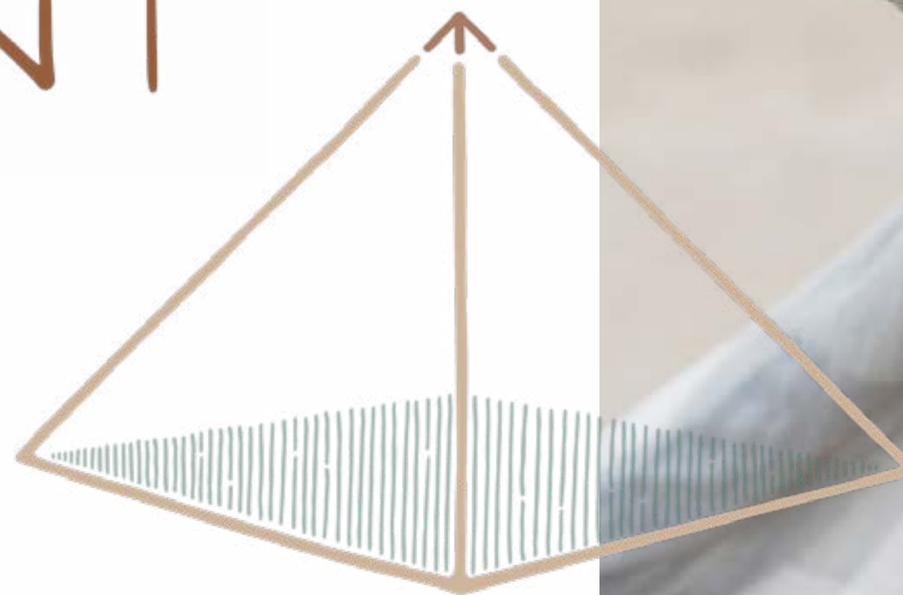


ENGAGEMENT SYSTEM STUDENTEN HANDBUCH

DAS
SYSTEM IM
ÜBERBLICK

SOMATIC
CONSENT



VON MATT SCHWENTECK



Hallo und herzlich
willkommen zum
Handbuch des Somatic
Consent Engagement
System.

Danke, dass Du Dir
die Zeit nimmst, diese
Zusammenfassung
meiner Arbeit und
Recherchen zu lesen.



MATTHIAS SCHWENTECK

**Mein Name ist Matthias Schwentek,
ich bin ein in Deutschland geborener
Weltbürger.**

Ich bin seit über zwanzig Jahren
Facilitator für Sacred Sexuality
und Tantra, mit verschiedenen
Formen von Meditation, Beratung,
Körperarbeit, Trauma-Aufarbeitung und
Neurophysiologie. In der Schule meines
Lebens finde ich Inspiration in allem,
was mit der höheren Frequenzen der
Liebe, Transformation und Beziehung
in Resonanz steht. Mein Weg führte
mich über Tao Yoga, Schamanismus,
Tantra und Neurowissenschaften und
mündete im Jahr 2011 schließlich in die
Arbeit am Somatic Consent. Ich habe die
somatischen Lehren von Consent mit
Tausenden von Menschen auf Festivals,
Workshops und Sessions auf der ganzen
Welt geteilt und das Somatic Consent
Engagement System entwickelt, in das
Dich dieses Handbuch einführen wird.

EINFÜHRUNG WAS DICH ERWARTET

In diesem Handbuch findest Du Grafiken mit Videolinks zu den Grundlagen und Beschreibungen, die Dir dabei helfen werden Somatic Consent zu erfahren und zu verinnerlichen.

Du findest detaillierte Schritte darüber, wie Du Deine Hände sensibilisieren kannst, wie das Drei-Minuten-Spiel funktioniert und wie es gespielt wird.

Des Weiteren findest Du Grafiken, wie Du Consent auf somatischer, also auf körperlicher Ebene verinnerlichen kannst, mit ausführlichen Anleitungen, die Dich durch das Somatic Consent Engagement System begleiten. Du findest Erklärungen, wie alles zusammenhängt und

meine Erkenntnisse, die ich während meiner Arbeit und Recherchen gewonnen habe.

Die Darstellung des Systems ist vereinfacht dargestellt, aber ausreichend, um Dir den Einstieg zu erleichtern und Dir den Weg zu den Erfahrungen zu eröffnen, über die ich spreche.

Dieses Handbuch dient als Referenz für alle, die meine Arbeit schon in einer Sitzung erlebt, in einem Workshop erfahren oder an anderer Stelle davon gehört oder gelesen haben.

Meine Intention ist es, dass dieses Handbuch eine Grundlage darstellt, auf die Du jederzeit zurückgreifen kannst. Wenn Du bisher

noch keinerlei Erfahrungen mit Consent gemacht hast, bietet es Dir genug Informationen, um damit zu beginnen.

Bis Du das, in dem Handbuch enthaltene Verständnis, vollkommen erfasst und verinnerlicht hast, dauert es eventuell einige Wochen oder Monate. Ich spiele seit über zehn Jahren damit und ergründe nach wie vor neue und tiefere Schichten.

Dein Bewusstsein wird sich mit der Zeit erweitern, da die Übungen Deine Hände zu sensibilisieren und das Drei-Minuten-Spiel zu spielen, allmählich Deine Erfahrungen des somatischen Verstehens vertiefen und bereichern werden.

Vielleicht gewinnst Du spontane Erkenntnisse, aber die wirklich bereichernde Qualität liegt in der tiefen Erfahrung, die die Zeit mit sich bringt.

Ich hoffe, Du genießt das spielerische Element und hast genauso sehr Freude beim Experimentieren, wie ich.

Am Ende des Handbuchs findest Du Links zu Somatic Consent Online Kursen und der online Community, um Dich mit gleichgesinnten Menschen auf der ganzen Welt zu verbinden, mit denen ich diese transformative Arbeit geteilt habe.

Somatic Consent Gemeinschaft



Herzlichen Dank an Ziska Riemann, die bei der Illustration der Grafiken geholfen hat und an alle anderen, die mir bei der Entwicklung dieses Handbuchs geholfen haben.

Alle Spenden zur Unterstützung sind willkommen und helfen, die transformative Arbeit des Somatic Consent am Leben zu erhalten:
paypal.me/mschwenteck

Graphische Illustration:
Ziska Riemann
www.ziskariemann.de

INHALTSVERZEICHNIS

STUDIEN-HANDBUCH

1 Grundlagen von Somatic Consent

Biohacking the Cerebellum: Warum das Aufwecken Deiner Hände funktioniert	5
Erwecken der Hände	9
Drei Komponenten von Genuss	11
Direkter und indirekter Genuss	13
Das 3-Minuten-Spiel	15
Engagement System	18
Somatic Consent Engagement System (SCES)	19
Basis	21
Engagement Zonen: Für wen ist die Handlung, Erlaubnis und Vereinbarung	22
Apex - Pyramidenspitze	24

2 Die 4 Beziehungssäulen

Spirituelle Entwicklung	25
Wahrnehmung und Bedeutung	28
Gemischte Gefühle	30
Messlatte der Gefühllosigkeit	31
Polyvagal Theorie	32
Wer spricht und für wen	34
Kommunikation	35
Beziehungen	37
Wozu Du bereit bist und was Du möchtest - Geben und Empfangen	38

WORKSHOPS UND ONLINE MASTER CLASSES

Somatic Consent Buch: Love Maps Decoded

Die 4 Beziehungssäulen Add on

Kleines und großes Drama
Kommunikation 2.0
Grenzen und das Spektrum von Limits
Radikale Verantwortung
Die vier Vereinbarungen der Intimen Beziehungen
Sechs Stufen zur Glückseligkeit
Beziehung - Bruder Schwester Geliebte/r
Schöpfung
Entspannte & Transformative Sexualität - Auf der Schwelle sein

3 Professionals Intensive - Leadership & Facilitation Add on

Die Zonen in der Zone
Ermächtigung & Wahl
Behandlung & Coaching
Toleranzfenster
De-armouring/ Entpanzerung
Behandlungsbaum

ONLINE KURS

BIOHACKING THE CEREBELLUM:

WARUM DAS AUFWECKEN DER HÄNDE FUNKTIONIERT

Mensch zu sein, bedeutet zu fühlen; Körperempfindungen und Emotionen zu erleben. Wenn wir gewöhnliche Aussagen betrachten, die wir täglich äußern, wird deutlich, dass unser Tastsinn und unsere Emotionen miteinander verbunden sind.

“Lass uns in Kontakt bleiben.”

“Ich wollte Deine Gefühle nicht verletzen.”

“Ich mag den schleimigen Politiker nicht.”

“Die Eindrücke haben mich berührt.”

“Was Du sagst, berührt mich.”

Wenn wir jemandem begegnen, der emotional ungeschickt ist, nennen wir ihn “taktlos”, was sinngemäß bedeutet, dass wir ihm die Fähigkeit absprechen, mit den anderen “in Kontakt” zu sein.

Wie entsteht die Verbindung zwischen Emotionen und Tastsinn? Worin also besteht dieser Zusammenhang zwischen dem Fühlen mit der Haut und dem Fühlen mit dem Herzen, zwischen Erfassen und Empfinden?

Es beginnt sehr früh im Leben. Die Entwicklung des Social-Engagement-System ist abhängig vom Hormon Oxytocin. Es

wird produziert, wenn wir im direkten Kontakt mit anderen Menschen stehen, also durch Berührung, damit einhergehend entsteht das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.

Menschen, die blind oder schwerhörig geboren werden, können sich körperlich und geistig großartig entwickeln. Aber diejenigen, die ohne die biologische Komponente des Tastsinns auf die Welt kommen, oder die, die im Säuglingsalter und/oder in ihrer Kindheit keine Berührungen erlebt haben, erleiden drastische Einschränkungen in ihrer Entwicklung.

Dies geschah weit verbreitet in den stark unterbesetzten Waisenhäusern in Rumänien, während des Ceausescus-Regimes, in den 70er und 80er Jahren.

Da es niemanden gab, der Zeit hatte diese Waisenkinder zu umarmen, zu halten oder zu liebkosten, ergaben sich schreckliche Auswirkungen. Die Kinder entwickelten zwanghafte, selbst beruhigende, schaukelnde Bewegungen, Bindungsstörungen und kognitive Entwicklungsstörungen, die nicht nur auf neuropsychiatrischen Problemen basierten. Aufgrund des Mangels an menschlichen Berührungen, erlitten sie Wachstumsverzögerungen und ihr Verdauungs- und Immunsystem blieb unterentwickelt und eingeschränkt.

In einigen Fällen jedoch fanden sich Freiwillige, die sich täglich für 30 Minuten den Kindern zuwendeten, sie berührten und liebkosten. Diese minimale Zuwendung war ausreichend, um sämtliche negativen Effekte des vorherigen Berührungsentzugs aufzulösen und umzukehren.

Die essentielle Rolle von Berührungen in der kindlichen Entwicklung wurde nicht schon immer begriffen. Der Begründer der psychologischen Bewegung “Behaviorismus”,

John B. Watson, riet in den 1920er Jahren den Eltern, ihre Kinder niemals zu berühren oder zu umarmen, außer in Situationen, in denen sie für eine besondere Leistung oder schwierige Aufgaben belohnt werden sollten - und riet in diesem Fall, die Kinder am Kopf zu tätscheln und am Ende des Tages mit einem Handschlag zu belohnen.

Heutzutage ist diese Erziehungsmethode gottseidank nicht mehr verbreitet. Dennoch bleibt die Situation außerhalb der Familien schwierig, weil

Mensch sein, heißt Emotionen fühlen und erleben.

heute für aufsichtsführende Erwachsene und Pädagogen wie Lehrer und Erzieher 'Nicht-Berührung-Richtlinien' festgelegt wurden. Obwohl diese neuen Gesetze gut gemeint sind und zum Schutz der Kinder eingeführt wurden, können diese aber auch fatale Auswirkungen haben, wenn beispielsweise ein junges Kind auf eine zustimmende Berührung von einer Erziehungsperson hofft, diese aber keine Erlaubnis hat, mit dem Kind in physischen Kontakt zu treten.

Berührung ist ein soziales Gut, eine Gelegenheit um Vertrauensverhältnisse, Zusammenarbeit und Empathie zu schaffen. Berührung ist sozialer Klebstoff.

Es ist das, was sexuelle Partner zu langjährigen Paaren werden lässt.

Es ist das, was Eltern mit ihren Kindern und Geschwistern verbindet. Es macht Menschen am Arbeitsplatz zu einer Gemeinschaft und verbindet sie zu effektiven Teams.

Ärzte z.B., die ihre Patienten während einer Untersuchung auf angemessene Weise abtasten, werden als fürsorglicher eingestuft und, was noch wichtiger ist, ihre Patienten produzieren weniger Stresshormone und haben einen größeren Heilungserfolg.

Die National Basketball Association hat eine wundervolle Studie über Teamarbeit abgeschlossen. Sie sahen sich Videos von allen Teams in der ersten Saison der NBA Spiele an und werteten diese aus. Sie ließen alle Berührungen zählen, zum

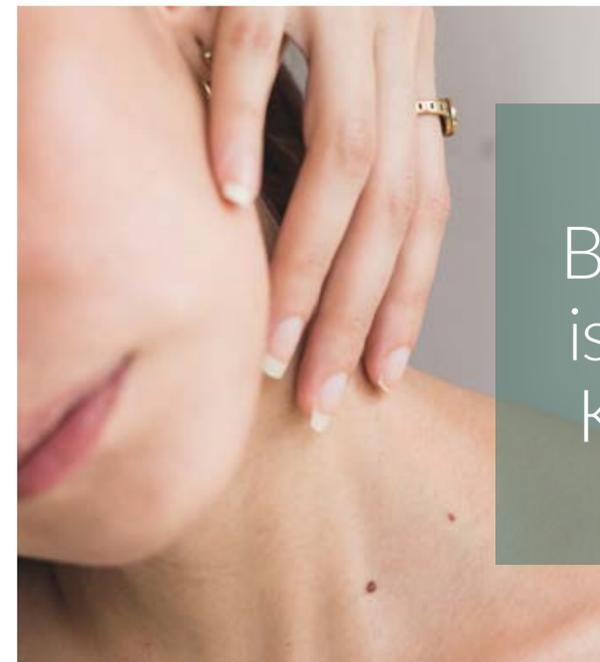
Beispiel die Berührungen, die stattfanden, um Siege zu feiern. Das beinhaltete jedes Schulterklopfen, alle High Fives und jede andere Berührung die Teammitglieder machten, um einen erzielten Korb zu feiern.

Sie erstellten für jedes Team einen Index auf für feierliche Berührungen und entwickelten Hypothesen, ob der Index der ersten Hälfte der Basketballsaison aussagekräftig für den Verlauf der zweiten Hälfte wäre.

Ihre Ergebnisse zeigten, dass Teams, die sich mehr berührten, in der zweiten Hälfte der Saison mehr Spiele gewannen. Und was noch wichtiger war, das diese Teams kooperativer spielten, beispielsweise erhöhte sich die Wahrscheinlichkeit, dass der Star des Teams den Ball

abgab, wenn ein anderes Teammitglied in einer Position mit besseren Korb-Chancen stand.

Berührung ist gut und wichtig, aber darüber hinaus ist das Besondere am Fühlen, dass die Eigenschaften unseres Tastsinns - wie Informationen von unserer Haut über die Nerven ans Gehirn weiterzuleiten - und unsere emotionalen Empfindung, merkwürdig unterschiedlich erscheinen.



Diese merkwürdigen und kontra-intuitiven Facetten des Fühlens wirken sich tiefgreifend auf unser Erleben als Menschseins und unserer Gesellschaft aus.

1) Wir erfahren Berührung als eine einheitliche Empfindung, aber sie wird tatsächlich von vielen verschiedenen spezialisierten Sensoren kreiert, die parallel arbeiten.

Berührung ist sozialer Klebstoff.

Wir haben viele verschiedene Arten von Nervenenden in unserer Haut - jede einzelne von ihnen ist eine Mikromaschine, die darauf spezialisiert ist eine bestimmte Art von Information weiterzuleiten.

Ein Nervenende erkennt Hitze und ein anderes Kälte. Eines registriert Schmerz und andere registrieren sexuelle Empfindungen, Vibrationen, Druck, Textur und feine taktile Formen. Die Dichte dieser Nervenenden variiert an den verschiedensten Stellen unserer Haut und eröffnet die Möglichkeit unterschiedlicher Empfindungserlebnisse an verschiedensten Stellen unseres Körpers.

Die Fingerspitzen haben eine hohe Dichte von Nervenenden, die "Merkel-Endungen" genannt werden



Es gibt keine
Berührung
ohne
Gefühl.

und die darauf spezialisiert sind, feine Formen taktil zu erkennen.

Obwohl auch unsere Lippen, unsere Zunge und unsere Hornhaut sehr empfindlich sind, können wir mit ihnen keine Blindenschrift lesen. Das liegt daran, dass diese Körperregionen keine

Merkel-Endungen besitzen und nicht akkurat genug unterscheiden können.

Ich bin sicher, Du kennst das Gefühl einen Fremdkörper im Auge zu haben. Obwohl es sehr schmerzhaft ist, ist es schwer das fremde Objekt genau zu lokalisieren. Dasselbe gilt für unsere Genitalien, auch mit

ihnen können wir keine Blindenschrift lesen, weil wir dort keine Merkel-Endungen haben!

2) Es gibt keine Berührung ohne Gefühl

Beides gehört zusammen. Alle Informationsströme gelangen über die Nerven und über das Rückenmark zum Gehirn und verteilen sich dort auf zwei verschiedene Systeme.

Ein System ist der somatosensorische Kortex (Körpergefühlssphäre in der Hirnrinde).

Dieser Teil ist das 'Hauptquartier' des Unterscheidungssystems, hier geht es um die Fakten. Er registriert, an welcher Stelle Deines Körpers Du berührt wirst, auf welche Weise und wie intensiv.

Das andere System ist das emotionale Berührungssystem, welches davon gänzlich getrennt und in der Insula posterior (hintere Inselrinde) lokalisiert wird. Dieser Teil gibt den verschiedenen Arten von Berührungen ihren spezifischen emotionalen Ton.

Wenn Du zum Beispiel mit dem Hammer auf dem Daumen getroffen wirst, wirst Du einen schrecklich pulsierenden Schmerz spüren, der mit einer emotionalen Reaktion wie Frustration oder Wut einhergeht.

Wenn allerdings Deine Insula posterior beschädigt wäre (bekannt als 'pain Easton boliya'), würdest Du nicht dieselbe emotionale Intensität fühlen. Du würdest den Schmerz auf eine andere Weise fühlen. Du würdest zur

Kenntnis nehmen, dass der Schmerz in Deinem Daumen pulsierend wäre und beispielsweise äußern "Ja, das tut weh, mein Daumen pulsiert", aber die emotionale Verbindung wäre nicht da, denn genau dafür benötigst Du die Insula posterior.

Wenn allerdings Dein somatosensorischer Kortex beschädigt wäre und Du den Hammer auf den Daumen bekommen würdest, wäre Deine emotionale Reaktion beispielsweise "Oh, das tut furchtbar weh", aber Du hättest keine Ahnung, woher genau der Schmerz herkommt.

Wir sind daran gewöhnt, dass bestimmten Körperempfindungen bestimmte Emotionen innewohnen - aber das ist ein Trick unseres Gehirns.

Wir verbinden ein Schmerzempfinden nur deshalb mit einer negativen Emotion, weil beide unterschiedlichen Gehirnsysteme gleichzeitig aktiv sind.

3) Wir sind darauf programmiert, auf unsere eigenen Körperempfindungen zu achten, einschließlich der von außen erzeugten Empfindungen, ignorieren aber jene Empfindungen, die von unserem eigenen Antrieb verursacht werden.

Wenn Du die Straße entlang gehst, Deine Gliedmaßen und Deinen Oberkörper bewegst, berühren Deine Kleidungsstücke Deinen Körper - aber diese Empfindungen nimmst Du überhaupt nicht wahr. Sie erreichen Dein Bewusstsein gar nicht - weil sie ausgeblendet werden. Wenn Du Dein

Tempo allerdings genug verlangsamt, wirst Du diese Empfindungen achtsamer wahrnehmen.

