

Ein Ölrítual-Wochenendseminar im ZEGG

– Eine Orientierung und Hinweise zur Awareness (2024)

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.

Unsere Seminare sind darum ein Begegnungs-, Lern- und im weitesten Sinne Experimentierfeld. Selbstverantwortliches Experimentieren und dabei und dadurch Lernen sind uns ein hoher Wert. Dies erfordert ein ausgewogenes Verhältnis an Achtsamkeit, Forschergeist, Selbstverantwortung, Gemeinschaftssinn und Einbettung, einem Nicht-Eingreifen anderer, damit sich Begegnungen bzw. innere Bewegungen entwickeln können und gleichzeitig dem Eingreifen in explizit prekäre Situationen. Beim Experimentieren läuft nicht immer alles nach Plan. Wenn etwas schief geht, ist es wichtig, das in Kontakt zu bringen und die Beziehung wieder zu klären. Gemeinschaftliche Einbettung, hier im Seminarkontext, ist für uns wesentlich. Sollte es sich um eine (Re)traumatisierung handeln, macht der Gruppenkontext erst wieder Sinn, wenn die betroffene Person reguliert ist und dies möchte.

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 Ölrítual-Wochenende stimmst Du folgenden Punkten zu:

- **Ich bin mir bewusst, dass wir alle gesellschaftlich geprägt sind** und auch in zwischenmenschlichen Kontakten immer wieder entsprechende Paradigmen leben: Stress, Bewertung, Abwertung, Konkurrenz, Performance, Druck, Manipulation, Halb- und Unwahrheiten, Grenzüberschreitungen uam. können auftreten.
- **Ich bin bereit über diese Prägungen mehr zu erfahren, bewusster zu werden und ein einvernehmliches Miteinander zu gestalten.**
- **Ich be gebe 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.

Auch folgende Punkte erfordern deine wesentliche Aufmerksamkeit und dein Einverständnis:

1. ACHE AUF ALTER, ROLLE, RANG, PRIVILEGIEN, HIERARCHIEN & PROJEKTIONEN. Sei achtsam, mit wem Du was suchst und wie Du handelst und sei Dir deines eigenen Alters, Ranges und deiner Privilegien bewusst.

2. RESPEKT. Sei respektvoll und offen gegenüber allen Identitäten, Geschlechtern, sexuellen Orientierungen, Rassen, Religionen, Klassen, Zugehörigkeiten zu einer Bewegung, uvm. - jenseits deiner eigenen Herkunft. Das ZEGG ist ein überwiegend heterosexuell geprägter Ort, der alle Identitäten und Orientierungen willkommen heißt. Das ZEGG ist eurozentrisch geprägt und beinhaltet eine hohe Wertschätzung gegenüber der Weisheit vieler Kulturen. Unser Respekt gilt allen menschlichen und nichtmenschlichen Wesen.

3. 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 stehst. Auch Grenzen werden nicht so schnell und anders wahrgenommen. Das Seminar ist alkohol- und drogenfrei.

Awareness für das Ölritual selbst

- **Im Öl bist Du die ganze Zeit über nackt, mit geschlossenen Augen und in einem non-verbalen Raum:** Dafür braucht es nonverbale Kommunikation und Wahrnehmung. Auch nonverbale Neins (Hand weglegen oä) müssen respektiert werden.
- **Du bist meistens in Berührung mit den anderen Körpern, deine Bewegungen sind fließend, achtsam und absichtslos. Dein Selbstkontakt ist wesentlich.**
- **Dein sinnliches & erotisches Wesen ist dabei eingeladen UND: im Öl gibt es keine sexuellen Handlungen** (keine Penetration, keine aktive Stimulation). Alle penetrativen Handlungen sind untersagt (vaginal, oral, anal).
- **Wenn Du Hilfe im Öl benötigst, kannst Du die Hand heben und bekommst Hilfe von der Leitung.**

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.
- kann bei (re)traumatischen Erlebnissen zur Ersten Hilfe eine Regulierungsübung an einem ruhigen Ort (Safer Space) durchführen. Bei länger anhaltendem aktiviertem Zustand, gibt es im Normalfall die Möglichkeiten auf Therapeuten vor Ort zurückzugreifen.
- 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 auch darauf, wann ein geeigneter Moment ist, sie anzusprechen.

Bei Unsicherheiten zur deiner Teilnahme kannst Du Dich gerne an die Kursleitung wenden.

Danke für Deine Awareness. Wir freuen uns auf Dich!