

Ein Wochenendseminar mit sinnlich-erotischen Erfahrungsräumen im ZEGG

– Eine Orientierung und Hinweise zur Awareness (2024) www.zegg.de

Hier erfährst Du von unserem Grundverständnis und was es von Dir braucht, um einen gemeinsamen Boden zu haben.

Das **ZEGG – Zentrum für experimentelle Gesellschaftsgestaltung – in Bad Belzig ist eine Lebensgemeinschaft von ca. 110 Menschen und ein Bildungs- und Begegnungsort**. Unsere Bildungsangebote vermitteln gelebtes Wissen und bieten Erfahrungsräume, die Selbstverantwortung, Berührbarkeit und offene Kommunikation verbinden. Damit befördern wir gesellschaftlichen Wandel – hin zu mehr Bewusstsein, Kooperation und Nachhaltigkeit.

Unsere Vision ist eine Kultur, in die der Mensch als Ganzes hineinpasst – als fühlendes, denkendes, sinnliches, sexuelles und spirituelles Wesen. Menschen, die sich in ihrer Ganzheit erfahren können, wachsen in ihr Potential und tragen bei zu einem gelingenden Miteinander.

Eine gemeinschaftliche Ausrichtung ist für uns wesentlich. Dazu gehört, dass Kontakte einvernehmlich geschehen. Wenn etwas unstimmig wird, ist es wichtig, das in Kontakt zu bringen und die Beziehung wieder zu klären. Dazu sind Selbstwahrnehmung und die Wahrnehmung des anderen wichtige Bausteine.

Auf dem Weg zur Vision von ehrlicher, bewusster und echter Verbindung, wandeln wir alle auch immer wieder durch unbewusste Verhaltensweisen. Dafür brauchen wir, dass Begegnungen und Kontakte unter uns getragen sind von dem Bewusstsein, dass wir im Übergang sind und wir im Miteinander lernen wollen.

Dafür haben wir folgende Orientierungen formuliert. Bei Teilnahme an einem Seminar mit sinnlich-erotischen Erfahrungsräumen stimmst Du folgenden Punkten zu:

- **Ich bin mir bewusst, dass wir alle gesellschaftlich geprägt sind** und uns auch in zwischenmenschlichen Kontakten immer wieder in nicht lebensdienlichen Mustern bewegen: Stress, Bewertung, Abwertung, Konkurrenz, Performance, Druck, Manipulation, Halb- und Unwahrheiten, Grenzüberschreitungen uam.
- **Ich bin bereit über diese Prägungen mehr zu erfahren, bewusster zu werden und ein einvernehmliches Miteinander zu gestalten.**
- **Ich begeben mich in ein experimentelles gemeinschaftliches Feld**, in dem ich für meine eigenen Grenzen verantwortlich und für die meines Gegenübers mitverantwortlich bin.
- **Ich bin ansprechbar** auf Verhalten, die ehrlichem und einvernehmlichem Kontakt nicht dienlich sind. Ich trage Sorge dafür, dass Kontakte, insbesondere erotische und sexuelle Kontakte, im Konsens geschehen; mit einem klaren Ja von beiden Seiten. **Ich akzeptiere Neins.**
- **Ich habe keine sexuell übertragbaren Krankheiten.**

Auch folgende Punkte erfordern deine wesentliche Aufmerksamkeit und dein Einverständnis:

- **Achte auf Alter, Rolle, Rang, Privilegien, Hierarchien & Projektionen.** Sei achtsam, mit wem Du was suchst und wie Du handelst. Sei Dir deines eigenen Alters, Ranges und deiner Privilegien bewusst.
- **Respekt.** Sei respektvoll und offen gegenüber allen Identitäten, Geschlechtern, sexuellen Orientierungen, Ethnien, Religionen, Klassen uvm. - jenseits deiner eigenen. Das ZEGG ist ein überwiegend heterosexuell geprägter Ort, der alle Identitäten und Orientierungen willkommen heißt. Wissen und Weltsicht des ZEGG sind durch eine europäische Perspektive geprägt und beinhalten eine hohe Wertschätzung gegenüber der Weisheit vieler Kulturen. Unser Respekt gilt allen menschlichen und nichtmenschlichen Wesen.
- **Alkohol und Drogen verändern die Wahrnehmung.** Sei dir bewusst, dass sich deine Erfahrung ändert, wenn Du oder dein Gegenüber unter Einfluss von Alkohol oder Drogen stehen. Die Grenzen werden nicht so schnell und anders wahrgenommen. Das Seminar ist alkohol- und drogenfrei.

Awareness für sinnlich-erotische Erfahrungsräume

- **Das Ritual ist non-verbal, außer es braucht für den Konsens Sprache.**
- **Deine Berührungen sind achtsam, einvernehmlich und in non-verbaler Kommunikation** – sie spielt hier im Kontakt eine wesentliche Rolle.
- **Nacktheit ist möglich. Jede*r im Raum entscheidet den Grad seiner*ihrer Bekleidung von Moment zu Moment selbst.** Jeder Grad hat eine eigene Wirkung und Möglichkeit.
- **Dein sinnliches & erotisches Wesen ist eingeladen UND: es gibt in diesem Ritual keine sexuellen Handlungen** (keine Penetration, vaginal, oral, anal).
- **Du befindest Dich in einem gemeinsamen Raum, in dem viele Begegnungen in unterschiedlichen Konstellationen gleichzeitig stattfinden.** Der Organismus bleibt fluide und beweglich, so dass sich Konstellationen ändern können.
- **Dein Selbstkontakt ist wesentlich. Bei Bedarf gibt es eine gekennzeichnete Insel zum Alleinsein.**
- **Das Ritual beginnt und endet gemeinsam. Während der Zeit bleiben alle zusammen. Nach Rücksprache kannst Du das Ritual verlassen, wenn der Rahmen für dich nicht mehr stimmig ist.**
- **Wenn Du Hilfe benötigst, kannst Du Unterstützung von der Leitung erhalten.**

Awareness / Rolle der Leitung

Das Leitungs-Team

- **ist mit Grundprinzipien von Einvernehmlichkeit, Hierarchie, Respekt und Grenzen vertraut und ist traumainformiert.**
- **ist präsent, ansprechbar und trägt zu einem klaren Raum bei.** Bitte nimm ernst, wenn Du von jemandem aus dem Team angesprochen und um etwas gebeten wirst – dies trägt zum Wohle des Gesamten bei.
- **behält sich vor einzugreifen**, wenn die Dinge nicht in dem abgesteckten Rahmen verlaufen oder Zeuge von Übergriffigkeit wird.
- **handelt bei (re)traumatischen Erlebnissen regulierend.** Ein ruhiger Rückzugsort (Safer Space), sowie Wissen für ein regulierendes Gespräch ist vorhanden. Wird weitere Hilfe benötigt, wird diese von Außen geholt. Wir bieten keinen therapeutischen Rahmen an.
- **behält sich das Recht vor, Personen von der Veranstaltung auszuschließen.**

Kommunikation und Feedback:

Die Seminarleitung ist offen für Feedback, Anregungen und Kritik. Bitte achte dennoch darauf, wann ein geeigneter Moment ist, sie anzusprechen.

Mit Missbrauchserfahrungen empfehlen wir, nicht an diesem Seminar teil zu nehmen.

Bei Unsicherheiten zur deiner Teilnahme kannst Du uns gerne vorab per Email an: eva.weigand@zegg.de kontaktieren, dann können wir einen Telefontermin vereinbaren.

Danke für Deine Awareness. Wir freuen uns auf Dich!

Eva Weigand & Fritz Krüger