Wir sind darauf programmiert, die Empfindungen auszublenden, die aus unseren eigenen Bewegungen resultieren, weil es für unser Überleben wichtiger ist, die Außenwelt wahrzunehmen um uns mit ihr zu verbinden.

Evolutionär gesehen handelt es sich dabei um die Dinge im Außen, die wir essen wollen "Überleben", mit denen wir uns paaren möchten "Trieb" und vor denen wir flüchten müssen "Flucht".

Wenn Du versuchst, Dir selbst Genuss/Lust zu verschaffen, fließen elektrische Signale vom motorischen Kortex in Deinem Gehirn, zu Deinen Muskeln in Deinem Arm und

in Deiner Hand. Gleichzeitig geht diese Information in den Teil des Gehirns, der Cerebellum oder Kleinhirn genannt wird.

Das Cerebellum verwandelt diese Signale in hemmende Signale um und transportiert diese in den somatosensorischen Kortex (das faktenbasierte Berührungszentrum), der diese Empfindungen unterdrückt.

Und genau aus diesem Grund, ist es so anders, sich selbst Genuss/Lust zu verschaffen.

Mit einer einfachen Übung können wir die gewohnte Programmierung des Gehirns umgehen - indem wir ein Objekt für nur fünf Minuten am Tag langsam ertasten und erfühlen. Auf diese Weise ist es möglich, unser Nervensystem neu zu programmieren und den motorischen Kortex mit

dem somatosensorischen Kortex zu verbinden.

Wenn wir davon überzeugt sind, über unseren Tastsinn verlässliche, rationale Information über die Außenwelt zu erfahren und diese ohne Emotionen interpretieren können, machen wir uns selbst etwas vor!

Unsere Sinne sind nicht dafür ausgebildet, uns eine akkurate Darstellung der Außenwelt zu liefern.

Die Fingerspitzen haben eine hohe Dichte von Nerven, die "Merkel-Endungen" genannt werden und die darauf spezialisiert sind feine Formen taktil zu erfühlen.

Stattdessen "pfuschen" sie mit den Gegebenheiten. Je nach persönlicher Konditionierung gibt das Gehirn diese Information entweder vergrößert oder reduziert weiter, weil es die Rohdaten mit Deinem Gefühlszustand vermischt. Das beginnt früh im Leben, sodass dieser Prozess in dem Moment, in dem wir uns unserer Tastsinne (sensorische Information) gewahr werden, schon fest verschaltet/programmiert sind.

Während Dein Gehirn Dir Deine Erfahrung als "real" serviert, werden die durch Deinen Tastsinn ankommenden Rohdaten tatsächlich mit Deiner persönlichen Realität vermischt, sowohl mit Deiner bisherigen Lebenserfahrung als auch mit den genetischen Daten Deiner DNA (Erbgut).

Diese Verdrahtung/Programmierung des Cerebellum, des motorischen Kortex und somatosensorischen Kortex, erlauben Dir, der Außenwelt mehr Aufmerksamkeit zu widmen - *als nur auf die Konsequenzen Deiner eigenen Regungen zu achten (introvertiert handeln).*

Aber wenn Du Deine Bewegungen jedoch ausreichend verlangsamt, kannst Du die Insula posterior (das emotionale Berührungssystem) mit

einbeziehen. Wenn Du in Bewegung bist, verbinden sich motorische Impulse mit dem somatosensorischen Kortex - und Du erlebst Empfindungen, die sich ungewohnt und fremd anfühlen können. Das ist neurologisches Biohacking in Aktion.

Diese somatische Erfahrung geht einher mit dem Gewinn einer tieferen Selbsterfahrung, nämlich Dich selbst zu spüren - die Bereicherung und Intensivierung Deines Tastsinn, und Du verbindest Dich tiefer mit anderen Menschen und mit der Welt, die Dich umgibt.

ERWECKEN DER HÄNDE

ONLINE
KURS

Das Erwecken der Hände ist essentiell für die Somatic Consent Arbeit.

Es ist im Wesentlichen eine meditative Achtsamkeitsübung, in der Du all Deine Aufmerksamkeit bzw. Dein Bewusstsein dahin lenkst, die Haut Deiner Hand zu spüren, während Du einen Gegenstand berührst.

Das Erwecken der Hände ist die erste und zugleich wichtigste Erfahrung dieses gesamten Prozesses. Mitunter ist das Schwierigste daran, es ernst genug zu nehmen, um es tatsächlich zu tun.

Es ist die Veränderung in der Art und Weise, wie Du Deine Hände wahrnimmst (wie sich Deine Hände für Dich anfühlen),

welche zu allen weiteren Transformationen führen wird.

Warum ist es so wichtig, die Hände aufzuwecken? In den Händen befinden sich mehr Nervenenden als anderswo im Körper, außer dem Mund und den Genitalien. Die Hände stehen symbolisch für das Geben und Empfangen. Schon als Du ein Baby warst, hast du Deine Hände benutzt um die Welt, die Dich umgibt, zu erfassen und zu verstehen.

Indem Du Deine Hände aktivierst, verbindest Du Dich mit den neurologischen Entwicklungsstrukturen des Social Engagement System, dem Teil des autonomen Nervensystems,

der Oxytocin bildet um Sicherheit und intime Verbindung herzustellen. Dies blockiert den Ausstoß von Adrenalin und Kortisol aus dem Angstzentrum in den Körper und beruhigt das Nervensystem.

Die Hände und Empfindungen stehen mehr mit dem Herzen in Verbindung als mit dem Verstand, denn dieser tendiert dazu "Geschichten zu erfinden". Hierzu empfehle ich ein Buch von David Linden, *Touch - the Science of Hand, Heart and Mind*.

Die Entscheidung, Deine Hände zum Genussgewinn einzusetzen und dadurch somatischen Zustrom zu erhalten, ist die Grundlage für das gesamte Somatic

GENUSS IN DEINEN HÄNDEN

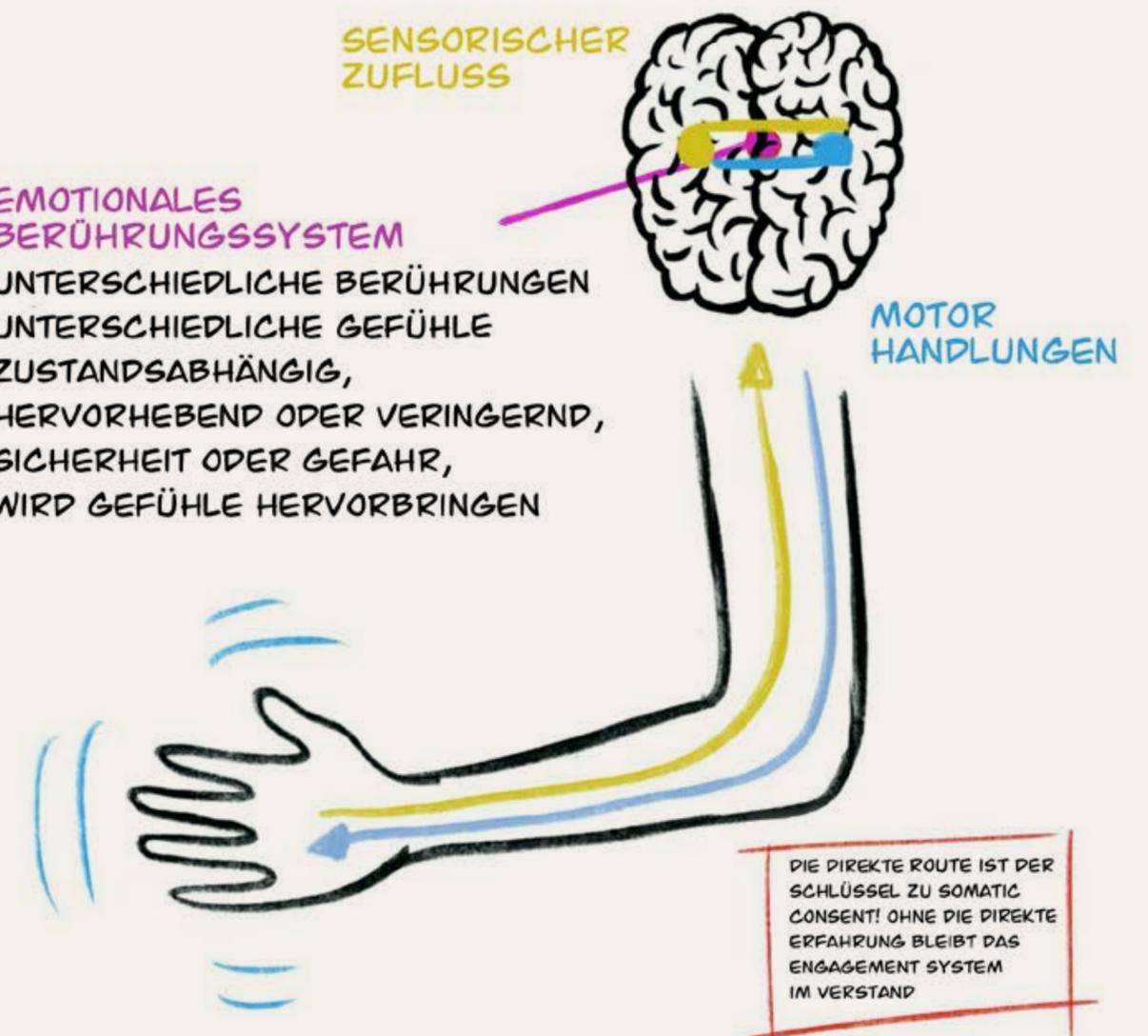
SOMATISCH

SENSORISCHER ZUFLUSS

AFFERENT, WARNEHMUNG, FÜHLEN, DIREKTE ROUTE, GENUSS & SCHMERZ

MOTOR HANDLUNGEN

EFFERENT, SENDEN VON BEWEGUNGsimpulsen, AKTION, TUN, REFLEXE





In den Händen befinden sich mehr Nervenenden als anderswo im Körper, außer dem Mund und den Genitalien.

Consent Engagement System. Andernfalls bleibst Du im rationalen Denken und im kognitiven Verstand stecken, anstatt zu fühlen.

Um mit der Übung zu beginnen, wähle ein

Objekt aus, das Du mit Deinen Händen berührst. Du kannst das Objekt frei aussuchen.

Wichtig bei dieser Übung ist es, sich hinzusetzen und die Schultern und Arme zu entspannen. Lege Dir ein

Kissen in den Schoß und stelle einen Timer auf fünf Minuten.

Richte Deine Aufmerksamkeit auf die Eigenschaften des Gegenstandes, auf Temperatur und Oberfläche. Ist er kühl oder warm? Weich oder fest? Wie kompakt ist er? Erkunde, sei neugierig und bleibe in Verbindung, konzentriere Dich gänzlich auf die Empfindungen in Deiner Hand. Wenn Deine Gedanken abschweifen, ist das in Ordnung, das ist Teil der Aufgabe des Verstandes. Bringe einfach Deinen Fokus zurück auf die Empfindungen in Deinen Händen.

Verlangsame das Tempo Deiner Hände und Finger um die Hälfte und dann nochmals um die Hälfte. Setze Mikrobewegungen ein um den Gegenstand

zu erkunden. Es wird der Moment kommen, in dem der sinnliche Genuss in Dich einströmen wird. Dies könnte sich vielleicht als etwas Neues und Aufregendes anfühlen, oder wie etwas, was Du vor langer Zeit verloren geglaubt hast. Vielleicht kommen Erinnerungen zurück. Vielleicht fühlst Du Dich traurig, ungeduldig oder gelangweilt, vielleicht fühlst Du Dich erregt. Es gibt kein Richtig oder Falsch.

Bleibe in Verbindung mit Deinen Händen, während Du tiefer in die Übung einsteigst. Erlaube Dir zu fühlen. Gebe Dir die Erlaubnis den Genuss mit Deinen Händen zu erfassen, während Du sie bewegst, ohne die Notwendigkeit, etwas zu geben oder etwas zurückbekommen zu müssen. Dies ist Dein Geburtsrecht.

Das Erwecken Deiner Hände ist eine tägliche Übung, um das Nervensystem wieder in den Modus von Sicherheit, Vertrauen und Verbindung einzustellen, und es ist die Grundlage, die Engagement Zonen im Somatic Consent Engagement System zu praktizieren. Es ist Deine Handlung und sie ist für Dich.

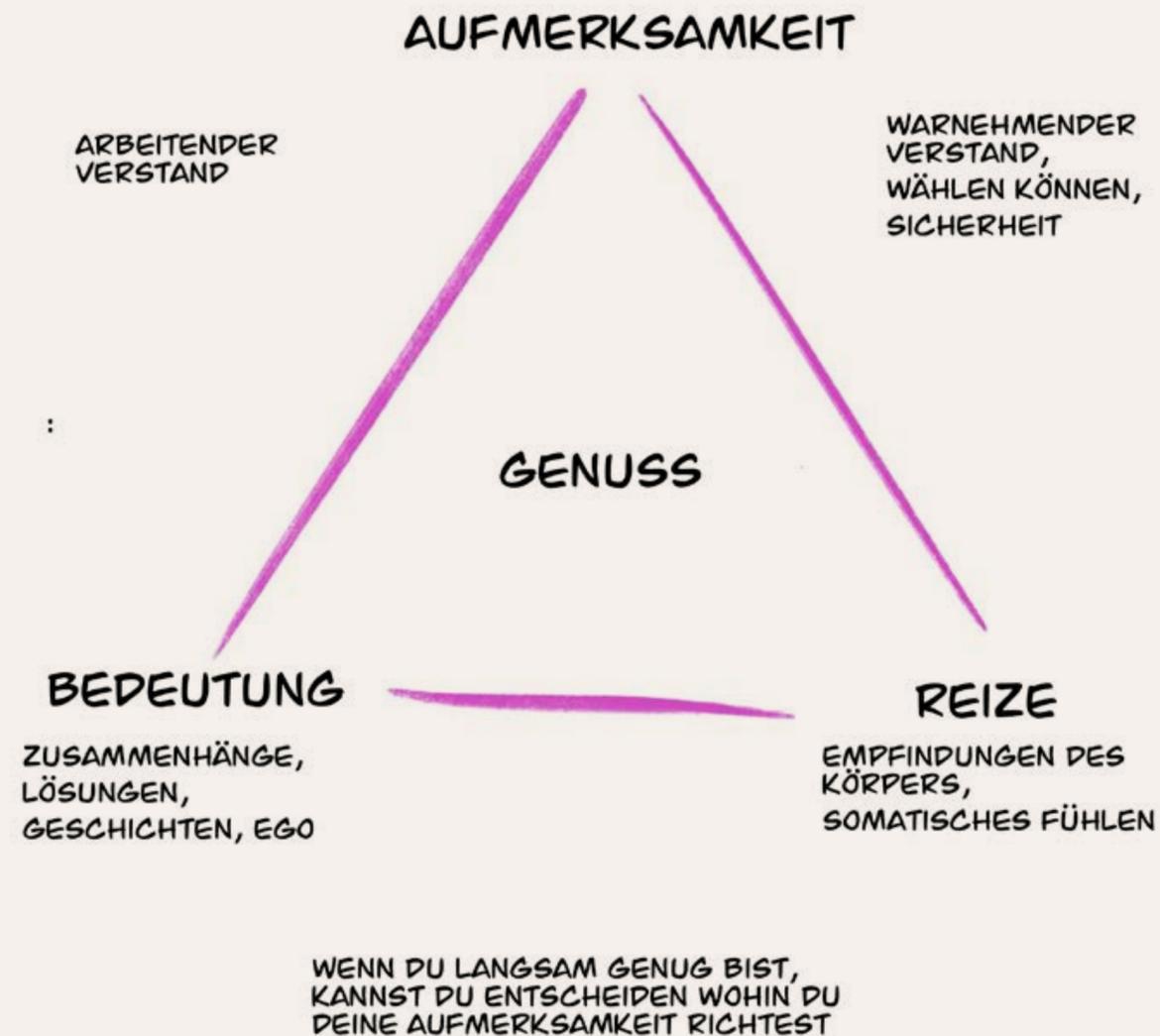
Es gibt eine Facebook Gruppe namens 'SOMATIC CONSENT - The 64 Day pleasure in your hands Challenge', in der Menschen ihre unterschiedlichen Erfahrungen mit dieser Übung dokumentieren und miteinander erstaunliche Geschichten teilen, darüber wie sie ihre Hände aufgeweckt haben um mit ihnen wieder Genuss erfassen können.

Diese Übung bezieht sich auf Funktionen des Gehirns. Der sensorische Zustrom von Genuss verbindet die Nerven in der Hand mit den Nerven im Lustzentrum des Gehirns. Hier sind die drei Komponenten von Genuss immer aktiv.

Du wirst Unterschiede in der Empfindung feststellen, wenn Du eine andere Person mit oder ohne dessen Zustimmung berührst, und wenn eine andere Person Dich mit oder ohne Deine Zustimmung berührt.

DREI KOMPONENTEN VON GENUSS

ALLE DREI SIND IMMER
MITEINDER VERBUNDEN



DREI KOMPONENTEN VON GENUSS

Die Karte mit den drei Komponenten von Genuss zeigt die wichtigsten neuronalen und psychologischen Komponenten, die mit dem Erleben von Genuss verbunden sind, und untersucht, auf welche Weise sie zusammenhängen und unser Somatic Engagement System beeinflussen. Diese Elemente und ihre Beziehung zueinander, steht im Zusammenhang mit dem Prinzip des direkten und indirekten Weges zum Genuss.

Diese, wie ein Dreieck geformte, Illustration verdeutlicht auch die

Bedeutung der bewussten Entscheidung, wohin und worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten wollen. Sowie auch die dramatischen Auswirkungen der verfälschten Bedeutung und das Erschaffen von Geschichten, während wir in Interaktion mit einer anderen Person sind.

Uns einzugestehen, dass der Mechanismus unseres rationalen Verstandes, mit dem wir Meinungsmache betreiben, zeitgleich mit den dadurch aktivierten Reizen stattfindet und welches potentielle Hindernis sich darin verbergen kann, ist ein grundlegender Schritt auf dem Weg uns selbst zu erneuern und von alten

Mustern zu lösen.

Wir alle haben die Tendenz, uns in Geschichten und Bedeutungen zu verlieren, die von Berührungen ausgelöst werden. Statt uns auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren und uns mit uns selbst und unseren Partnern zu verbinden, driften wir in die Zukunft ab und schmieden Pläne, schwelgen in Fantasien oder verlaufen uns in den Erinnerungen der Vergangenheit.

Sobald der Mechanismus der Bedeutungs- bzw. Meinungsbildung greift, ist unsere Aufmerksamkeit von den Reizen abgelenkt. Der

intellektuelle Teil unseres Gehirns übernimmt die Führung und versucht einen Sinn zu finden und einen Kontext zu erstellen. Das hindert uns daran, uns in die Erfahrung des somatosensorischen Zustroms zu vertiefen. Wenn wir es nicht schaffen, unsere gesamte Aufmerksamkeit unserer Haut zu widmen, während wir unseren Partner berühren, schränken wir unsere Fähigkeiten ein wertzuschätzen, zu genießen und tiefen echten Genuss zu empfinden.

Das ist beispielsweise der Fall, wenn es sich um zielorientierte sexuelle Verbindlichkeiten handelt. Die Reize, die für unseren somatischen Zustrom verantwortlich sind, sind verknüpft mit der Bedeutung, sinnliche Genüsse müssen zu einem sexuellem Akt führen -

und der Erwartung, dieser müsse letztendlich in einem Höhepunkt enden. Diese unterbewusste Erwartungshaltung hat einen negativen Effekt auf die Reize, während wir mit einem Menschen in einer Begegnung sind. Die Aufmerksamkeit und die bewusste Wahl, wohin wir sie richten wollen, ist tatsächlich der Faktor, der den Genuss steigert.

Um uns aus dieser Gedankenschleife des Verstands zu befreien und uns wirklich auf unseren

körperlichen Sinnesgenuss zu fokussieren, müssen wir uns fragen, wohin wir unsere Energie lenken. Berühren wir also jemanden, müssen wir unsere Aufmerksamkeit auf die Handlung selbst richten, die Reize intensivieren und uns auf das fokussieren, was in diesem Augenblick geschieht.

