

Bildungsangebote im ZEGG – Eine Orientierung und Hinweise zur Awareness auf Seminaren & Festivals

Hier erfährst Du was unsere Vision ist, die wir in unseren Angeboten leben wollen und was es dazu 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.

Unser Platz ist darum ein Begegnungs-, Lern- und Experimentierfeld. Selbstverantwortliches Experimentieren und dabei und dadurch Lernen sind uns ein hoher Wert. Dies erfordert ein ausgewogenes Verhältnis an Achtsamkeit, Forscher:innengeist, Selbstverantwortung, Gemeinschaftssinn und Einbettung, einem Nicht-Eingreifen anderer, damit sich Begegnungen 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, dies in Kontakt zu bringen und die Beziehung wieder zu klären. Gemeinschaftliche Einbettung ist für uns wesentlich.

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 oder Festival 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 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.

Wir erwarten, dass alle Besucher:innen und Mitarbeiter:innen am Platz ihre Kontakte bewusst und einvernehmlich gestalten wollen. Das bedeutet:

1. SELBSTKONTAKT. Sei dir deiner eigenen Befindlichkeit bewusst. Bist du zentriert, im Selbstkontakt? Das ist eine Grundvoraussetzung dafür, dass du andere Menschen nicht für dein Wohlergehen benutzt, sondern auch wahrnehmen kannst, wo diese Person sich innerlich gerade befindet. Ist der Kontakt für dich selbst überhaupt angesagt oder handelst du aus Gewohnheit in das Außen? Auch wenn Du dich hier in einem sex-positiven Feld bewegst, kannst Du eine wunderbare Zeit ganz ohne erotische/sexuelle Kontakte verbringen.

2. SEI DIR DEINER MOTIVE BEWUSST. Warum gehst du in Kontakt: suchst du ein Gespräch, menschliche Nähe, Zugehörigkeit, Beziehung, Berührung, Zärtlichkeit, Sexualität? Sei dir klar, was du suchst. Oft werden wenige Minuten von Kontakt mit unbewussten Sehnsüchten überfrachtet und das Gegenüber zieht sich zurück, weil sie sich überfordernd anfühlen. Hol dir Unterstützung, wenn etwas davon für Dich zutrifft.

3. WAHRNEHMUNG. Nimm dein Gegenüber wahr und versuche zu spüren, ob es offen ist für Kontakt.

4. KOMMUNIKATION. Frage nach, ob das Gegenüber offen ist für Kontakt mit dir. Wenn ja, dann formuliere deinen Wunsch, und sei bereit für ein Ja und ein Nein. Nur wenn auch ein Nein möglich ist, ist ein Ja auch ein echtes Ja, dem du vertrauen kannst. Wenn ein Nein kommt, heißt das nicht, dass etwas an dir falsch ist. Es ist ein Nein, das sehr viele verschiedene Gründe haben kann.

5. NEIN RESPEKTIEREN. Wenn ein Nein kommt, respektiere es. Wenn du magst, bedanke dich für die Offenheit und lass los.

6. KONTAKT IST EINE GEMEINSAME REISE IMMER NEUER KONSENSFINDUNGEN. Wenn ein Ja kommt, beginnt eine gemeinsame Reise, in der noch viele Konsensfindungen gefragt sind. Freue dich aufs gemeinsame Forschen. Eine gemeinsam gewollte Erfahrung ist deutlich erfüllender, als „schnell an dein Ziel zu kommen“.

7. VERLANGSAMUNG IST HILFREICH. Da Grenzen im sinnlich-erotischen Bereich fließend sind und sich schnell verändern, und auch weil Vorerfahrungen mitspielen, die die Wahrnehmung verändern, ist es manchen Menschen nicht sofort möglich, ein klares Ja oder Nein zu geben. Es ist wichtig, nicht nur auf ein verbales Nein zu hören, sondern auch auf Körpersprache und Ausdruck. Verlangsamung ist dafür hilfreich! Immer wieder Innehalten auch. Wenn dein Gegenüber keine Antworten mehr gibt (körperlich und/ oder verbal), ist ein STOPP angesagt. Dies kann ein Indiz für Traumareaktivierung sein, dann braucht es Zeit für Regulation und Ruhe.

Auch folgende Punkte erfordern deine wesentliche Aufmerksamkeit und dein Einverständnis:

1. ACHE AUF ROLLEN, RANG, PRIVILEGIEN, HIERARCHIEN & PROJEKTIONEN. Menschen, die in Rollen sind, auf die wir Macht projizieren, erwecken oft Anziehung, eine Art Sog, durch die du innere Grenzen weniger wahrnimmst. Sei dir darüber bewusst und halte inne, frage dich, ob du die Person nicht mit ihrer Rolle oder deiner Projektion verwechselst. Hierarchien und Projektionen haben auch jenseits der Leitungs-Rollen einen starken Einfluss auf dein Handeln. Es kann auch sein, dass Du in der Hierarchie höher stehst. Sei achtsam, mit wem Du was suchst und wie Du handelst und sei Dir deines eigenen Ranges und deiner Privilegien bewusst.

