

»Wehtun & Verzeihn«

**Ein Format von Franny Harald Berenfänger und Julia Kamenik.
Erstmals vorgestellt auf dem Kongress »Future Tools« des DVNLP
am 2.5.2023 in Köln**

Einsatzorte: Beziehung, Paartherapie, Flirt, Sexualität, Sexpositivität u.a

Bezüge: Wheel of Consent® (Betty Martin) u.a.

Trainiert den Umgang mit: Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung, Verantwortung und Eigenverantwortung, Lust und Begehren, Verletzung und Selbstverletzung, Grenzen und Grenzüberschreitung u.a.

Form: Paararbeit (mit beliebig vielen Paaren gleichzeitig möglich). Die Übung verläuft schweigend, sofern die Übungsleitung nichts anderes kommuniziert. Es ist sinnvoll, mehrere Durchgänge (mit wechselnden Partnern) zu machen, um einen ersten Entwicklungsprozess zu ermöglichen.

Lernerfahrung: Oft erleben die Beteiligten, dass sie sich nicht getraut haben, ehrlich ihre Wünsche und Grenzen zu kommunizieren. Gefühle von Unsicherheit, Kränkung durch Zurückweisung oder (Selbst-) Verletzung können auftauchen. Es geht darum, diese bei sich selbst wahrzunehmen und darüber nachzudenken, wie man künftig mit dem Äußern von Wünschen und Grenzen umgehen möchte.

Zu Intention und Absicht des Formats siehe diesen Beitrag auf unserer Website:
<https://liebeszukunft.com/blog/beziehung/wehtun-und-verzeihn-oder-wer-liebt-wird-verletzen/>



1. Das Paar stellt sich gegenüber und geht in Blickkontakt.
2. Person A prüft sich, wie groß der Abstand zwischen den beiden Personen sein soll und verändert den Abstand entsprechend.
3. Person B prüft sich, wie sie ihre körperliche Beziehung zu A gestalten möchte – z.B.:
 - »Ich möchte Dir einen Schritt näher kommen.«
 - »Ich möchte Deine Hand berühren.«
 - »Ich möchte Dein Gesicht berühren.«
 - »Ich möchte Dir einen Kuss geben.«
 - »Ich möchte Dein Hemd ausziehen.«
 - »Ich möchte mit Dir schlafen.«
 - Oder vielleicht auch: »Ich möchte genau so stehen bleiben, ohne etwas zu verändern oder zu tun.«
 - »Ich möchte, dass Du einen Schritt nach hinten gehst.«
 - »Ich möchte, dass Du ganz aus der Situation herausgehst.«
4. A und B nehmen nur wahr. Kein verbaler Austausch, kein Handeln!
5. Person B teilt Person A mit, welche körperliche Beziehung sie sich mit/von A jetzt hier wünscht.
6. Person A bedankt sich für den Wunsch und prüft sich, wie sie mit dem Wunsch umgehen will. Noch kein Reden, kein Handeln.
7. Person A teilt B ihre Antwort mit. Es gibt 3 Antwortmöglichkeiten:
 - »Ja, gerne.«
 - »Nein, das möchte ich nicht.«
 - »Nein, das möchte ich nicht, aber ich könnte mir vorstellen, dass Du stattdessen...«

Sollte B den Wunsch geäußert haben, dass A weggeht, kommt statt der erste Antwort folgende Antwort-Variante zum Zuge: »Ja, danke, dass Du für Dich sorgst.«

8. Beide lassen die Antwort auf sich wirken, ohne etwas zu tun.
9. Person B reagiert auf die Reaktion von A. Es gibt 3 Möglichkeiten:
 - War die Antwort ein klares Ja: Entsprechend handeln.
 - War die Antwort ein klares Nein: Die Worte äußern: »Danke, dass du für Dich sorgst.«
 - War die Antwort ein Gegenangebot: Solange verhandeln, bis ein klares Ja oder Nein kommt und dann entsprechend handeln/sprechen.
10. Separator (ggf. zurück zu Punkt 1 für erneuten Durchgang).
11. Die beteiligten Personen werden zur Reflexion eingeladen. Alle sprechen nur von sich selbst und nicht über ihre Übungspartner! Die Übungsleitung macht Anregungen:
 - »Was fiel Dir leicht? Was fiel Dir schwer?«
 - »Worauf bist Du stolz? Was bedauerst Du?«
 - »Gibt es etwas, was Du Dich nicht getraut hast?«
 - »Hast Du verletzt, oder wurdest Du verletzt?«
 - »Hast Du Dich selbst verletzt durch das, was Du gesagt oder verschwiegen hast?«
 - »Was würde Dir jetzt guttun, um Dir oder Dem anderen zu verzeihen?«
12. Separator und Abschluss



www.liebeszukunft.com

mail@liebeszukunft.com

www.facebook.com/Liebeszukunft

www.linkedin.com/company/liebeszukunft/