Wurdest Du jemals von jemandem berührt, der vollkommen präsent ist und dessen Aufmerksamkeit auf die Erlebnisse der eigenen Haut gerichtet war,

anstatt eine Geschichte zu erfinden, was die Berührung bedeuten könnte? Das ist die exquisiteste Berührung, die wir erhalten können, sie fühlt sich vollkommen, gegenwärtig und lebendig an.

Im Zusammenhang mit dem Somatic Engagement System ist es essentiell, dass wir als Teil der Übung im gegenseitigen Einverständnis handeln, Wünsche und Bedürfnisse skizzieren und klare Grenzen ziehen, damit wir nicht dadurch abgelenkt

werden, dass wir erraten müssen, was unser Partner will und braucht.

Um unsere Aufmerksamkeit dorthin zu lenken, wo wir sie haben möchten, müssen wir unsere Hände aktivieren, indem wir die vielfachen Nervenenden in unseren Fingerspitzen einsetzen, in einer meditativen Berührung, die sich durch langsame und achtsame Bewegungen ausdrückt. Verlangsamen wir die Bewegung, wird unsere ganze Aufmerksamkeit in das Gefühl auf unserer Haut gelenkt, während unsere Finger Mikrobewegungen vollziehen. So sind wir in der Lage, uns wieder mit dem sinnlichen Zufluss des Genusses zu verbinden.

Indem wir den direkten Weg des Genusses wählen, die Aufmerksamkeit auf den sinnlichen Zufluss

richten, können wir unser Nervensystem beruhigen, loslassen, uns dem Moment hingeben und erfahren ultimativen und anhaltenden Genuss, der aus uns selbst heraus entsteht und von niemandem abhängt, als von uns selbst.

Wenn wir bewusst lernen, den direkten Weg des Genusses zu wählen, können wir beginnen die tiefere Verbindung mit uns selbst und unserem Partner zu genießen.

Dann erfahren wir die Berührung in einer authentischen Art und Weise, frei von Geschichten und Bedeutungen und können uns ausschließlich auf die rein sinnlichen Erlebnisse konzentrieren, unsere Wahrnehmung von Berührung intensivieren und unseren Genuss steigern.

Wir alle haben die Tendenz, uns in Geschichten und Bedeutungen zu verlieren, die von Berührungen ausgelöst werden.

DIREKTER UND INDIREKTER GENUSS

Wenn Du etwas berührst, dass sich gut anfühlt, erhält die somatische Route des Nervensystems einen Fluss sensorischer Informationen und schickt Signale an Dein Gehirn, die Dein Lustzentrum anheizen. Das ist die direkte Route von Genuss.

Wenn Du gleichzeitig die Hand oder den Körper bewegst, um mit dem Objekt, das Du berührst, zu interagieren, aktivierst Du den motorischen Bereich des somatischen Nervensystem, den Teil, der die Bewegungs- und Aktionsimpulse steuert und kontrolliert.

Wenn Du diese beiden Dynamiken gleichzeitig praktizierst, indem Du Deine Bewegung darauf richtest, etwas oder jemanden mit deinen Händen zu erfühlen oder zu erfassen, und Dir dem genussvollen sensorischen Zustrom bewusst wirst, kreierst Du durch somatische Verinnerlichung die neurologische Struktur für persönliches und spirituelles Wachstum.

Aber was passiert, wenn Du jemanden berührst und die direkte Genussroute aus irgendeinem Grund blockiert ist? Dies könnte durch Gefühle wie Scham, Schuld, mangelnde

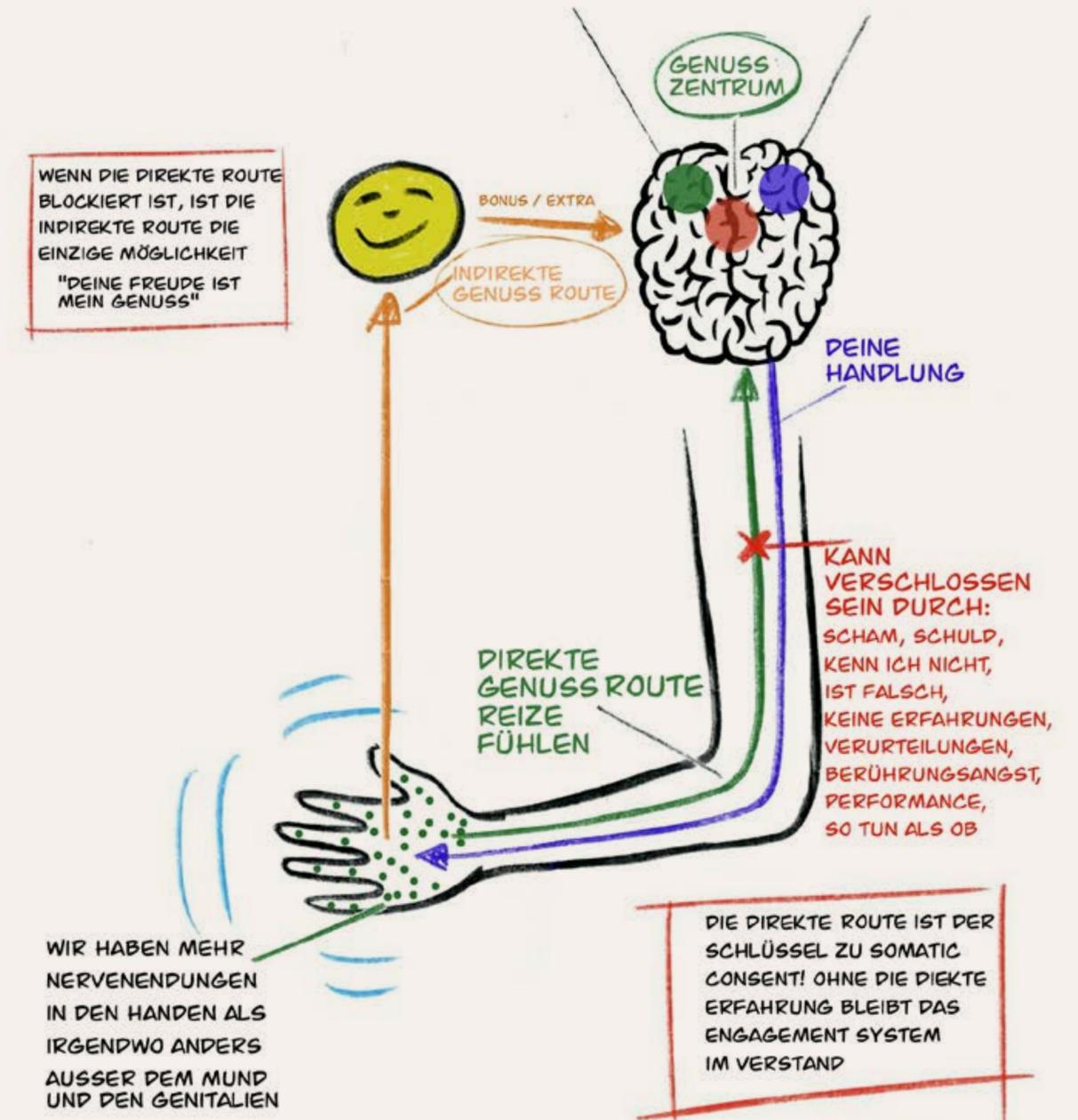
Erfahrung oder mangelndes Selbstbewusstsein verursacht werden; wenn Du denkst, es wäre selbstsüchtig oder falsch; oder durch die Anhaftung an Geschichten und Bedeutungen.

Wenn Du nicht gelernt hast oder nicht in der Lage bist, die direkte Genussroute zu erschließen, ist der einzige Weg, Genuss zu erfahren, die indirekte Route, nämlich über die Reaktion/Antwort des Partners, den Du berührst. In diesem Fall bist Du abhängig von der Reaktion des anderen und eingeschränkt in Deinen Möglichkeiten Deinen eigenen Genuss zu erleben

DIREKTER / INDIREKTER GENUSS

SENSORISCH: AFFERENT,
DIREKT WARNEHMEN,
FÜHLEN, REIZE VON
GENUSS & SCHMERZ

MOTOR: EFFERENT,
SENDEN VON
BEWEGUNGsimpulsen
AKTION, TUN, REFLEXE





Wenn Du Dich nicht selbst fühlen kannst, sind Deine Berührungen und Dein Verhalten abhängig von der Reaktion einer anderen Person.

und in Deinem eigenen Körper zu sein.

Bist Du schon einmal so berührt worden? Wenn der Mensch, der Dich berührt, eine bestimmte Reaktion von Dir erwartet? Hast Du jemals vorgetäuscht oder gespielt, als ob Dich die Berührung des

anderen glücklich machen würde? Oder hast Du Dich andererseits, schon einmal abhängig gefühlt vom Feedback des anderen, den Du berührt hast, um Dich selbst gut zu fühlen?

Die Dynamik Genuss zu erfahren durch die Reaktion eines anderen auf Deine Berührung, wird 'die indirekte Genussroute' genannt. Die meisten Menschen lernen diesen Weg, um zu überleben oder sich zugehörig zu fühlen. Es ist nichts falsch daran, es ist nur sehr einschränkend.

In gesundem Maß angewandt, ist die indirekte Genussroute notwendig für ¹Co-Regulation, und sie ist ein Bonus, wenn Du schon mit Dir selbst durch die direkte Genussroute verbunden bist.

Im Somatic Consent Engagement System ist

die direkte Genussroute unser Standard und die Grundlage für intime Verbindung, Selbstfürsorge und Autonomie.

Auf den Zauber der Gegenwart kann jederzeit zugegriffen werden, wenn Du Dich mit Deinem sensorischen Genuss verbindest und um so mehr, indem Du andere mit deren Erlaubnis berührst.

¹Co-Regulation ist ein Entfaltungsprozess, die den Einzelnen darin unterstützt sich mit anderen zu entspannen und dadurch zu lernen sich selbst zu regulieren, wenn andere gerade nicht präsent sind. 'Polyvagal Theory Map'

DAS 3 MINUTEN SPIEL

ONLINE
KURS

Wie das 3-Minuten-Spiel gespielt wird.

Das 3-Minuten-Spiel wurde von Harry Faddis entwickelt, als er im Jahr 2000 einen Workshop zu den Themen Macht, Hingabe und Intimität gab.

Harrys Hintergrund ist verwurzelt in einer tiefen spirituellen Arbeit, die auf dem 12-Stufen-Programm (hierzu später mehr) basiert.

Inspiziert von Rumis Gedicht "Frage, was Du wirklich willst, schlaf nicht wieder ein", entwickelte er das Spiel, bei dem allen Teilnehmern der gleiche Zeitraum zur Erfüllung ihrer Wünsche zugestanden wird.

Das 3-Minuten-Spiel wird von zwei oder mehr Personen gespielt, die sich gegenseitig zwei Fragen stellen:

Was möchtest Du 3 Minuten lang mit mir machen?

Was möchtest Du, daß ich 3 Minuten lang für Dich mache?

Harrys Verständnis, ein Geschenk zu geben, bezog sich nicht nur auf die Geberseite. Auch der Empfänger gibt ein Geschenk - seine Kraft. Um Dich dieser Kraft/Macht hinzugeben, musst Du in der Lage sein Deinen Willen einer höheren Macht als Deiner selbst hinzugeben, um Deine geistige Gesundheit wiederherzustellen. Diese Fähigkeit als Handelnder Vertrauen zu erwecken, und anderen mit Deiner Kraft/ Macht zu halten, ist ein Geschenk aus dem Integrität erwächst. Ohne dieses Vertrauen greifen wir nach Kontrolle und sind nicht fähig zur Hingabe. Dieses ist der zweite Schritt des 12-Stufen-Programms.

Ein Geschenk innerhalb des Empfangens zu geben, ist eine spirituelle Dynamik. Es bedeutet, es möglich zu machen, dass die anderen

Person sich erlaubt, sich einer größeren Macht als der eigenen hinzugeben. Es handelt sich hierbei nicht um die Schattenseite des Missbrauchs, sondern vielmehr um die spirituelle Seite der Transformation.

Wenn wir als Beispiel sexuelle Spiele wie BDSM (Bondage Discipline Sadism Masochism) und Kink (kleinere Persionen) nehmen, geht es darum einen sicheren Raum für Transformation zu kreieren, in dem alle Beteiligten gewinnen.

Somatic Consent betont das Verständnis darüber, dass Du in der gebenden Rolle auch ein tiefes spirituelles Verlangen hast; ein sinnvolles Leben zu führen, anderen und Deiner Umwelt dienlich zu sein, Dein Geschenk an die Welt zu geben und Deine Bestimmung zu leben.

Wir alle möchten gewollt sein und angenommen werden als das Geschenk, das wir sind, ohne dass wir dafür etwas tun müssen, um uns zugehörig fühlen.

In den letzten sechs Jahren habe ich gelernt, wie ermächtigend die Initiierung ist und einfach die Fragen zu stellen, was ich will "Darf ich...?" oder "Wirst Du...?". Ich stelle mein Verlangen an erster Stelle und wahre gleichzeitig die Grenzen des Anderen.

Wenn ich jedoch in der gebenden Rolle bin, stelle ich meine Wünsche zurück, um Dich tun zu lassen, was Du möchtest oder für Dich und Deine Wünsche in Aktion zu treten, wobei ich für meine Grenzen selbst die Verantwortung trage. Es ist hilfreich, diese Dynamiken zu verstehen, aber noch wichtiger ist es natürlich, sich mit ihnen

somatisch zu verbinden, um sie zuzuordnen.

Um die Vorteile dessen zu verinnerlichen, etwas zur Erfüllung der eigenen Wünsche zu tun, (jemanden in einer Weise zu berühren, die mir Genuss verschafft), muss ich meinen sensorischen Zustrom öffnen, um eine Basis für Vertrauen, Verbindung und Transformation zu schaffen.

Das 3-Minuten-Spiel kann Menschen helfen, die Dynamiken von Geben und Empfangen zu verinnerlichen, vorausgesetzt jedoch Deine Aktion bzw. Handlung (etwas für Deinen eigenen Genuss zu tun) basiert auf dem somatischen Zustrom von 'direktem Genuss'.

Der Apex, die Pyramidenspitze im Somatic Consent Engagement System, repräsentiert den

zwischenmenschlichen Raum der Liebe und Fürsorge, in dem beide Partner etwas für sich selbst tun, während sie die Grenzen des anderen respektieren und ihre eigenen Grenzen wahren. Oder, alternativ, dem anderen das Geschenk Deiner Macht geben, um ihm Hingabe zu ermöglichen. Diese Dynamik ist eine Begegnung, von der beide Seiten profitieren.

Die Basis im Somatic Consent Engagement System impliziert die Verkörperung von

sensorischen Zustrom des somatischen Nervensystems (direkte Route).

Die beiderseitige Verbindlichkeit von Genuss im Apex erfordert einvernehmliche Hingabe. Wenn Menschen spielen, brauchen beide ein ähnliches Maß an Verkörperung, andernfalls sind die Unterschiede von Macht und Hingabe zu verschieden und ein gemeinsames Spiel ist schwer zu verwirklichen - als würde sich ein Amateur-Tennisspieler mit einem Profi messen.

Die Somatic Touch Version des 3-Minuten-Spiels

Wir möchtest Du mich 3 Minuten lang berühren?
Wie möchtest Du 3 Minuten lang von mir berührt werden?

3-MINUTEN SPIEL

VON HARRY FADDIS - MACHT, HINGABE UND INTIMITÄT

ZWEI SPIELER / ZWEI ANGEBOTE / ZWEI ANFRAGEN

1. ANGEBOT FÜR 3 MINUTEN

1)

WAS MÖCHTEST DU MIT MIR MACHEN?
↓ ODER
WIE MÖCHTEST DU MICH BERÜHREN?

LIMITS
GEBEN WOZU DU
BEREIT BIST
ANDERE HANDELN

WENN DU ANBIETEST
1) LEGE DEINE WÜNSCHE BEISEITE
2) RESPEKTIERE DEINE GRENZEN

2. ANGEBOT FÜR 3 MINUTEN

2)

WAS MÖCHTEST DU, DAS ICH FÜR DICH TUE?
↓ ODER
WIE MÖCHTEST DU, DASS ICH DICH BERÜHRE?

LIMITS
GEBEN WOZU DU
BEREIT BIST
DU HANDELST

DIE GEGENFRAGEN

3) 1. ANFRAGE FÜR 3 MINUTEN

3)

WÜRDEST DU...?
↓ ODER
KANNST DU...?

DEIN WUNSCH
BEKOMMEN WAS DU
MÖCHTEST
ANDERE HANDELN

WENN DU ANFRAGST
1) STELLE DEINE WÜNSCHE VORAN
2) RESPEKTIERE DEREN GRENZEN

4) 2. ANFRAGE FÜR 3 MINUTEN

4)

DARF ICH...?
↓ ODER
KANN ICH...?

DEIN WUNSCH
BEKOMMEN WAS DU
MÖCHTEST
DU HANDELST

STELLE DIE FRAGEN UND SPIEL 3, 5, 10, 30, ODER X MINUTEN
UND SPIEL SO OFT DU WILLST

Wie das 3 Minute Spiel in der Somatic Touch Version gespielt wird:

basierend auf der Verkörperung des direkten Weges, dem sensorischen Zufluss von Genuss.

Zwei Fragen, jeweils als Angebot:

ERSTES ANGEBOT:

Wie möchtest Du von mir 3 Minuten lang berührt werden?

(Du könntest antworten: "Wirst Du meine Füße massieren, meine Wange küssen, in meine Nase beißen, mich umarmen" und so weiter.)

ZWEITES ANGEBOT:

Wie möchtest Du mich 3 Minuten lang berühren?

(Du könntest antworten: "Darf ich Deinen Rücken erfühlen, Dein Gesicht erkunden, mit Deiner Hand spielen...." und so weiter. Sei Dir bewusst, dass es nicht darum geht, etwas zu "geben" - dies ist für Dich.)

Wenn Du ein Angebot machst, ist es für die andere Person. Gib nur so viel, wie Du bereit bist zu geben.

Jede der vier Runden des 3-Minuten-Spiels erzeugt eine andere Dynamik.

Entweder es ist Deine Handlung oder es ist die Handlung der anderen Person und entweder ist es für Dich oder es ist für die andere Person.

Es gibt vier verschiedene Kombinationen:

- Die andere Person handelt und es ist für Dich
- Du handelst und es ist für die andere Person
- Du handelst und es ist für Dich
- Die andere Person handelt und es ist für die andere Person

Jede der vier Versionen ist auf unterschiedlicher Art und Weise angenehm und

herausfordernd - und jede wird Dir etwas über Dich selbst offenbaren, über Deine Sinnlichkeit und über Deine Sexualität. Der Sinn des Spiels ist, diese Unterschiede zu fühlen.

Bleib in der Aufmerksamkeit: Wer handelt und für wen ist es?

Werde langsamer! Beginne mit drei Minuten, verlängere die Zeit der Spieldauer erst nach und nach. Halte es einfach und vermeide am Anfang sexuelle Körperregionen.

Wenn die andere Person handelt und es ist für Dich:

Setze Dich an erster Stelle. Hole Dir exquisiten Genuss.

Nimm Dir all die Zeit, die Du brauchst, um herauszufinden, was Du möchtest. Frage so deutlich wie möglich "Wirst Du...?"

Du kannst jederzeit Deine Meinung ändern und nach etwas anderem fragen, wenn Du Dich danach fühlst.

Bedanke Dich.

Wenn Du handelst und es ist für die andere Person:

Stell Deine eigenen Bedürfnisse zurück. Frag die andere Person was sie möchte und warte auf die Antwort. Gib ihr den Raum um nachzudenken ihre Limits zu spüren.

Spüre in Dich hinein, wozu Du innerhalb Deiner Grenzen bereit bist.

Sag "Gern geschehen".

Wenn Du handelst und es ist für Dich:

Frage Deinen Partner wo seine Grenzen sind und respektiere diese.

Nimm Dir all die Zeit, die Du brauchst um zu spüren welchen Bereich Du von Deinem Partner berühren möchtest.

Frage Deinen Partner: "Kann ich...?"