2. ACHE AUF ALTERSUNTERSCHIEDE. Sex mit Minderjährigen ist tabu. Hier gilt das Jugendschutzgesetz. Außerdem sollen junge Erwachsene einen Schutzraum haben. Sie sollen sich in ihrer Altersgruppe ausprobieren können und ihre ganz eigene Spur finden, der sie folgen wollen. Die Begehrlichkeit Älterer zu spüren, kann Druck erzeugen, der den Zugang zur eigenen Stimmigkeit verletzt. Respektiere das klar. Als jüngere:r Erwachsene:r sei dir bewusst, dass deine Ausstrahlung und dein Verhalten Auswirkungen haben. Werde dir bewusst, was du suchst und tust. Für deine Grenzen bleibt die Verantwortung bei dir. Erlaube dir, Grenzen klar zu formulieren!

3. RESPEKT. Sei respektvoll und offen gegenüber allen Identitäten, Geschlechtern, sexuellen Orientierungen, Ethnien, Religionen, Klassen, Zugehörigkeiten zu einer Bewegung 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.

4. SAFER SEX. Wenn es zu einem sexuellen Kontakt kommt, trage Sorge für Sicherheit im Sinne der Fürsorge, des Respekts und der Klarheit. Kondome bekommst Du in der Dorfkneipe und im Blauen Salon.

Latexhandschuhe gibt es im Bad des Blauen Salon. Was Du ansonsten brauchst, bringe bitte selbstverantwortlich mit. Auch Sex braucht KOMMUNIKATION! Während der Interaktion zu kommunizieren, ist hilfreich und umso leichter, umso natürlicher wir lernen damit umzugehen.

5. 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. Wir wünschen uns deshalb ein alkoholfreies und drogenfreies Feld. Trotz neugeschaffener Legalität bitten wir Dich auf den Veranstaltungen kein Cannabis zu Dir zu nehmen. Der Konsum von Cannabis in der Nähe von Menschen unter 18 Jahren und illegale Drogen sind ohnehin gesetzlich tabu."

6. KEINE GENERELLEN AUFNAHMEN VON BILD UND TON. Das private Aufnehmen von Bild und Ton ist auf unseren Veranstaltungen nur mit ausdrücklichem Einvernehmen aller Aufgenommenen gestattet. Wir wünschen uns ein medienfreies Miteinander.

Und: Trage die Verantwortung für deine Selbstfürsorge

SUCHE HILFE AUF. Für Situationen, die starke Gefühle in dir hervorrufen, wo Du aktiviert bist oder Schutz brauchst, kannst Du dich an die **Leitungspersonen** wenden. Auf dem Pfingstfestival und während des Sommercamps haben wir ein **Awarenessteam** und einen **Safer Space** eingerichtet.

Leitungspersonen und Awarenessteam / Safer Space

Hinweis: Awarenessteams gibt es nur auf dem Pfingstfestival und während des Sommercamps.

1. Alle Leitungspersonen (Seminarleiter:innen, Festivalleiter:innen, Gruppenleiter:innen, Workshop-leiter:innen) und die Teamer:innen des Awarenessteams sind mit Grundprinzipien von Einvernehmlichkeit, Hierarchie, Respekt und Grenzen vertraut und sind traumainformiert.

2. Die **Teamer:innen des Awarenessteams sind bei Veranstaltungen, die besondere Achtsamkeit verlangen, im Raum präsent und erkennbar gekennzeichnet**, um den Teilnehmer:innen bei Bedarf zur Seite zu stehen und Unterstützung anzubieten.

Darüber hinaus gibt es einen **Safer Space**, der vom Awarenessteam gehütet wird, in dem Teilnehmer:innen an einem geschützten Ort zu bestimmten Zeiten über persönliche Erfahrungen oder Probleme mit einem Gegenüber aus dem Team sprechen können.

3. Die **Leitungspersonen und /oder das Awarenessteam verstärken die Präsenz, sind ansprechbar und tragen zu einem klaren Raum bei**. Bitte nimm auch Du ernst, wenn Du von jemandem aus diesen Teams angesprochen und um etwas gebeten wirst – dies trägt zum Wohle des Gesamten bei. Diese Personen greifen ein, wenn ein Handlungsbedarf deutlich ersichtlich ist. Körperliche und psychische Gewalt sind tabu und können hierzu Anlass geben. Im Falle von Verstößen gegen unsere Richtlinien werden Verwarnungen ausgesprochen und wir behalten uns das Recht vor, Personen von der Veranstaltung auszuschließen.

4. Kommunikation und Feedback:

Die Leitungspersonen sind offen für Feedback, Anregungen und Kritik. Bitte achte dennoch auch darauf, wann ein geeigneter Moment ist, sie anzusprechen, da sie meistens für vieles gleichzeitig verantwortlich sind. Falls du agitiert bist, suche bitte zuerst eine:n Raum auf, in dem Du dich klären kannst, bevor du Feedback gibst.

Danke für Deine Awareness.

**Auf ein erfüllendes, gelebtes Miteinander auf unseren Veranstaltungen –
Wir freuen uns auf Dich!**