteilen. Verhandeln im Zusammenhang mit Consent und Berührung bedeutet was Grenzen angeht keine Kompromisse zu machen, sondern genau zu schauen, was stimmig ist und was nicht. Es geht darum kompromisslos nur das zu tun, wozu man aus vollem Herzen *Ja* sagen kann, und gleichzeitig im Gespräch zu bleiben.

Ein *Nein* ist also nicht das Ende der Konversation, sondern wird erweitert durch ein Angebot. Die Konversation/Verhandlung geht weiter, denn sehr wahrscheinlich gibt es etwas, auf das sich beide einigen können und wozu alle Beteiligten wirklich *Ja* sagen können.

Ein *Ja* wird ergänzt durch Spezifikationen, um so die Anfrage genau zu formulieren. Verhandlung bedeutet also zu bestätigen, zu klären oder neu zu konfigurieren, was geschehen wird.

Übung - Richtig Verhandeln

Eine weitere Partner:innenübung, bei der ihr das Verhandeln tatsächlich übt. Da die Verhandlung laut geführt werden muss, könnt ihr euch auch Feedback zum Tonfall, der Lautstärke und zu Formulierungen geben.

Ziele der Übung sind

- Die eigenen Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen und auch klar kommunizieren zu können
- Herauszufinden, zu was du jetzt in diesem Moment wirklich bereit bist. Wozu kannst du jetzt aus vollem Herzen *Ja* sagen? Das kann in einer halben Stunde bereits anders sein. Es geht nur um den aktuellen Moment.
- Geduld zu üben und solange zu verhandeln, bis wirklich alles stimmig ist
- Zu lernen im Umgang mit Verhandeln weder ungeduldig noch zornig noch resigniert (Mir-egal-Haltung) zu werden, sondern entspannt zu bleiben.
- Dankbar zu sein, für das was geht und sich nicht auf den Mangel zu fokkusieren, auf das, was gerade nicht geht.

Ablauf

Partner:in A teilt Partner:in B seine:ihre Wünsche im Zusammenhang mit Berührung mit. Partner:in B nimmt sich mindestens 5 Sekunden Zeit, um zu antworten und antwortet ehrlich.

Sagt *Ja*, wenn ihr *Ja* meint, und *Nein*, wenn ihr *Nein* meint. Ein *Vielleicht* bedeutet, dass es noch etwas braucht, damit es ein *Ja* sein kann oder dass es eigentlich ein *Nein* ist.

Im Falle eines *Ja* folgt eine Spezifizierung (Welcher Druck? Wie lange? Die Hand oder nur die Finger? Streicheln, tippen, massieren oder stupsen?) oder ein zusätzlicher Vorschlag.

Im Falle eines *Nein* wird eine weitere Option hinzugefügt, die für Partner:in B angenehm wäre, oder er:sie teilt mit, dass er:sie offen für etwas anderes wäre, aber Hilfe bräuchte, um herauszufinden, was.

Seid ehrlich miteinander, nehmt euch Zeit für die Antwort. Klärt, was geändert werden muss, und lasst euch helfen, um ein Alternativangebot zu finden.

Hier sind ein paar Beispiele für Ja-Antworten:

- „Kann ich eine Umarmung bekommen?“ ... warte fünf Sekunden... „Ja, und können wir währenddessen drei Atemzüge zusammen machen?“
- „Darf ich eine Umarmung haben?“ ... warte fünf Sekunden... „Ja, und ich würde danach gerne etwas Umarmungsähnliches machen. Gibt es etwas, für das du offen wärst?“
- „Würdest du mir eine 30-minütige Rückenmassage geben?“ ... warte fünf Sekunden... „Ja, was genau möchtest du? Kräftig oder sanft? Würdest du dich dafür hinlegen, es ist für mich angenehmer als dich zu massieren, wenn du sitzt?“

Hier sind ein paar Beispiele für Nein-Antworten:

- „Darf ich eine Umarmung haben?“ ... warte fünf Sekunden... „Nein, aber wie wäre es mit einem Händedruck?“
- „Darf ich eine Umarmung haben?“ ... warte fünf Sekunden... „Nein, aber ich wäre offen für eine Begrüßung ohne Berührung. Hast du einen oder mehrere Vorschläge, mit denen du dich wohlfühlen würdest?“
- „Würdest du mir eine 30-minütige Rückenmassage geben?“ ... warte fünf Sekunden... „Nein, aber ich könnte es für 5 Minuten tun.“

Setze dich nun mit den folgenden Fragen auseinander:

Wie hat es sich angefühlt, in Verhandlung zu gehen?

Kannst du dir vorstellen, diese Praxis nicht nur im KuschelRaum sondern auch im "Leben" anzuwenden?

"Frag-und Warte" - Methode

Raum für Entscheidungsfreiheit

Ein wichtiger Aspekt der "Frag and Warte"-Methode besteht darin, den Menschen die Zeit und den Raum zu geben, den sie brauchen, um frei von Druck zu entscheiden, wie sie sich fühlen, welche Bedürfnisse sie gerade haben und was sie wollen. Die Methode ist sehr hilfreich für eine Atmosphäre, in der sich alle beim Setzen von Grenzen und beim Äußern von Wünschen wohl fühlen.



Abschluss

Herzlichen Glückwunsch zum Abschluss des Workshops.



Sich mit dem Thema Consent auseinanderzusetzen ist lohnenswert und wichtig und es gibt noch viel auch über diesen Workshop hinaus zu entdecken. Setze dich z. B. mit dem „Wheel of Consent“ von Dr. Betty Martin auseinander. (www.betty.martin.org)

Consent F.A.I.R. gegeben ist ein wichtiger Beitrag zu einem gesunden Umgang miteinander und bietet die Möglichkeit alte Wunden und Verletzungen zu heilen.

Danke Danke Danke

Tipp: Wiederhole den Kurs in einem Jahr. So kannst du sehen, was und wieviel sich schon verändert hat.



Zu lernen, für sich selbst, seine Grenzen, Wünsche und Bedürfnisse einzustehen, ist ein Prozess.



Vielen Dank, dass du dir die Zeit für diesen Workshop genommen hast.

A photograph of a man and a woman smiling and holding hands. The man is on the left, looking towards the woman on the right. They are both smiling warmly. The background is a light-colored wooden wall. Overlaid on the image are three circular text boxes and a title at the top.

Weitere Workshops entdecken

Die Kraft der bewussten Berührung

Bewusste Berührungen schenken und empfangen lernen.

Die Kraft der Verbundenheit

Nähe und Intimität zulassen und genießen.

Consent

Wie Einvernehmlichkeit dein Leben bereichert

Workshops im KuschelRaum