Benutze Deine Haut um zu fühlen. Je langsamer Du wirst, desto mehr wirst Du fühlen.

Wenn Du anfängst etwas für Deinen Partner zu tun, bring Dein Bewusstsein zurück zu Deiner Haut.

Sag: "Danke!".

Wenn die andere Person handelt und es ist für die andere Person:

Stelle Deine Bedürfnisse zurück. Sei selbst verantwortlich für das Wahre Deiner Grenzen.

Nimm Dir all die Zeit, die Du brauchst um Deine Grenzen zu erkennen und zu kommunizieren.

Wenn Du mehr Information brauchst, frage danach.

Sag: "Gern geschehen!".

Die Originalversion des 3-Minuten-Spiels hat einen anderen Ansatz und eine breitere und tiefere spirituelle Implikation.

Ich lade Dich ein, Dir auszusuchen, welche Version Du spielen möchtest. Beide bereiten Freude.

Das Somatic Consent Engagement System entwickelte sich aus meiner eigenen spirituellen Reise, als dreidimensionale Matrix in einer Pyramidenstruktur, die Folgendes beinhaltet: die Schattenwelt, den somatischen Zustrom und

Consent, sowie höhere spirituelle Dimensionen zwischenmenschlicher Verbindungen.

Um beim 3-Minuten-Spiel den Aspekt vom Empfangen zu verinnerlichen, brauchst Du nicht einmal jemanden, der bereit ist mit Dir zu spielen. Indem Du Dir Deiner Wünsche und Deines Verlangens bewusst wirst, kannst Du es einfach praktizieren, indem Du jemand anderen die beiden Fragen stellst:

Kann ich...? / Darf ich...?
Um Dich für Deine eigene Handlung um Erlaubnis zu bitten.

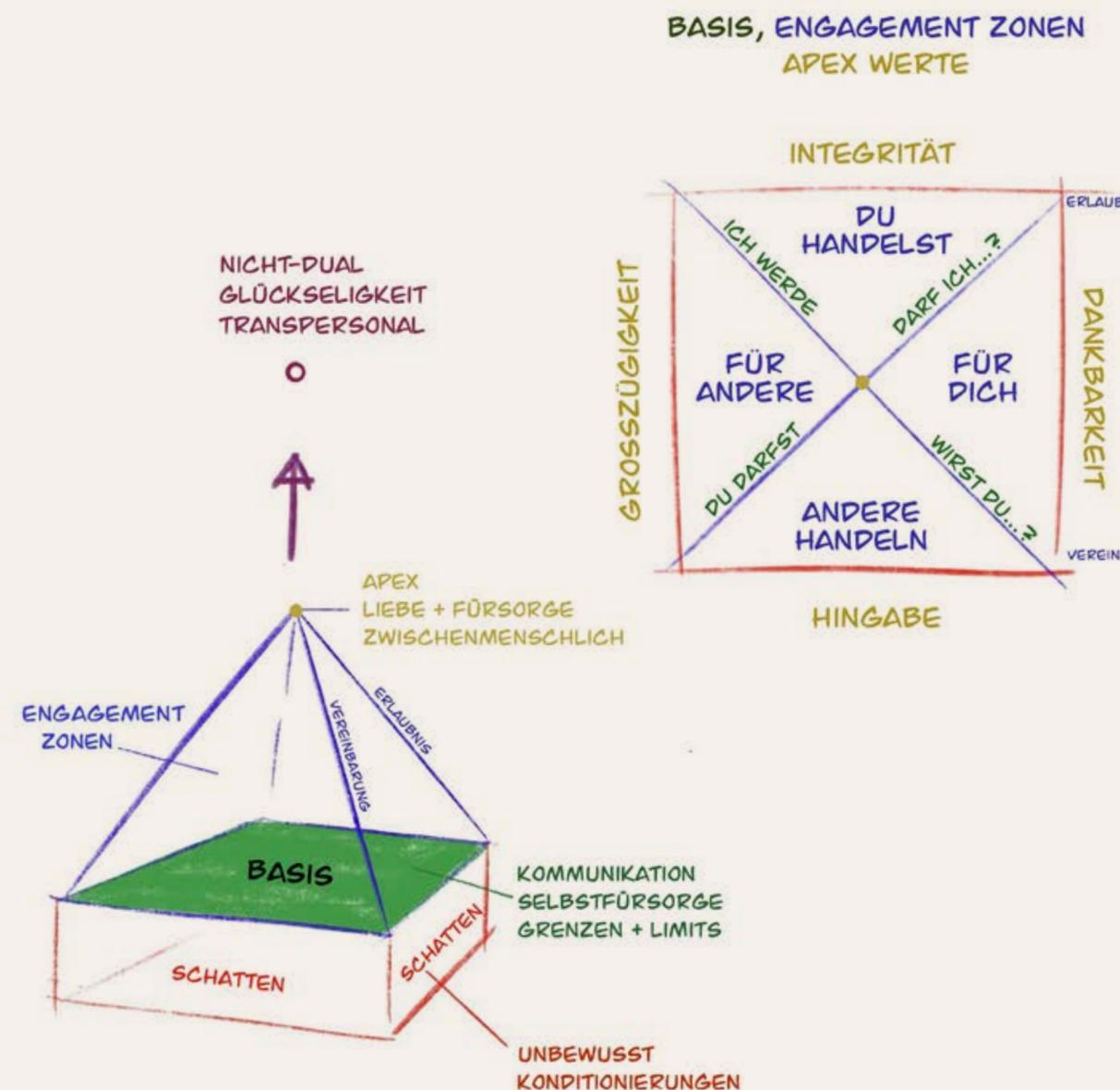
Wirst Du...? / Kannst Du...?
Um die Handlung einer anderen Person zu erbitten.

In beiden Fällen stelle Deine Bedürfnisse an erster Stelle und respektiere die Grenzen des Gebenden.

Die Pyramidenstruktur, als mehrdimensionale Karte dargestellt, verbindet die somatischen Dynamiken des Consent/ Einverständnis. Wir beginnen am Fundament, wo wir die Schattenseiten und Überlebensstrategien integrieren und diese in Selbstfürsorge und verschiedene Ebenen von Ermächtigung umwandeln. Wir verinnerlichen durch das Praktizieren den Consent/Einverständnis in den Engagement Zonen und erleben den Apex, die Pyramidenspitze, wo bedingungslose Liebe und Fürsorge fließen - als Geschenk von uns an die Welt und von der Welt, um uns herum, an uns selbst. Weiter oben verschmelzen wir durch zwischenmenschliche Begegnungen zur spirituellen Einheit, jenseits jeglicher Konzepte der Dualität.

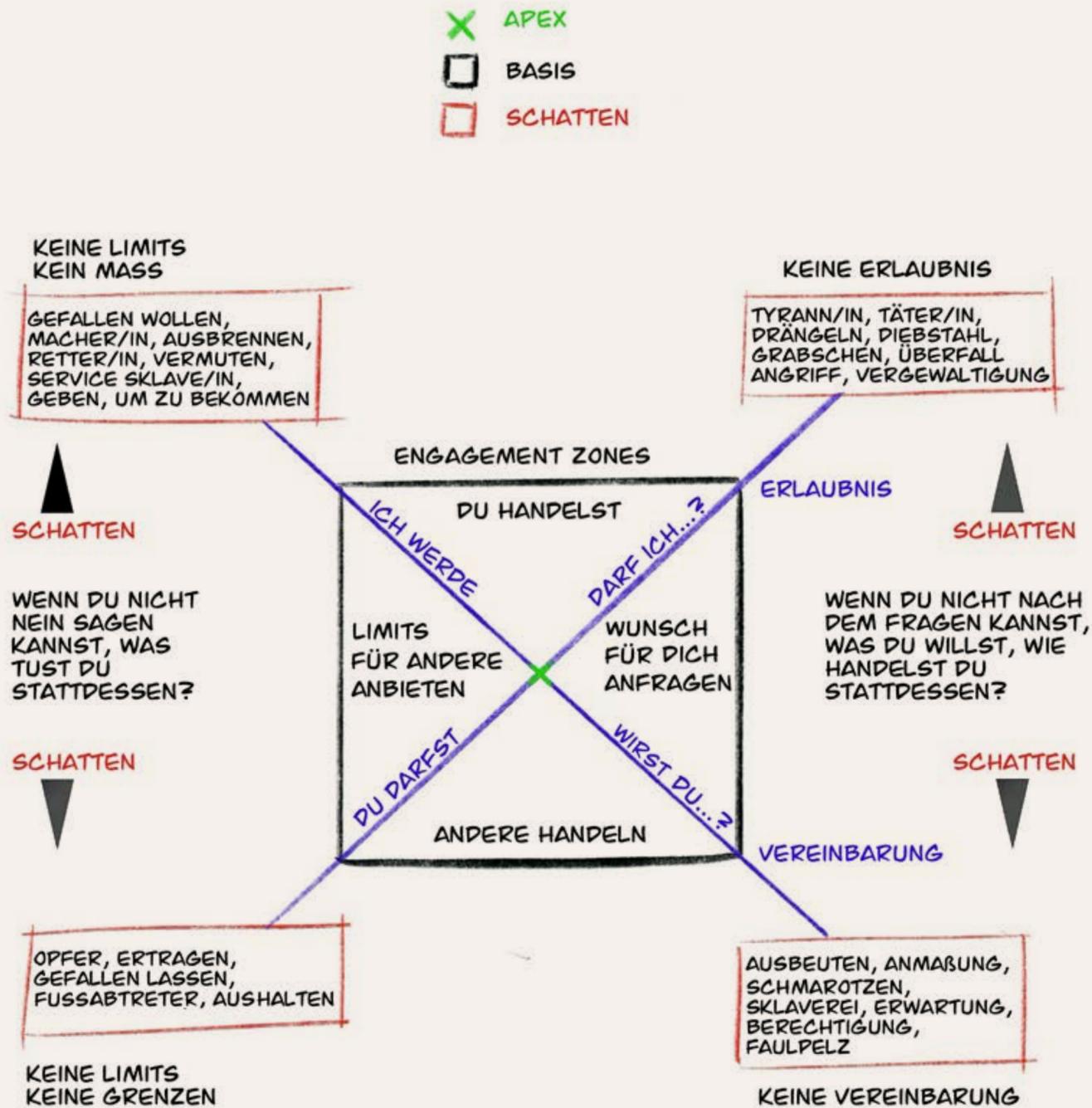
ENGAGEMENT SYSTEM

INTIME BEZIEHUNGEN, SPIRITUELLE & PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG, BASIEREND AUF GEGENSEITIGER ÜBEREINSTIMMUNG UND DER POLYVAGAL THEORIE.



SOMATIC CONSENT ENGAGEMENT SYSTEM (SCES)

SOMATIC CONSENT ENGAGEMENT SYSTEM (SCES)



Die Struktur des Somatic Consent Engagement System (SCES) basiert teilweise auf der Grundlage des 3-Minuten-Spiels, bei dem zwei oder mehr Menschen im gleichberechtigten Anteil, sprich Zeitraum, das erhalten, was sie wollen.

Es ist nicht immer leicht, danach zu fragen, was man möchte. Was tust Du, um das zu bekommen, was Du willst, wenn Du nicht danach fragen kannst?

Wenn es keine Erlaubnis gibt (etwas zu Deinen Gunsten zu tun), kann dies diese Schattenseite beinhalten: Dominanz, Tyrannei, Diebstahl, Krieg, Begrabschen, Körperverletzung oder Vergewaltigung.

Wenn es keine Vereinbarung gibt (dass jemand einwilligt, etwas zu Deinen Gunsten zu tun), kann dies diese Schattenseite beinhalten: Ausbeutung, Schmarotzertum, Erwartung, Bequemlichkeit, Sklaverei, Überheblichkeit und Elitarismus.

Wenn Du Deine Grenzen nicht wahren und nicht nein sagen kannst, was tust Du stattdessen?

Wenn keine Grenzen im Rahmen der Erlaubnis gesetzt werden, zeigt sich die Schattenseite: in Opferverhalten, Erdulden, Aushalten, Tolerieren und ein Fußabtreter oder Schwächling zu sein.

Wenn es keine Vereinbarung für Deine Handlung gegenüber anderen gibt, kann die Schattenseite beinhalten: ein Pleaser/Liebling zu sein, gefallsüchtig, es anderen immer recht machen zu wollen, ein Gutmensch, ein Retter oder Sklave. Du gerätst dadurch in Vermutungen, ins Geben um etwas zu bekommen, passt Dich an, beugst und verheizt Dich.

Wenn Du lernst, auf Dich selbst und Deine Grenzen aufzupassen und wenn Du lernst, danach zu fragen was Du willst, kannst Du die Grundlage für ein Miteinander und für intime Verbindungen legen. Du entwickelst gelebtes Verständnis dafür, was

Deine Rechte und Deine Verantwortungen sind.

Wenn Du aufhörst, etwas zu geben, nur um etwas dafür zurückzuerhalten, wird das Geben klarer. Aber um geben zu können, musst Du für eine Weile aufhören zu geben, um herauszufinden, wie Du vollkommen empfangen kannst.

Um das Empfangen zum Ausdruck bringen zu können, musst Du vollkommen fühlen, anerkennen und ausdrücken, was Du Dein Begehren ist. Wie Rumis Gedicht besagt, musst Du wissen, was Du willst und wie Du danach fragen kannst. Wenn Du nicht weißt, wie Du vollkommen empfangen kannst, läufst Du Gefahr, das, worüber Du Dir nicht vollkommen bewusst bist, zur Seite zu schieben, sodass Dein

Geben davon abhängig wird, etwas zu empfangen zu müssen.

Ein fundamentaler Bestandteil des Somatic Consent Engagement System (SCES) ist es zu lernen, um Erlaubnis zu bitten und Vereinbarungen zu treffen, während geklärt wird, wer die Handlung ausführt und ob die Aktion für Dich oder für die andere Person bestimmt ist.

Um die Erlaubnis zu erhalten, eine Handlung für Deinen eigenen Nutzen auszuführen, stelle die einfache Anfrage. "Kann ich...?" oder "Darf ich...?". In diesem Fall stellt die andere Person ihre eigenen Wünsche zurück.

Um eine Vereinbarung zu treffen, bitte jemanden, etwas für Dich zu tun. "Kannst Du...?" oder "Wirst Du...?"

In beiden empfangenden Varianten setzt Du Deine Wünsche an die erste Stelle und respektierst dabei die Grenzen der anderen Person, während Du das Geschenk erhältst. Sowohl, wenn die andere Person eine Handlung nach Deinen Wünschen ausführt, als auch, wenn Du selbst in der handelnden Rolle bist.

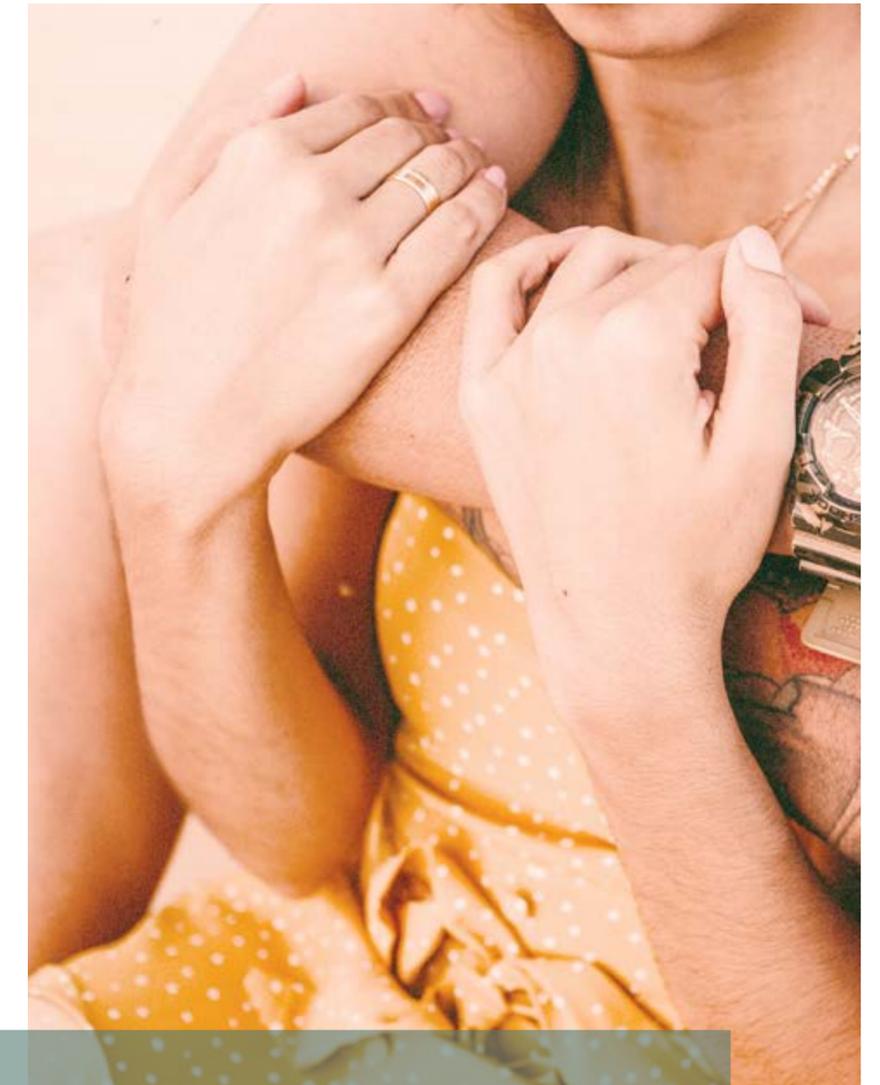
Wenn Du in der gebenden Rolle bist und die andere Person Dich bittet, etwas für sie zu tun, oder Dich um Erlaubnis fragt für sich selbst handeln zu dürfen, stellst Du Deine Wünsche zurück, wahrst Deine Grenzen und antwortest mit einem Angebot dessen, was Du bereit bist Du geben.

Du kannst aus einer uneigennütigen Haltung, ohne Nachfragen oder Vereinbarungen, ein Angebot machen, ohne eine bestimmte Antwort

zu erhoffen oder/und etwas ohne Gegenleistung erwarten. Dies könnte in Form des 3-Minuten-Spiels von Harry Faddis mit der Frage eingeleitet werden:

"Was möchtest Du mit mir tun?" und "Was möchtest Du, das ich für Dich tue?"

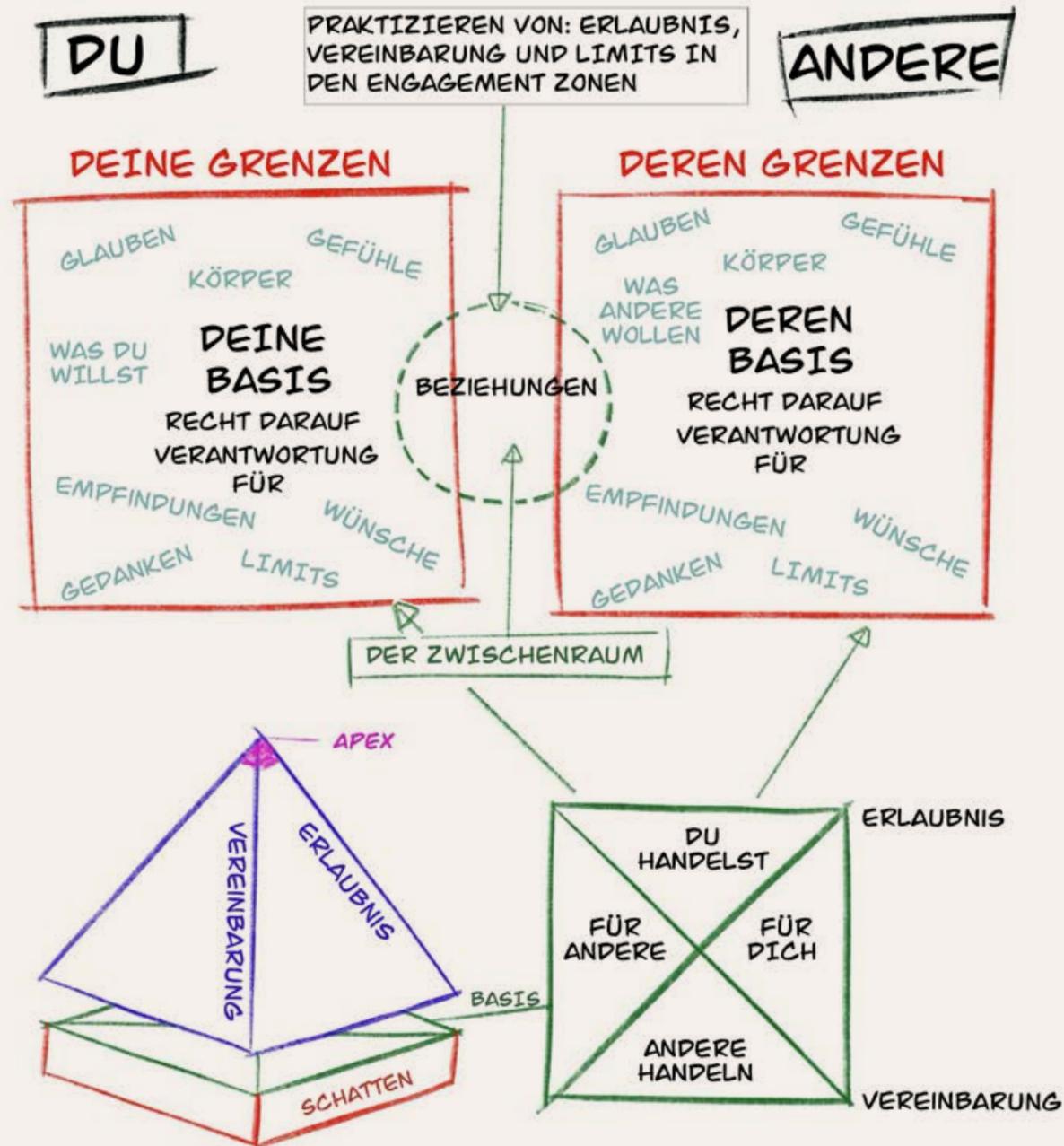
Die Engagement Zonen zu praktizieren und zu verinnerlichen, führt Dich zum oberen Mittelpunkt in der Pyramide des Engagement Systems - dem Apex. Aus Verbundenheit und Fülle heraus, werden hier Liebe und Fürsorge gegeben und empfangen.



Setze Deine Haut ein um zu fühlen. Je langsamer Du wirst, desto mehr wirst Du fühlen.

BASIS - KARTE

SELBSTLIEBE UND SELBSTFÜRSORGE



OHNE ERLAUBNIS UND VEREINBARUNG,
KEINE LIMITS UND KEINE BEZIEHUNG

BASIS

Die Basiskarte des SCES beschreibt, worauf Du ein Recht hast und wofür Du verantwortlich bist. Das beinhaltet beispielsweise Deinen Körper, Deine Gefühle und Emotionen, Deine Gedanken, Deine Glaubenssätze und Deine Wünsche. Selbstfürsorge steht hier an erster Stelle, noch bevor Du beginnst, mit anderen Menschen in Beziehung zu treten.

Die Ränder der Basis definieren Deine Grenzen - womit bist Du einverstanden und womit bist Du nicht einverstanden. Deine Grenzen und das, worauf Du ein Recht und wofür Du Verantwortung hast, ändern sich nicht. Wenn Du jedoch nicht weißt, wo Deine Rechte und

Verantwortungen liegen, können Deine Grenzen leicht überschritten werden. Manchmal ist es aber notwendig, dass Deine Grenzen übertreten werden, damit Du feststellst, wo Du sie ziehen musst und lernst auf gesunde Art und Weise zu agieren. Dies geschieht, wenn jemand an Deiner Basis ansetzt und Dir vorschreiben will, was Du zu denken, zu glauben, zu fühlen oder zu tun hast, oder Dich ohne Deine Zustimmung berührt.

Jede Person hat ihre eigene Basis. Was darin vorgeht, ist ihre eigene Angelegenheit und geht niemanden etwas an. Wenn zwei oder mehr Menschen mit ihren Basen zusammentreffen, bedarf

es einer Vereinbarung. Dies ist die Grundlage für eine Beziehung. Die Vereinbarung definiert, was jede Person möchte und wo jeweils die eigenen Grenzen und die des anderen liegen. Dies kann sich aber auch jederzeit ändern und bedarf dann einer neuen Vereinbarung.

Das SCES lädt Menschen ein, Vereinbarungen zu treffen, indem sie klare Anfragen oder Angebote machen und genau benennen:

- Was wird passieren?
- Wo und wann?
- Wer macht die Handlung?
- Für wen ist sie?
- Und für wie lange?

ENGAGEMENT ZONEN

ONLINE
KURS

Somatic Embodiment oder körperliche Verinnerlichung ist die Basis für die Verbindung von sensorischen und motorischen Bereichen des Somatischen Nervensystems. Es handelt sich hierbei um den auf Genuss basierenden persönlichen Entwicklungsweg, auf dem Du einfach Deine Haut die Arbeit machen lässt.

Die Engagement Zonen veranschaulichen das 3-Minuten-Spiel in einem breiten Spektrum menschlicher Beziehungen, basierend auf Vereinbarungen und Erlaubnis.

Es ist wichtig zu verstehen, dass es bei einer

ausgeführten Handlung nicht immer nur darum geht, einer anderen Person Freude/Genuss zu bereiten. Du kannst eine Handlung auch ausführen, um selbst körperlichen Genuss zu erhalten.

Wie wir beim Erwecken der Hände gesehen haben, ist dies zum Beispiel durch die Berührung eines Seidenstoffs möglich, weil es sich für Dich gut anfühlt oder dadurch, einen Partner für Deinen eigenen Genuss zu berühren.

Wenn Du Dich also auf jemandem einlässt, sei es ein Freund, Liebhaber oder Kollegen: Handelst Du für sie oder handelst Du für Dich selbst?

Wenn eine andere Person handelt: Macht sie es für ihren eigenen Genuss oder für Deinen?

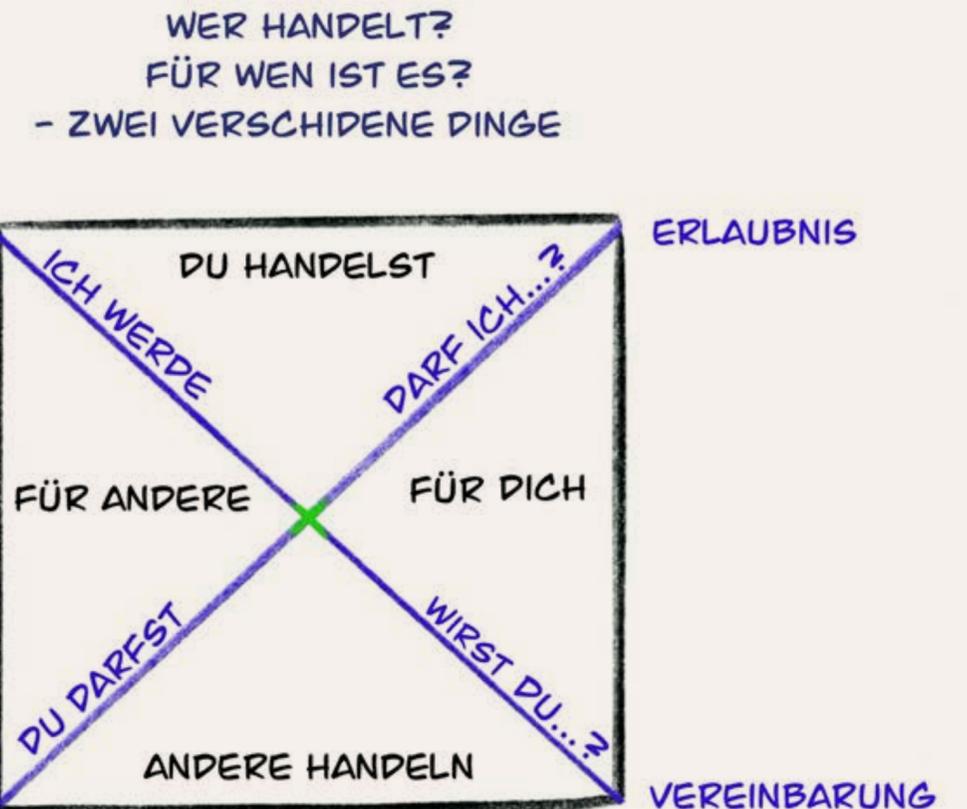
Hierin liegt ein riesiger Unterschied und dieser hat großen Einfluss auf Intimität und Verbindung, in jeder Beziehung.

Wenn wir verbale Vereinbarungen (Consent) zu diesen Dynamiken hinzufügen, lernen wir, mit anderen in Beziehung zu gehen und zu kommunizieren, wer die Aktion 'tut' und 'für wen' sie ist. Bei Somatic Consent werden diese Dynamiken Engagement Zonen genannt.

Verbaler Consent unterteilt sich in Erlaubnis und Vereinbarungen.

ENGAGEMENT ZONEN

DU HANDELST: ES IST ENTWEDER FÜR DICH ODER FÜR ANDERE
ANDERE HANDELN: ES IST ENTWEDER FÜR DICH ODER FÜR ANDERE



WENN ES FÜR DICH IST, HANDELST ENTWEDER DU ODER ANDERE

WENN ES FÜR ADERE IST, HANDELST ENTWEDER DU ODER ANDERE

ES GEHT NICHT DARUM, WELCHES SICH RICHTIG ANFÜHLT,

SONDERN DIE ABSPRACHE DIE IHR HABT

Erlaubnis bedeutet, nach etwas zu fragen, was Dir selbst Genuss bereitet. "Darf ich...?" - Du berührst eine andere Person zu Deinem eigenen Vergnügen.

Oder Du kannst jemandem die Erlaubnis geben, etwas zu seinem Vorteil zu tun. "Du darfst..." - Du erlaubst einer anderen Person Dich zu berühren, weil es ihr Freude bereitet.

Eine andere Art der mündlichen Zustimmung (verbaler Consent) besteht darin, eine Vereinbarung zu treffen, um eine Aktion zu Deinem Vorteil zu erbitten. "Wirst Du...?" - beispielsweise für eine Massage, in der exakten Art und Weise, wie Du es Dir wünschst.

Oder Du stimmst zu, etwas für die andere Person zu tun, das ihr zugute kommt. "Ich werde..." Zum Beispiel, wenn Du zustimmst, für einen Freund Einkäufe zu gehen.



Um jemanden berühren zu dürfen, brauchst Du ihm nichts zu geben. Was Du brauchst, ist eine Erlaubnis.

APEX DIE SPITZE DER PYRAMIDE

Das SCES als wird als dreidimensionale Pyramidenstruktur dargestellt, um die Mehrdimensionalität von persönlicher Entwicklung und spirituellem Wachstum anzudeuten. Die Pyramide hat eine Basis und vier Seiten. Die Kanten repräsentieren Erlaubnis und Vereinbarung. Die Seitenflächen sagen aus, wer die Aktion ausführt und für wen die Aktion bestimmt ist. Am Apex treffen diese zusammen - zum zwischenmenschlichen Umgang.

Die transformative Reise beginnt an der Basis, wo Du Schattendynamiken und adaptive Überlebensstrategien integrierst, wobei der Schwerpunkt auf

Selbstfürsorge und Eigenverantwortung liegt.

Der nächste Schritt besteht darin, die Engagement-Zone durch Berührung und Verbindung zu üben und über die Haut und Nervenbahnen, die Zustimmung (Consent) in Form von Erlaubnis und Vereinbarung zu verinnerlichen. Diese Selbstermächtigung führt Dich an die Spitze der Pyramide. Das ist der Gipfel des Systems. Hier werden Liebe und Fürsorge bedingungslos als Geschenk an die Welt und von der Welt dargeboten und hier betrittst Du den Raum der spirituellen und transpersonalen Einheit, jenseits der Konzepte von Dualität.

Die inneren Werte des Apex sind:

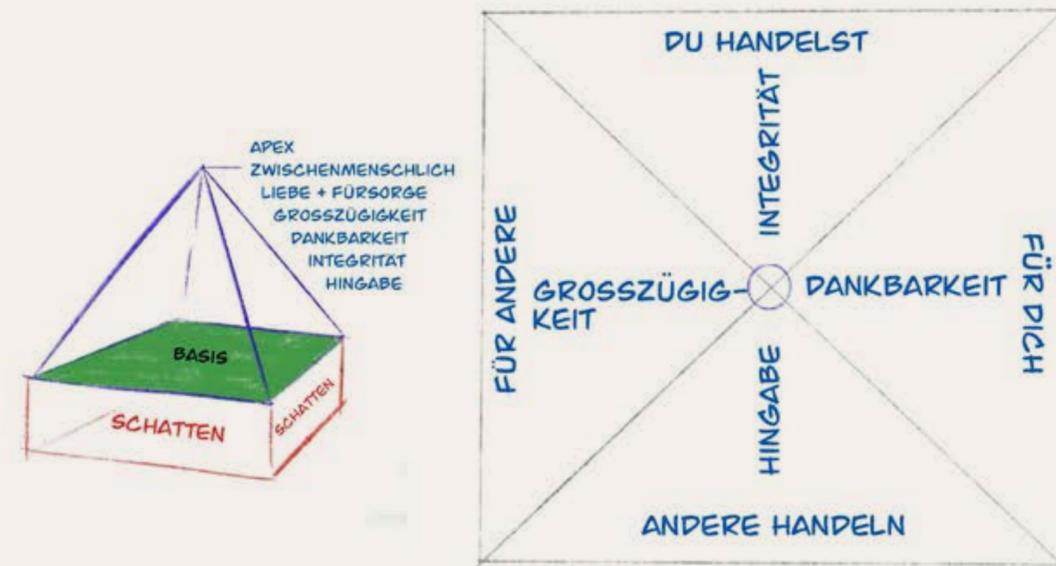
Integrität: 'Du Handelst' entweder **'Für Dich'** oder **'Für Andere'**
Die Übereinstimmung Deiner Wünsche mit Deinen Worten und Taten; zu wissen, ob eine Handlung entweder für Dich oder für die andere Person ist; klar zu wissen, dass jeder von uns seine Grenzen hat.

Dankbarkeit: 'Für Dich' entweder **'Du Handelst'** oder **'Andere Handeln'**
Die Freude, dankbar für die Geschenke zu sein, die Du entweder durch Deine Handlungen oder durch die Handlungen der anderen erfährst.

ONLINE
KURS

APEX

ZWISCHENMENSCHLICH, INTIMITÄT, VERBUNDENHEIT, BEZIEHUNGEN, FREUNDSCHAFT, SPIELEN, SICH LIEBEN



INTEGRITÄT: ÜBEREINSTIMMUNG VON WÜNSCHEN, WORTEN UND HANDLUNGEN

GROSSZÜGIGKEIT: SELBSTLOSES ANBIETEN UND GEBEN AUS INNERER FÜLLE

DANKBARKEIT: FREUDE AM GEFÜHL VON DANKBARKEIT FÜR ALLES WAS EMPFANGEN WURDE

HINGABE: DER INNERE RAUM VON SELBSTWERT WENN ANDERE HANDELN UND DIE ERFÜLLUNG EIGENER ERFahrungswünsche

Hingabe: 'Andere Handeln'
entweder 'Für Dich' oder
'Für Andere'

Zu einer anderen Person
und ihren Handlungen
innerhalb Deiner Grenzen
oder Deiner Wünsche. Eine
Erfahrung aufgrund einer
eigenen Anfrage oder der
Handlung einer anderen
Person, für sich selbst.
Inneres Vertrauen.

Großzügigkeit: 'Für Andere'
entweder 'Du Handelst'
oder 'Andere Handeln'
das Anbieten und Teilen
inneren Reichtums und der
Fülle, ohne Anhaftungen
an ein Ergebnis oder
in Erwartung einer
Gegenleistung.

Am Apex, an der Spitze der
Pyramide, wirst Du selbst
zum Geschenk und stellst
bedingungslose Gaben
bereit.

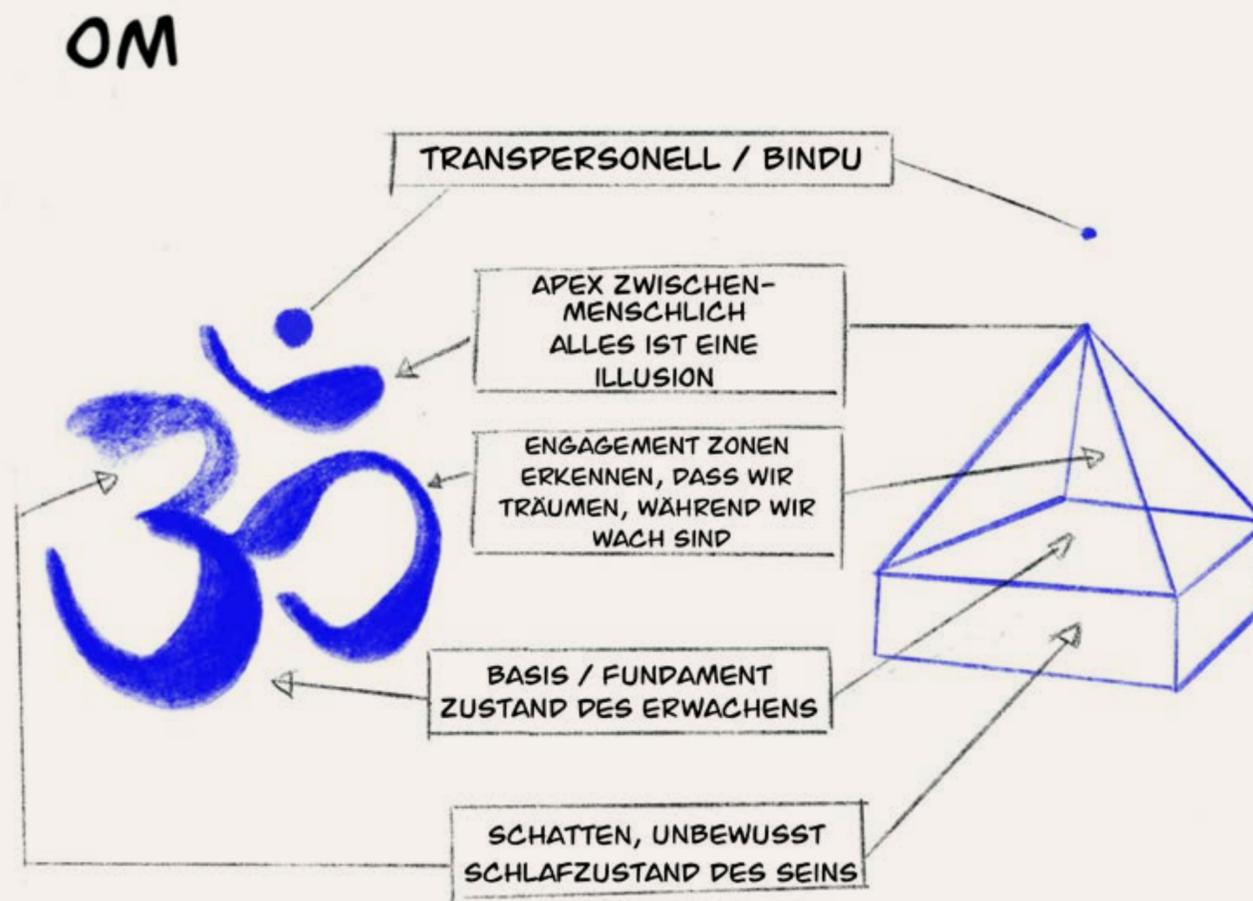
Du bringst Liebe und
Fürsorge zum Ausdruck,

sowohl für Dich selbst
und andere, als auch
für Deine Umwelt. In
Verbindung mit einer
anderen Person erfährst
Du, was ihr beide wollt. Ihr
erkundet Spiel, Intimität,
Verbindung, Beziehung, für
beide Seiten vorteilhafte
Handlungen, Nächstenliebe,
Freundschaft, Empathie,
Mitgefühl, Liebespiel und
Achtsamkeit - oder einfach
nur das Zusammensein mit
einem Freund.

Vom Apex aus, kannst Du
über den transpersonalen
Raum der spirituellen
Entwicklung hinausgehen,
bekannt als Zustand der
Glückseligkeit.

Der Apex ist auch die
Verbindung zurück in die
Engagement Zonen, der
Basis/Fundament. Und er
navigiert zwischen den
Welten der persönlichen
Interaktion und der
spirituellen Entwicklung.

SPIRITUELLE ENTWICKLUNG



Das Engagement System
besteht aus einer Anzahl
miteinander verbundener
Karten für die persönliche
und spirituelle Entwicklung.

Die Polyvagal Theory Karte
beschreibt die Funktion des
autonomen Nervensystems
und wie Du mit der
Welt, die Dich umgibt,
in Beziehung stehst. Es
funktioniert anders wenn,
Du Dich unsicher fühlst z.B.
gestresst und unterdrückt
oder im Überlebensmodus.
Oder Du fühlst Dich in
Sicherheit, wenn Du z.B.
mit anderen verbunden bist,
mit ihnen kommunizierst,
Entscheidungen triffst und
indem Du Dich in einer co-
kreativen Weise im Leben
einbringen kannst.

Die "Somatic und
Consent" Karte verbindet
somatisches Erleben und
dem Einverständnis mit
dem Erlebten. Sie steht
in Verbindung mit Deiner

Fähigkeit zu handeln und mit Deinem Erleben von Genuss.

Das Somatische Nervensystem wird unterteilt in zwei Bereiche. Der sensorische Bereich ermöglicht Dir, mit Deiner Haut sinnliche Empfindungen zu spüren, die entweder angenehm oder unangenehm sind. Der motorische Bereich, ermöglicht Dir zu handeln, indem Du Dich entweder in Richtung des Reizes bewegst oder Dich von ihm entfernst. Wenn Du mit einer anderen Personen agierst, ist es die mündliche Zustimmung (verbaler Consent), welche die Sicherheit schafft, die das somatische Nervensystem benötigt, um effektiv zu arbeiten und Empfindungen vollständig und intensiv zu erfahren.

An der Basis des Engagement Systems lernst Du, dass Dein Körperbewusstsein, Deine Präsenz- und Genussfähigkeit zunehmen, indem Du das Erfühlen übst, während der Bewegung. Das bedeutet, dass Du, wenn Du eine andere Person berührst, mit Deinen eigenen Körperempfindungen in Verbindung bleibst, anstatt Dich in der Reaktion der anderen Person zu verlieren. Dies ist bekannt als die direkte Genussroute. Die Grundlage des Somatic Consent besteht darin, Deine Bewegungen genug zu verlangsamen, damit Du Genuss erleben kannst, denn sowohl die sensorischen, als auch die motorischen Bereiche des somatischen Nervensystems sind aktiv.

An der Basis des Engagement System, wie in der Basis-Karte dargestellt, realisierst Du, dass Du ein Recht und eine Verantwortung für Deinen Körper, Deine Gefühle, Deine Gedanken, Deine Überzeugungen und Deine Wünsche hast. Du bist Dir Deiner Grenzen bewusst und kannst sie wahren, wenn Du Vereinbarungen eingehst. Du bist in jedem einzelnen Moment in der Lage zu erkennen, was geschieht und was sich wahrhaftig anfühlt. Du lernst zu kommunizieren und Dich mit der Welt, die Dich umgibt, in Einklang zu bringen.

Die Engagement Zonen Karte zeigt, wie die mündliche Zustimmung (verbal Consent) in zwei Aspekte unterteilt werden kann:

Um mehr zu fühlen,
verringere die
Geschwindigkeit Deiner
Berührungen um die
Hälfte, und dann nochmals
um die Hälfte.

Erlaubnis:

Bitte um Erlaubnis, um etwas für jemanden tun zu dürfen, "Darf ich...?" oder jemanden die Erlaubnis zu geben, etwas mit Dir zu tun zu dürfen, "Ja, Du darfst...". Wenn die Erlaubnis erteilt wird, tut die Person, welche die Aktion ausführt, dies zu ihrem eigenen Gewinn oder Genuss.

Vereinbarungen:

Bitte jemanden, etwas für Dich zu tun. "Würdest Du...?" oder einzuwilligen, etwas für jemanden zu tun, "Ja, ich werde...". Bei Vereinbarung handelt die Person, die in Aktion ist, zum Vergnügen oder Genuss der anderen Person.

Diese Dynamiken, der mündlichen Zustimmung (verbalem Consent), heißen Engagement Zonen. Um die Engagement Zonen zu verinnerlichen, spiele das 3-Minuten-Spiel ein paar hundert Mal, mit unterschiedlichen Menschen. Es eröffnet die Frage in jeder Interaktion, "Wer handelt, und für wen ist die Handlung?"

Wenn Du handelst, ist es entweder für Dich oder für die andere Person.

Wenn die andere Person handelt, ist es entweder für Dich oder für die andere Person.

Die Handlung ist entweder für Deinen Genuss oder Gewinn - oder für die andere Person. Du kannst nur dann wirklich wissen, für wen es ist, wenn Du die Vereinbarungen klar kommuniziert hast, dies ist

bei jeder Begegnung von Bedeutung.

Die Schattenseiten des Engagement System zeigen, wenn Du nicht in der Lage bist, nach dem zu fragen, was Du möchtest oder wenn Du nicht Nein sagen und Deine Grenzen nicht wahren kannst.

Ein Sprichwort, das dem Visionär Richard Buckminster Fuller zugeschrieben wird, welches besagt "Du kannst ein bestehendes System nicht verändern, indem du es bekämpfst. Du brauchst ein Neues, um das Alte überflüssig zu machen." Dies tust Du, indem Du die Engagement Zonen praktizierst bis Du sie völlig verinnerlicht hast. Durch diese Verinnerlichung erreichst Du die Spitze der Pyramide des Somatic Consent Engagement System,

den Apex, dargestellt in der Interpersonalen Apex Karte. Hier werden zwischenmenschliche Begegnungen und Vereinbarungen (Engagement) einfach/leicht und natürlich, es entwickeln sich Freundschaften, Liebe und Fürsorge werden bedingungslos und anhaftungsfrei gegeben. Im Apex hast Du die Werte Integrität, Dankbarkeit, Hingabe und Großzügigkeit verinnerlicht. Intime Begegnungen werden zu einer eigenständigen spirituellen Praxis. Das führt Dich in höhere Ebenen des spirituellen Erwachens, jenseits des Leidens über die Identifikation mit persönlichem Drama - und bringt größeres Mitgefühl und Empathie für andere auf ihrem Lebensweg mit sich. Du verkörperst ursprüngliche, göttliche Liebe und reine Präsenz, erreichst einen

transpersonalen Zustand, auch Glückseligkeit genannt oder das leere einheitliche Bewusstsein (the void unified consciousness) als Lebensmeditation.

Um vollständig zu geben, ohne eine Gegenleistung für Deine Bemühungen zu erwarten, benötigst Du die Erfahrung, die empfangende Rolle vollständig verinnerlicht zu haben. Das erneuert Deine Kapazität zu geben, ohne es mit einer Belohnung zu verknüpfen.



WAHRNEHMUNG UND BEDEUTUNG

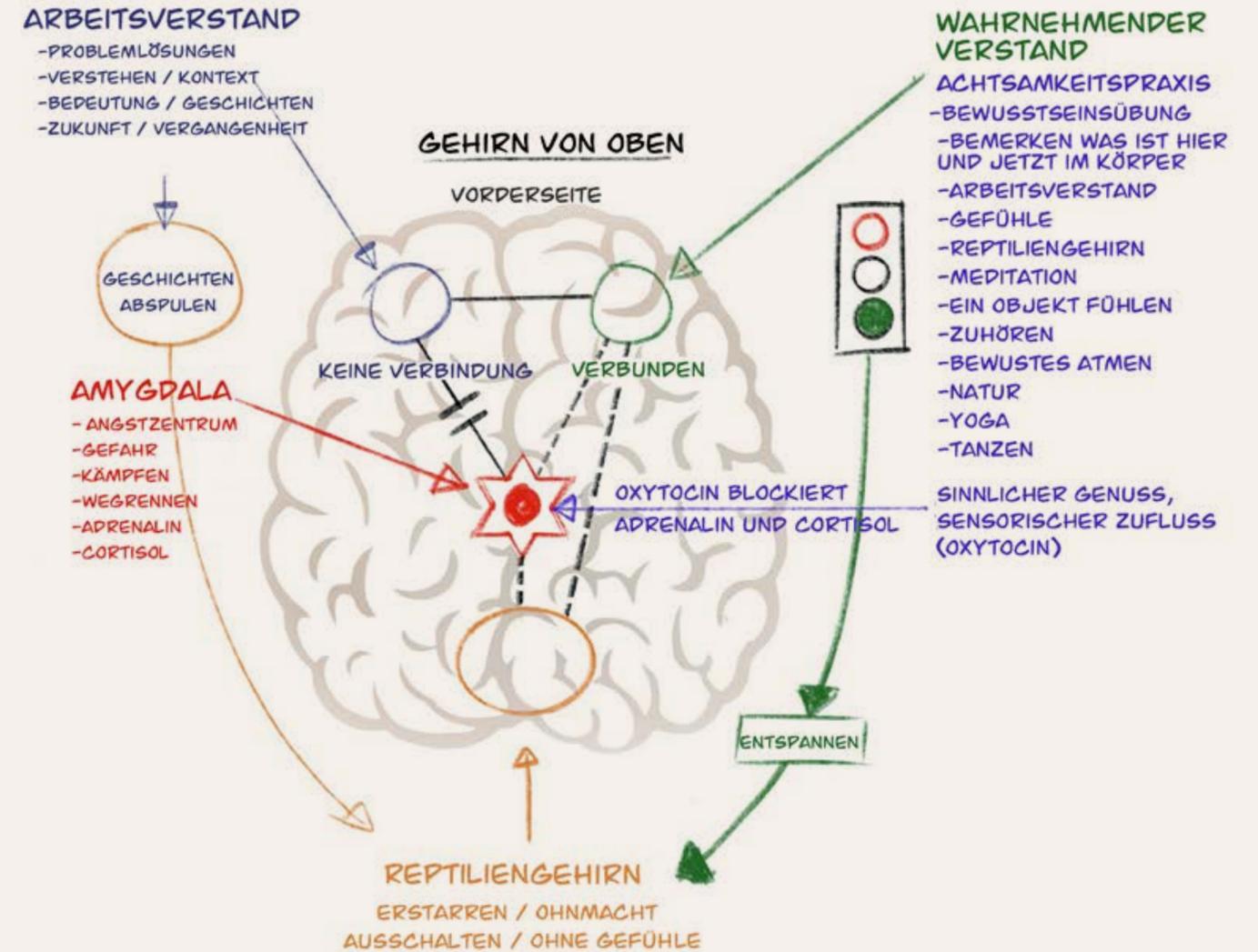
Diese Karte unterstützt Dich dabei, Deinen Fokus vom Kopf in den Körper zu verlagern. Das ist nützlich während oder nach einer herausfordernden Situation, wenn Deine Gedanken immer wieder um dieselben Dinge kreisen.

Die Grafik rechts zeigt einen Kopf von oben. Im vorderen Teil des Gehirns befindet sich der arbeitende Verstand, der Sinnhaftigkeit, Geschichten und Kontext schafft und Gedanken verarbeitet, die sich auf Vergangenheit oder Zukunft beziehen. Das ist der Teil des Gehirns, der aktiviert ist, wenn Du Dich mit Deinen Gedanken identifizierst.

In der Mitte des Gehirns befindet sich das limbische System, wo Emotionen und Gefühle verarbeitet werden. Dieser Teil des Gehirns ist, evolutionär betrachtet, älter und entwickelte sich bei den ersten Säugetieren. Innerhalb des limbischen Systems liegt die Amygdala, auch als Fight-Flight bzw. Kampf-Flucht-Zentrum bekannt, das uns in die Lage versetzt, Gefahren zu erkennen und das unmittelbare emotionale Reaktionen steuert. Die Amygdala setzt vier Mal pro Sekunde Stresshormone, wie Kortisol und Adrenalin, ins Nervensystem frei und versetzt uns in die Lage, unsere Umgebung nach Gefahrenquellen

abzusuchen. Dies ist nützlich, wenn man etwa vor einem Tiger flüchten muss oder von einem Angreifer bedroht wird. Wenn Du getriggert wirst, erinnert sich der arbeitende Verstand an ein vergangenes Ereignis, und die, mit dieser Erinnerung verbundenen, unangenehmen Gefühle steigen erneut auf. Der arbeitende Verstand möchte diese Situation ergründen und lösen, um die sogenannten negativen Gefühle loszuwerden. Wenn die Ereignisse beschleunigt werden und Gedankenschleifen entstehen, kann dies

WAHRNEHMENDER VERSTAND



ES HAT NICHTS DAMIT ZU TUN WIE SICH EINE HANDLUNG ANFÜHLT.
 ES HAT DAMIT ZU TUN WAS DIE ABSPRACHE DER HANDLUNG IST.



Die beste Meditation um sich zu beruhigen, ist die Haut die Arbeit machen zu lassen, die der Arbeitsverstand nicht machen kann.

Stress, Angst und sogar echte Panik verursachen. Bei zunehmender Überwältigung, wird ab einem bestimmten Zeitpunkt, das Reptilienhirn durch Überlebensmechanismen wie Erstarren, Abschalten und Gefühllosigkeit aktiviert. Das Reptilienhirn ist das entwicklungsgeschichtlich älteste der drei Gehirnstrukturen.

Wenn der Arbeitsverstand die Situation nicht lösen kann und Kampf-oder-Flucht auch keine Sicherheit schaffen, bringt das Reptilienhirn Dich zum Abschalten. Dieses ist ein nützlicher neurologischer Überlebensmechanismus, wenn wir z.B. im Dschungel leben, um keinen Schmerz zu fühlen, wenn wir vom wilden Tiger gefressen werden. Aber nicht sehr nützlich, in unserem

gesellschaftlichen Leben. Dies ist der Moment, in dem der wahrnehmende Verstand zur Hilfe kommen kann. Der wahrnehmende Verstand, ist verbunden mit dem Arbeitsverstand, wo die Gedanken verarbeitet werden; mit dem limbischen System, wo Emotionen empfunden werden und mit dem Reptilienhirn, welches uns zum Abschalten/Herunterfahren bringt.

Wenn Du wahrnimmst, was Du erlebst - Empfindungen, Gefühle und Gedanken - schaffst Du ein Bewusstsein für das, 'was ist'. Du kannst dies, durch Achtsamkeitsübungen tun, zum Beispiel Meditation, Umarmungen und Körperkontakt - und insbesondere dadurch, einen Gegenstand mit Deiner Hand zu erfühlen.

Wenn Du einen Gegenstand mit dem Fokus auf

sensorischem Genuss berührst und dich mit ihm verbindest, wird Oxytocin ausgeschüttet. Dies blockiert die Ausschüttung von Kortisol und Adrenalin ins Blut, ermöglicht dem Körper sich zu beruhigen, zu entspannen und im gegenwärtigen Moment zu sein. Die beste Meditation um sich zu beruhigen, ist die Haut die Arbeit machen zu lassen, die der Arbeitsverstand nicht machen kann.

GEMISCHTE GEFÜHLE

ONLINE
KURS

Diese Karte zeigt die Gefühlslandschaft, die in vier Grundgefühle unterteilt werden kann: Wut, Traurigkeit, Angst und Freude. Es kann auch gemischte Gefühle geben. Zum Beispiel ergeben Freude und Angst zusammen Erregung oder Spannung. Traurigkeit und Wut ergeben zusammen Niedergeschlagenheit. Freude und Wut ergeben zusammen Schadenfreude. Traurigkeit und Angst ergeben zusammen

Hilflosigkeit. Traurigkeit und Freude ergeben zusammen Nostalgie oder Sentimentalität. Wut und Angst ergeben zusammen Hysterie.

Ausdrucksformen von drei gemischten Gefühlen sind Aggression, Eifersucht, Gier, Schuld, Scham, Vorwurf und Neid.

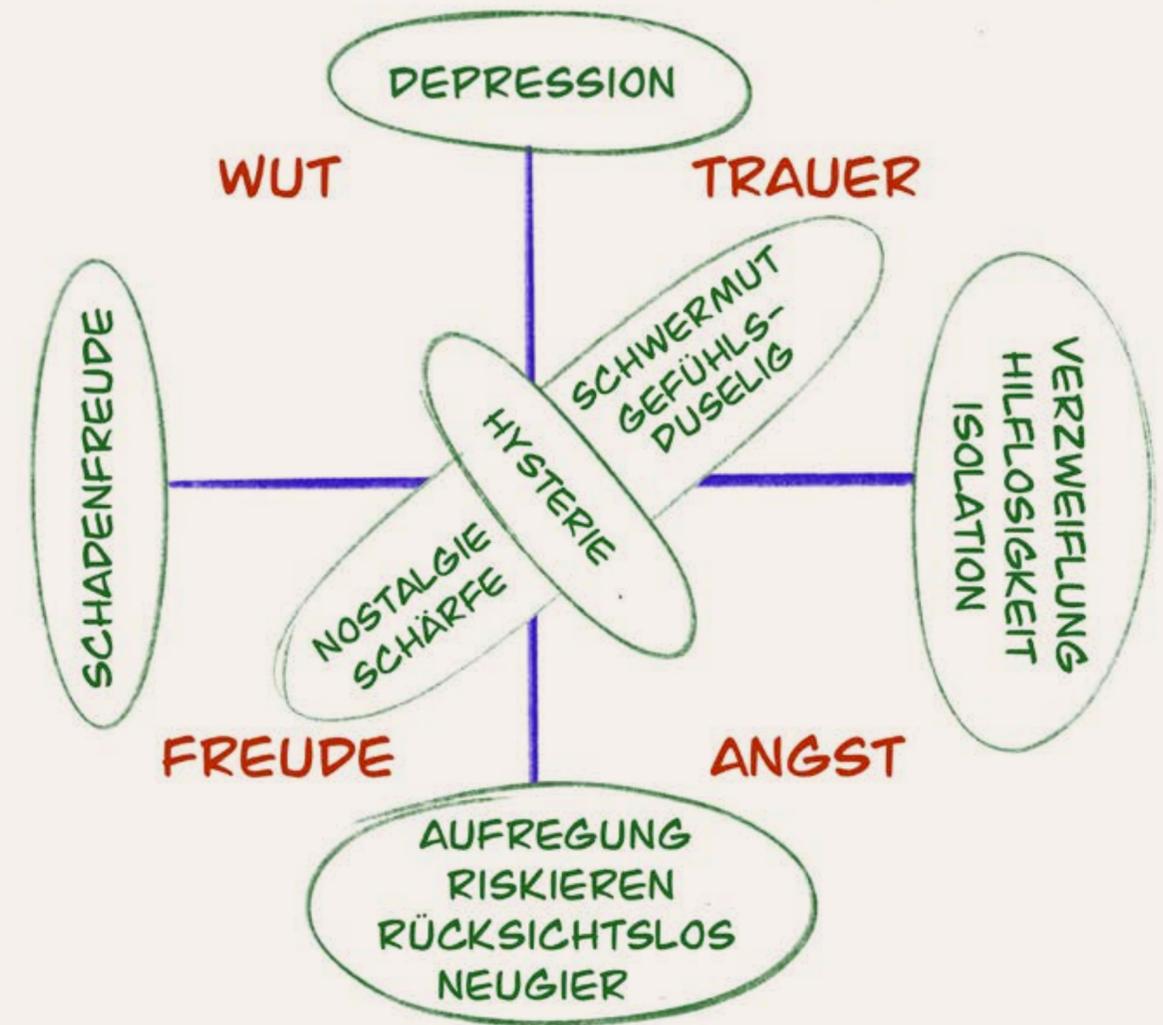
Ausdrucksformen von vier gemischten Gefühlen sind Burnout, Kollaps und Nervenzusammenbruch.

Gefühle sind dafür da, mit dem Hier und Jetzt umzugehen, während Emotionen auf Vergangenheit oder Zukunft bezogen sind und eine Chance auf Heilung darstellen.



Jeder Mensch wurde in seiner Kindheit gegen seinen Willen berührt, noch bevor er sprechen kann. Daher rührt die Tendenz, ungewollte Berührungen hinzunehmen.

GEMISCHTE GEFÜHLE

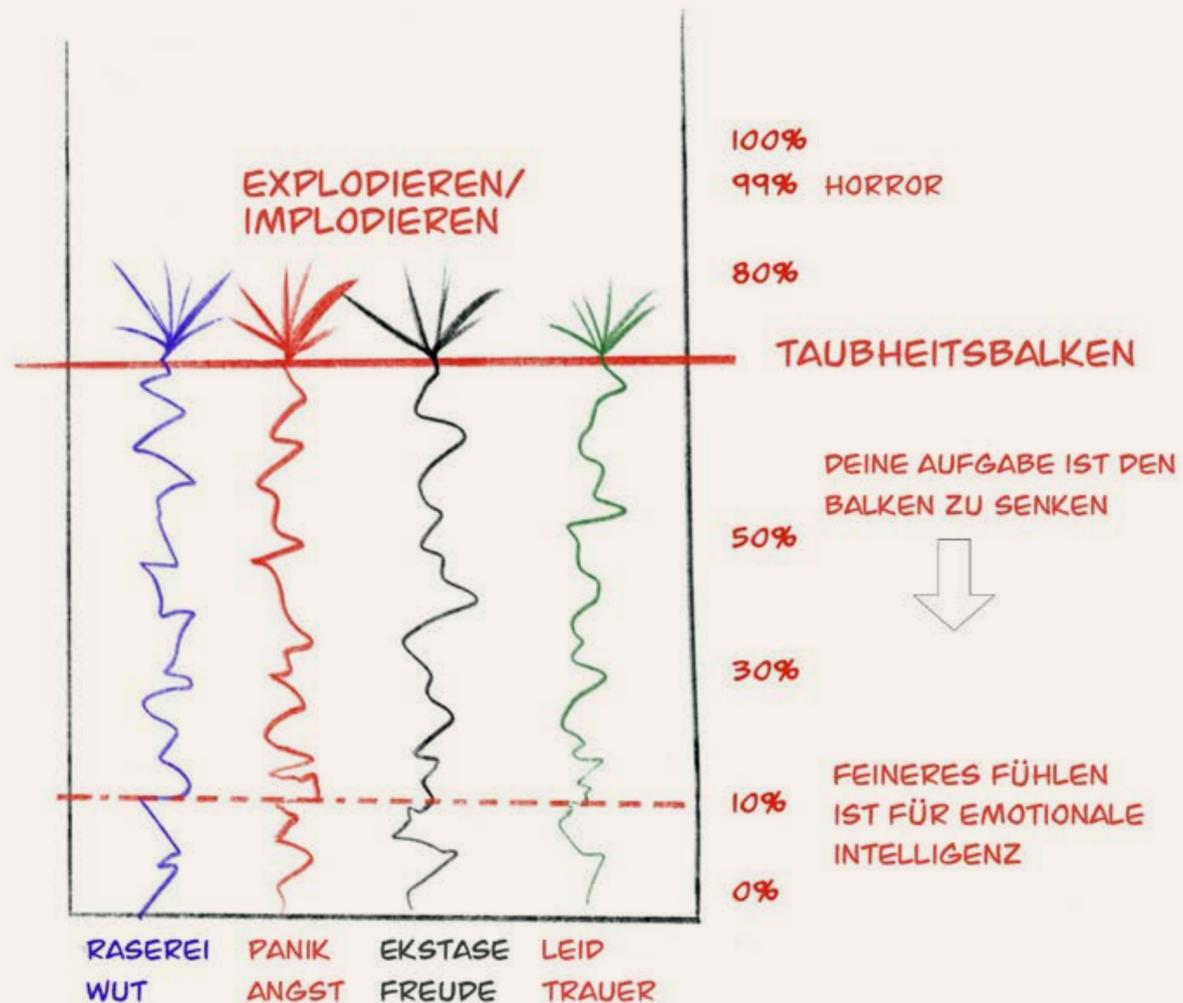


3 MIX: AGRESSION, EIFERSUCHT, GIER, SCHULD, SCHAM, NEIDISCH, BESCHULDIGEN

4 MIX: AUSBRENNEN, KOLLAPS, PSYCHOLOGISCHER ZUSAMMENBRUCH

TAUBHEITSBALKEN

WENN WIR FÜHLEN SIND WIR IN DER GEGENWART.
WENN WIR EMOTIONEN HABEN, KÖNNEN WIR DIE VERGANGENHEIT HEILEN.



DIE MESSLATTE DER GEFÜHLLOSIGKEIT

Die Karte 'Messlatte der Gefühllosigkeit' zeigt, wie einige von uns die Messlatte erhöhen, alle Gefühle abschalten oder unterdrücken, um den gesunden Ausdruck von Wünschen und Begierden zu vermeiden.

Die Messlatte der Gefühllosigkeit der meisten Menschen ist hoch genug angelegt, um die meiste Zeit nichts fühlen zu müssen. Aber wenn ihre Gefühle an der Messlatte ansteigen und ein hohes Maß an Intensität (70 - 85%) erreicht haben, implodieren sie, was zu Unwohlsein oder Erkrankungen führen kann. Oder die Gefühle

explodieren, was Wut in Zorn, Traurigkeit in Kummer, Freude in Ekstase und Angst in Panik verwandeln kann. Gefühle mit einer Intensität von 99% wären die Hölle oder würden als lebensbedrohlich erlebt. Wer weiß, was bei 100% passieren würde...

Um mit Dir selbst und Deinem Körper in Verbindung zu treten, musst Du die Messlatte der Gefühllosigkeit senken, um Deine Fähigkeit zu erhöhen, subtilere Gefühle zu erleben. Und lernen, wie Du diese Gefühle ausdrücken kannst, wenn sie auftauchen. Um in der Lage zu sein, subtile

Gefühle wahrzunehmen, wie sie für emotionale Intelligenz erforderlich sind, musst Du die Messlatte der Gefühllosigkeit auf 0 - 10% herabsenken.

Es ist wichtig, alle Gefühle als neutral wahrzunehmen - sie sind weder gut noch schlecht. Gefühle sind wertvolle Informationsquellen und können nützlich sein, uns mit Menschen und unserer Umwelt auseinanderzusetzen. Wir wollen in der Lage sein, den gesamten Intensitätsgrad von 0 - 100% zu erleben.

POLYVAGAL THEORIE

Dies ist ein Bild des 'Triune Autonomic Nervensystems' (Drei Komponenten des Autonomen Nervensystems).

Dieses System besteht aus drei Ebenen, in einer hierarchischen Struktur. Es ist ein Herabregulations-System, welches nacheinander von oben nach unten arbeitet, basierend auf Hinweisen der Sicherheit oder Gefahr.

Dieses Von-Oben-Nach-Unten-System hat zwei Hauptfunktionen: eine Funktion arbeitet unter Stressbedingungen, wenn Du Dich nicht sicher fühlst. Die andere funktioniert unter normalen Umständen, wenn Du Dich in Sicherheit fühlst. Sicherheit ist hier relativ - was für den einen

Menschen sicher ist, mag für einen anderen lebensbedrohlich sein, je nach den individuellen Erfahrungen.

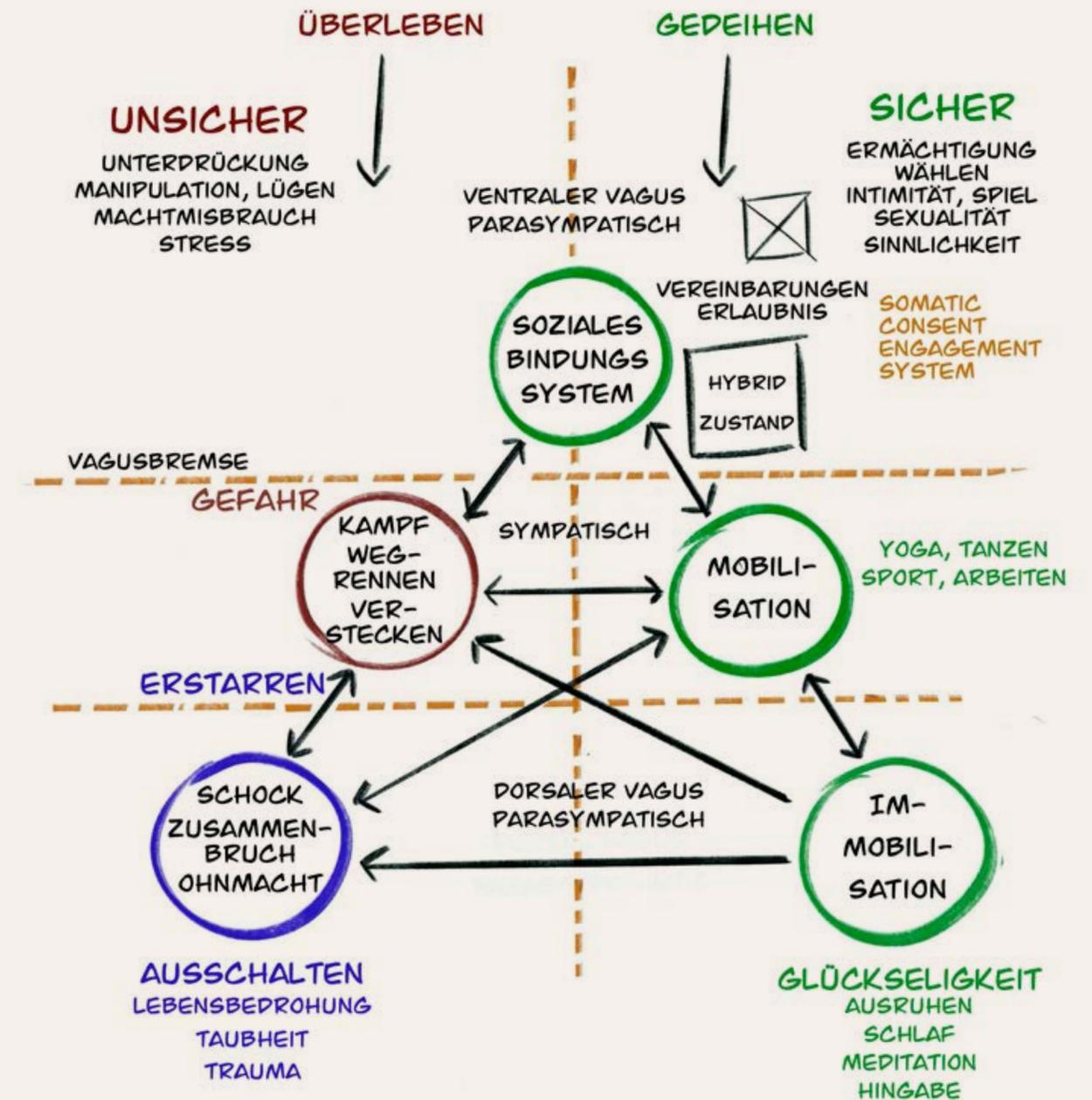
Die oberste Ebene des Autonomen Nervensystems, das Social Engagement System, greift zuerst. Das Social Engagement System ist verantwortlich für die Kontrolle von Atmung, Herzschlag, Gesichtsausdruck und Stimme.

Das Nervensystem verwendet einen Mechanismus namens Neurozeption, um sensorische Information aus der Umgebung zu verarbeiten, um Gefahren oder Bedrohungen zu erkennen und um sich an die Umgebung anzupassen.

Wenn Deine Neurozeption eine potenzielle Gefahr meldet, ist die erste Reaktion, innerhalb des Social Engagement System, zu handeln und zu kommunizieren.

Wenn es die Kommunikation nicht schafft, den Körper wieder in einen Zustand der Sicherheit zu bringen, wird die nächste Ebene aktiviert, das Sympathische Nervensystem - die Kampf- bzw. Fluchtreaktion. Je nach Person und Situation, entsteht entweder der Impuls, physisch aus der Situation auszusteigen, durch weggehen oder wegrennen, oder durch den Impuls sich zu verteidigen oder zu wehren. Das sympathische Nervensystem

POLYVAGAL THEORIE





Frage, was du
wirklich willst, schlaf
nicht wieder ein.

- RUMI

ermöglicht, den vollen Bewegungsumfang von Rumpf und Gliedmaßen.

Wenn diese Kampf- bzw. Fluchtreaktion keine Sicherheit schafft, wenn die Situation eskaliert oder lebensbedrohlich wird, wird das parasympathische Nervensystem aktiviert und macht den Körper bewegungsunfähig. Diese Reaktion des Herunterfahrens, passiert automatisch und geht einher mit Dissoziation, Ohnmacht und Schock. In anderen stressigen oder bedrohlichen Situationen, die irgendwo zwischen sozialem Engagement und sympathischer Aktivierung liegen, erfahren wir schützende und abwehrende Verhaltensweisen wie Verhandeln, Befreunden, Beschwichtigung, Unterdrückung, Leugnung, Lügen, Manipulation,

Kontrolle und passive Aggression.

Es ist wichtig, zu verstehen dass es sich bei all diesen Zuständen, um gut funktionierende Überlebensmechanismen handeln, die automatisch geschehen, um Dich in Sicherheit zu bringen oder Dich schützen, im Angesicht des Todes, keine Schmerzen zu verspüren.

Unter normalen Umständen, wenn Du Dich sicher fühlst, erleichtert Dein Nervensystem menschliche Verbindungen, beispielsweise durch Begegnung von Angesicht zu Angesicht, Blickkontakt und durch eine beruhigende oder melodische Sprechweise. Das sympathische Nervensystem wird aktiviert, wenn Du Aktivitäten ausführst, die den Körper mobilisieren,

wie zum Beispiel Arbeit, Sport, Tanz, Yoga, Sex und jede andere kreative Aktivität. Wenn Du Dich sicher fühlst, sind Genuss und körperliche Verbindung möglich. Dieser sichere Modus des sympathischen Handelns, wird 'Mobilisation' genannt.

Wenn Du erschöpft bist, kann der Körper in einen bewegungsunfähigen Zustand verfallen, in dem Du Ruhe und Regeneration erfahren kannst. Hier kannst Du, durch Meditation, sexuelle Verbindungen und Schlaf, tiefe Entspannung und ekstatische Zustände erleben. In diesem parasympathischen Zustand, kann sich Dein System auf exquisiteste Weise ausruhen.

Je nach Situation und Umgebung, kann das Nervensystem in

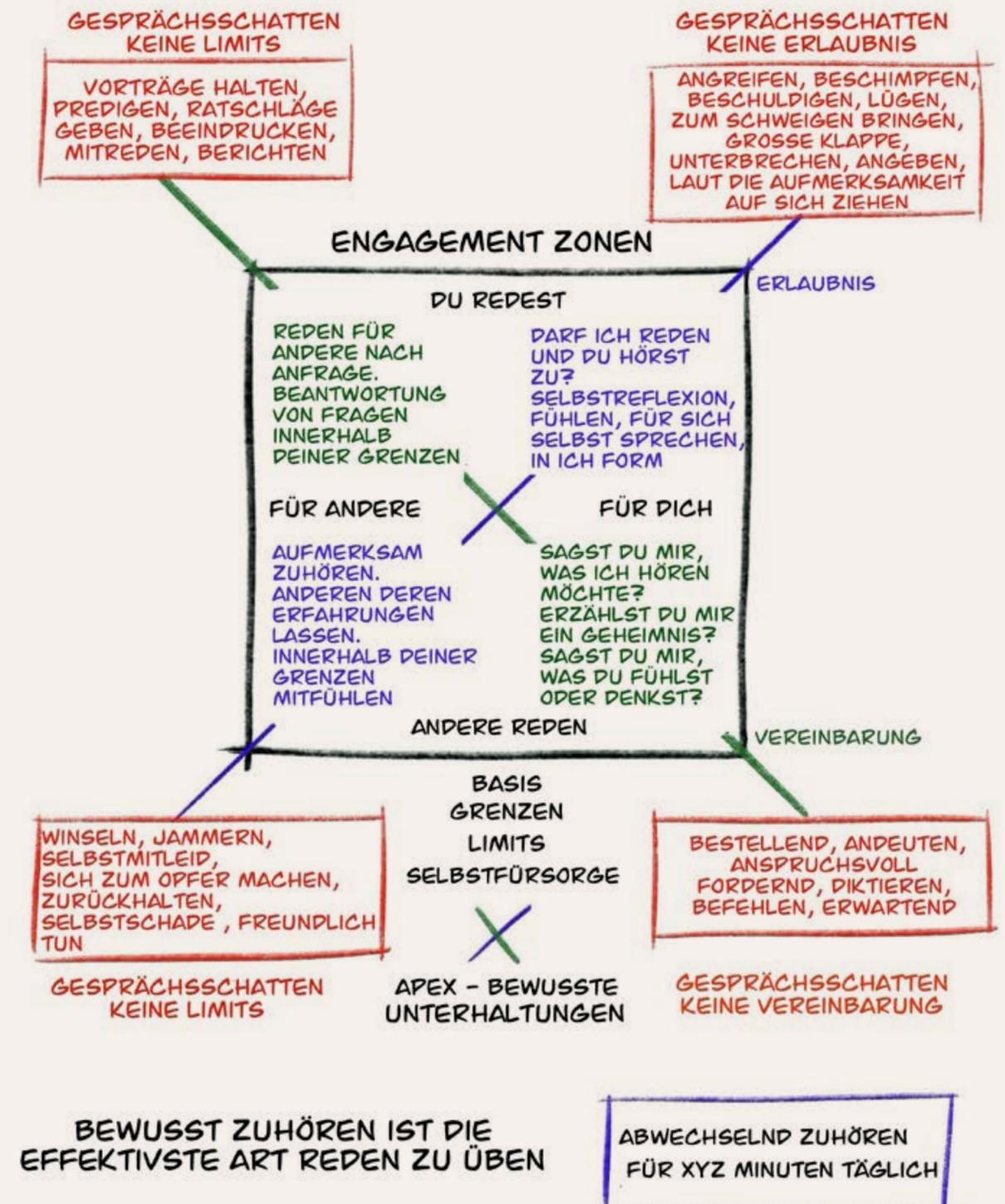
selbstregulierender, co-regulierender oder dis-regulierender Weise, von einem zum anderen Zustand wechseln, wie die Pfeile in der Grafik zeigen. Hier können verschiedene Therapieansätze und Heilungsmethoden dazu beitragen, die Körper-Geist-Verbindung wiederherzustellen, Gesundheit und Verjüngung zu generieren, sowie eine gesunde Beziehung zu sich selbst und zu anderen zu schaffen.

Zu guter Letzt, und hierauf fokussiert sich meine Arbeit, gibt es den Sicherheitsmodus des Nervensystems zwischen sozialem Engagement und sympathischer Mobilisation. Dies ist ein hybrider Zustand und der einzige Teil des Nervensystems, in dem Spiel, Empfindsamkeit und Sexualität zugänglich sind. Hier fügt sich das Somatic

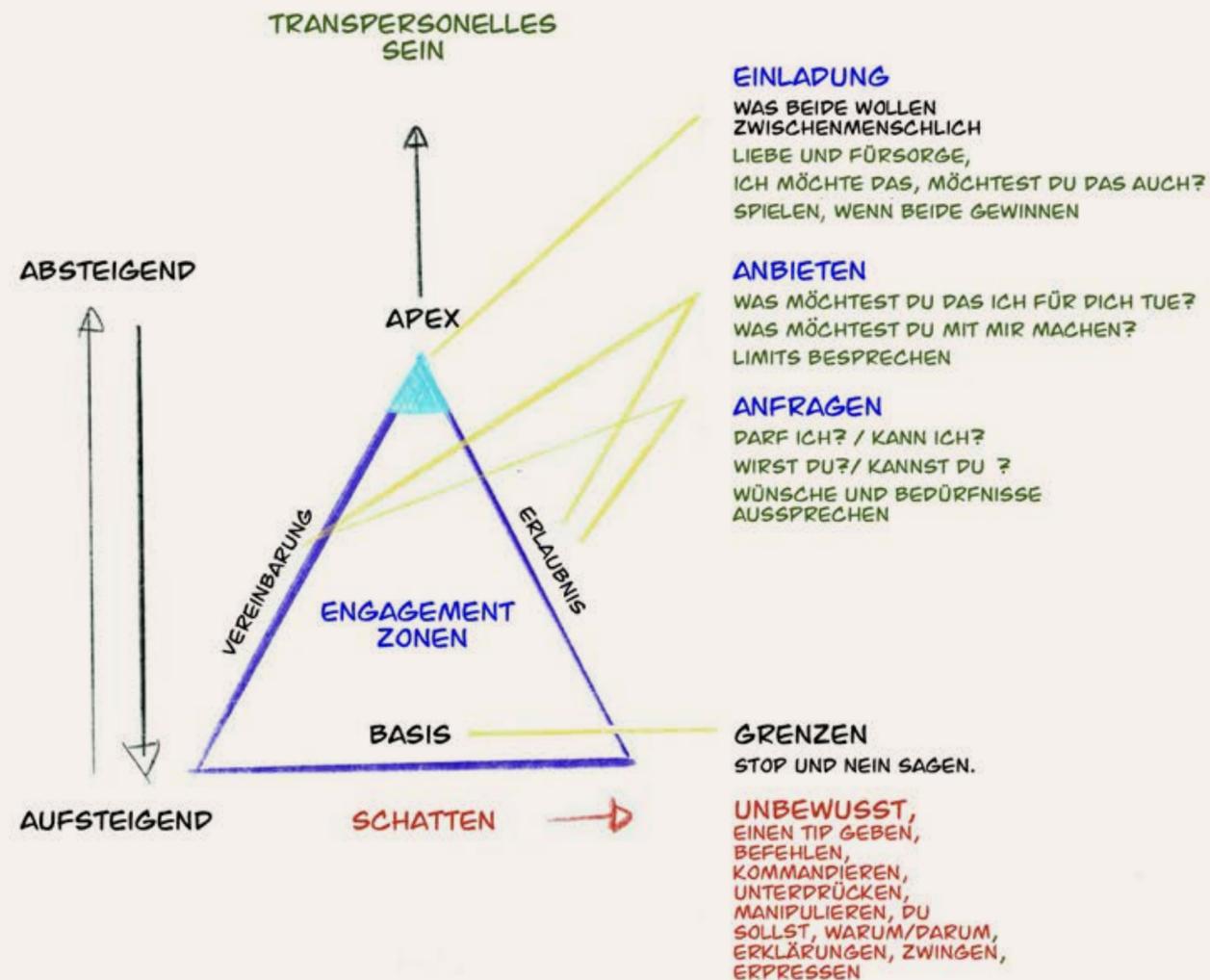
Consent Engagement System ein, weil es eine Methode ist, wo klare mündliche Vereinbarungen getroffen werden, die ein Gefühl von Sicherheit und Verbundenheit schaffen. Somatic Consent dreht sich insbesondere, um körperliche Handlungen mit absoluter Klarheit darüber, wer die Handlung ausführt und für wen sie bestimmt ist.



WER REDET UND FÜR WEN IST ES?



KOMMUNIKATION



KOMMUNIKATION

Um die Mehrdimensionalität der persönlichen und spirituellen Entwicklung zu demonstrieren, wird das Somatic Consent Engagement System als eine Dreiecksstruktur dargestellt, die sich zu einer dreidimensionalen Pyramide entwickelt.

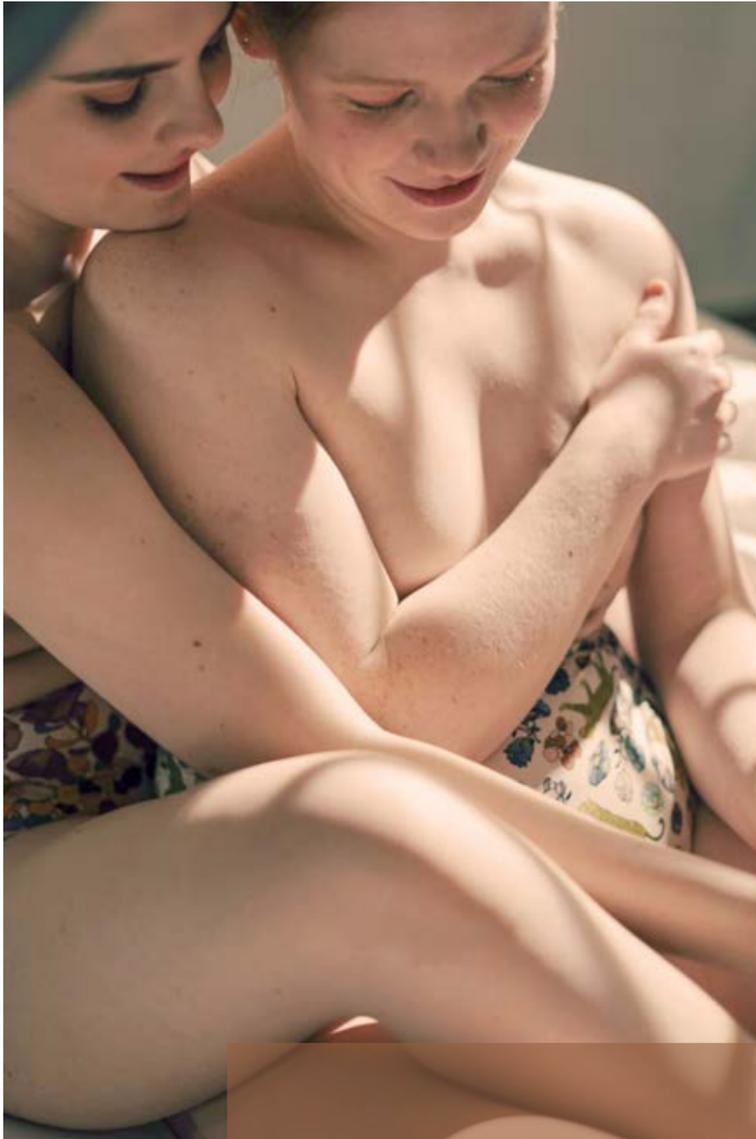
Das Innere des Dreiecks bildet sich aus kommunikativen und transformativen Entwicklungsräumen, gekrönt durch den interpersonalen Apex (zwischenmenschliches Optimum) und flankiert durch die beiden Engagement Zonen der Erlaubnis und Vereinbarung (durch Anbieten und Nachfragen), die Basis bildet das Fundament mit der Grundlage.

Im transpersonalen Zustand gibt es keine Worte, nur Stille, Telepathie und Intuition. Der interpersonale Apex ist der Raum für: Liebe und Fürsorge, ein Geschenk an die Welt sein, das Angebot der Unterstützung, ohne Anhaftungen, ohne Absichten, Nächstenliebe, Empathie und Mitgefühl, Selbstermächtigung, Co-Kreation, beiderseitiger Nutzen, Spiel und (selbst-)bewusste Kommunikation, intime Verbindung, ein Gefühl der Sicherheit, Freundschaft, Liebesspiel, Zuhören, authentische Begegnung, nonverbale Zustimmung, Körpersprache, Einladung ("Ich möchte gerne... was möchtest Du gerne?") und das niedere 'Dramadreieck' (Täter <-> Retter <-> Opfer) umwandeln

in 'Empowerment Dynamics' (Schöpfer <-> Herausforderer <-> Trainer).

Hier liegt der entscheidende Unterschied, zwischen den aufsteigenden und den absteigenden Dynamiken, der persönlichen und spirituellen Entwicklung; entweder indem Du nicht in der Lage bist, in den höheren Zustand des Erwachens aufzusteigen zu können, oder durch Ängste vor der Schattendynamik unbewussten Verhaltens, bei sich selbst und anderen.

Ich persönlich bin daran interessiert, die gesamten Schattendynamiken zu ergründen, sie zu integrieren und in Liebe und Spirit zu transformieren, tiefere Schichten des Menschseins



Lass Deine
Haut die Arbeit
machen.

zu entdecken und mich weiterzuentwickeln.

Unter der Basis der Pyramide, finden sich die Dynamiken des niederen Dramadriehcks: Überlebensstrategien, Unterdrückung, Herrschsucht, Manipulation, Forderungen stellen, Diktieren, kommandieren, Befehle erteilen, Hinweise geben, sollen und nicht sollen, nicht Nein sagen können oder dürfen, nicht in der Lage sein, nach dem zu fragen was man möchte, Geschichten, Traumata, reaktiv sein, verteidigend oder beschützend sein, Sinn für Privilegien und Erwartung haben ("Du solltest...", "Ich muss..."), Projektion ("Du bist...", "Du kannst nicht..."), Glaubenssätze ("Du sollst nicht...", "Es ist...", "Ich bin..."), Interpretation ("Wir müssen...", "wir können nicht..."), Vermutungen

("Ich bin...", "Ich muss...", "Sie werden..."), Schlussfolgerungen ("Es gibt kein...", "Ich bin nicht...", "Sie müssen..."), Aussagen ("Ich will..."), Befehle oder Forderungen ("Du musst...", "Mach/Tu das...").

Die Verkörperung der Basis, ist ein wichtiger Bereich der persönlichen Entwicklungsarbeit und beinhaltet: Selbstfürsorge, das Verständnis dafür, ein Recht auf und die Verantwortung für etwas zu haben, die eigene Autonomie, eigene Grenzen zu kennen und zu kommunizieren, Nein zu sagen und das Nein anderer zu hören, die eigenen Wünsche zu erkennen und zu kommunizieren, den Unterschied zu lernen zwischen Erlaubnis und Vereinbarung und zwischen Angebot und Nachfrage, zu äußern und danach zu fragen was man möchte - zu

erkennen, zu vertrauen und wertzuschätzen, dass es gut ist, Wünsche auszudrücken, ohne sie unbedingt erfüllt haben zu müssen.

Wenn Du diese Arbeit an der Basis erledigt hast, wirst Du bereit sein für die Engagement Zonen. Hier lernst Du, klare Anfragen zu formulieren und auszusprechen.

"Kann ich...?" "Kannst Du...?" "Darf ich...?" "Ist es in Ordnung, wenn ich...?"

"Könntest Du...?" "Wirst Du...?" "Erlaubst Du mir...?" "Würdest Du...?"

Du lernst auch, Angebote zu machen, frei von Anhaftung daran, ob sie angenommen werden oder nicht.

"Was möchtest Du gerne, dass ich für Dich tue?"

"Was würde Dir gefallen?"

"Wie möchtest Du gerne berührt werden?"

"Wie möchtest du mich berühren?"

Gibt es etwas, das Du brauchst?"

Wenn Du die Engagement Zonen verinnerlicht hast, wirst Du in der Lage sein, die zwischenmenschlichen Verbindungen in der Pyramidenspitze zu differenzieren und zu erkennen, ob die Handlungsweise der Liebe und Fürsorge entspringt, oder ob eine Absicht Schatten-Handlungen beinhaltet.

BEZIEHUNGEN

ONLINE
KURS

Das SCES erläutert vier Arten von Beziehungsvereinbarungen, die sich in den letzten Jahren in vielen Beziehungen bewährt haben.

Um die Mehrdimensionalität des persönlichen und spirituellen Wachstums zu demonstrieren, wird das SCES als Pyramidenstruktur dargestellt. Mit dem zwischenmenschlichen Apex als Pyramidenspitze, den Engagement Zonen als Seitenflächen (geformt aus Erlaubnis und Vereinbarung durch Anbieten und Nachfragen), der Basis der Pyramide und darunter den Schatten des Fundaments.

Die Spitze der Pyramide, der zwischenmenschliche Zustand des Apex, ist der Raum, in dem Du Liebe

und Fürsorge gibst und empfängst, im Einklang mit anderen und der Welt. Dies ist die erste Beziehungsvereinbarung, indem Du Dich selbst als ein Geschenk annimmst.

“Wenn ich Dir ein Geschenk gebe, gebe ich es freiwillig, und Du bist frei, damit zu tun, was Du willst. Wenn ich Gefühle und Anhaftungen habe, werde ich mich selbst darum kümmern.”

Weiter unten in der Pyramide, auf der Ebene der Engagement Zonen, liegt die zweite Beziehungsvereinbarung, in welcher Du, basierend auf Anbieten und Nachfragen, mit anderen Menschen Vereinbarungen treffen kannst:

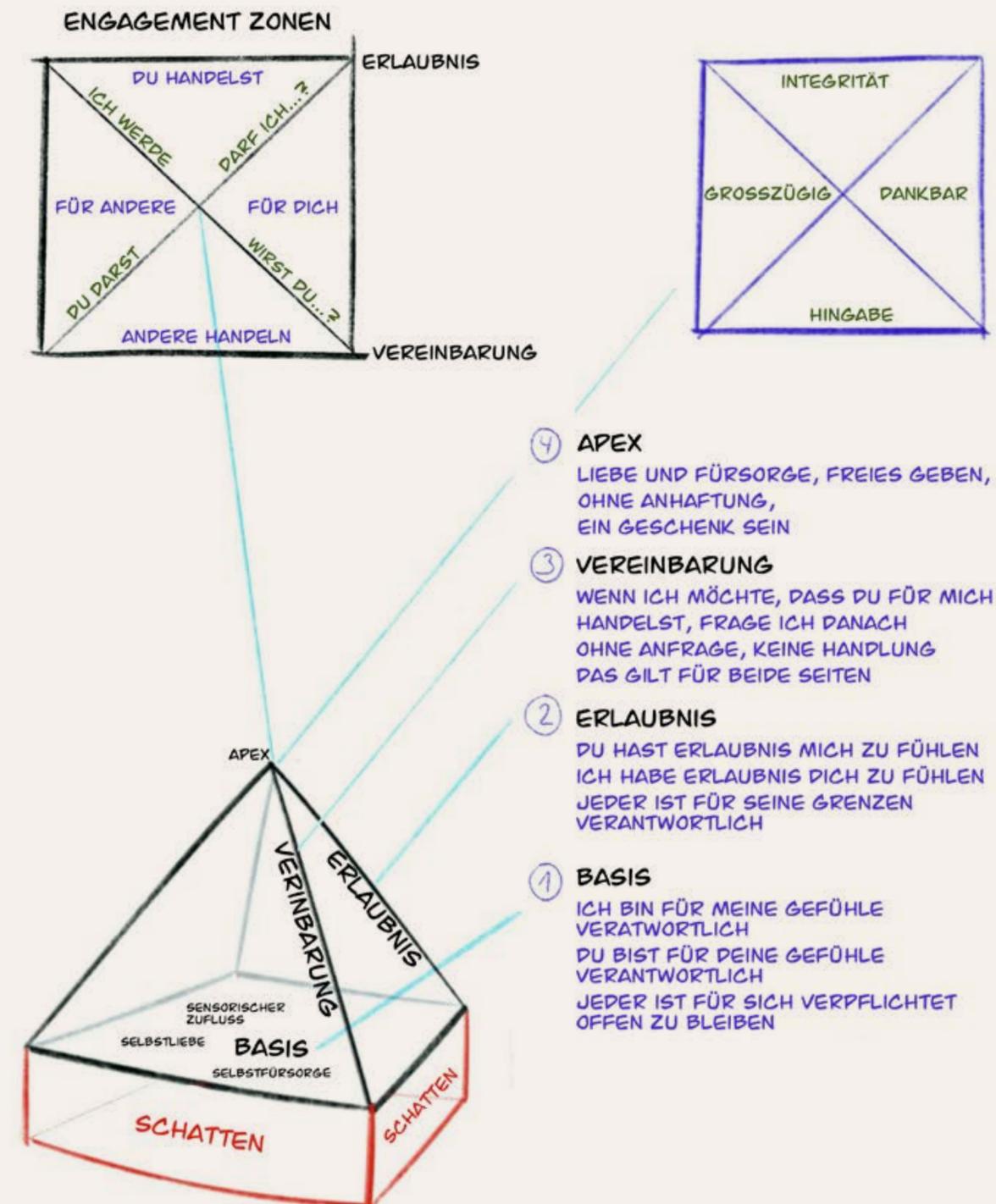
“Wenn ich möchte, dass Du etwas für mich tust, werde ich fragen. Wenn ich nicht frage, möchte ich nichts.”

“Du kannst nach allem fragen, was Du willst, und ich werde mich um meine Grenzen selbst kümmern. Ich erwarte, dass Du dasselbe tust.”

In der dritten Beziehungsvereinbarung geht es darum, basierend auf Anbieten und Nachfragen, Erlaubnis zu erhalten oder zu erteilen:

“Du kannst mich erfüllen und berühren, um Dir selbst Genuss/Freude zu bereiten. Ich werde mich um meine Grenzen kümmern. Ich erwarte, dass Du dasselbe tust.”

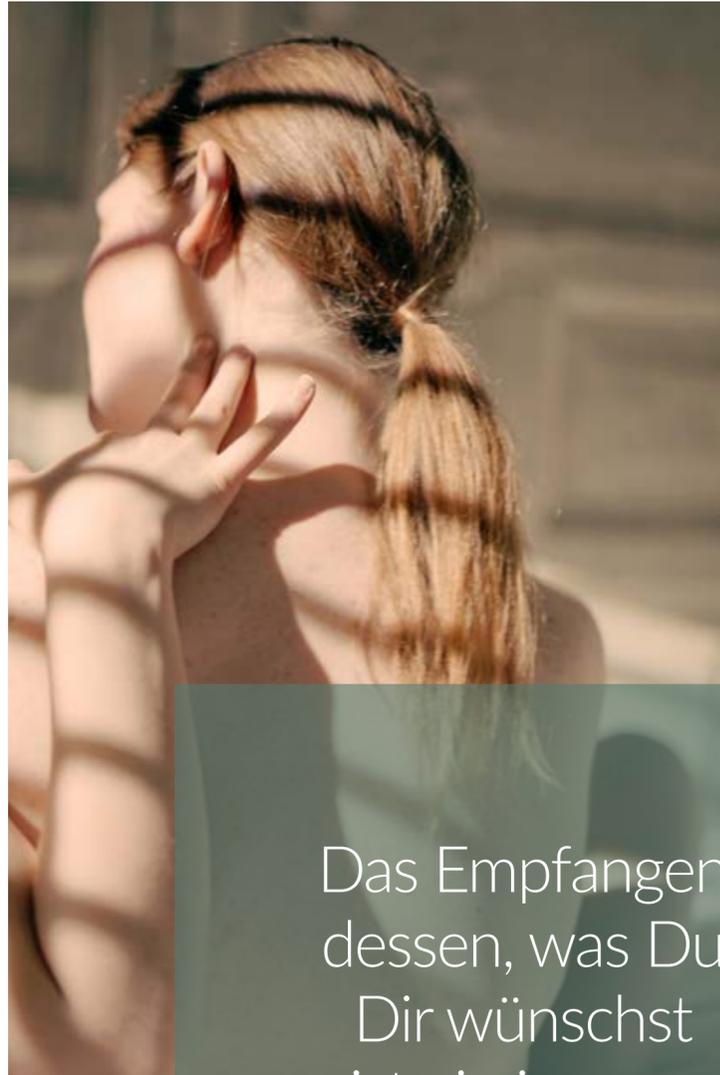
DIE 4 BEZIEHUNGSSÄULEN



Die vierte Beziehungsvereinbarung, an der Basis der Pyramide, ist die Verpflichtung zu Selbstliebe und Selbstfürsorge. Hier bist Du Dir Deiner Grenzen, Limits und Wünschen bewusst und kannst sie formulieren:

“Ich bin verantwortlich für meine Gefühle, Limits und Grenzen. Du bist verantwortlich für Deine Gefühle, Limits und Grenzen. Wir sind verpflichtet, offen zu bleiben und unsere Gefühle zu kommunizieren.”

Die gesamte Struktur des SCES wirkt auch erhebend von der Basis aus, indem wir unsere Schatten in die Engagement Zonen bis in den zwischenmenschlichen Apex der Liebe und Fürsorge integrieren und schließlich, hinein in den transpersonalen Raum der Einheit gelangen, jenseits der dualistischen Beziehung.



Das Empfangen dessen, was Du Dir wünschst ist ein innerer Vorgang und kann andere Menschen involvieren, muss es aber nicht.

WOZU DU BEREIT BIST, UND WAS DU MÖCHTEST

GEBEN UND EMPFANGEN

**Empfangen - es ist für Dich:
Was Du möchtest, Deine Wünsche.**

Deine Aktion oder die Aktion des anderen Menschen.

Das Empfangen dessen, was Du möchtest, ist innerlich und kann andere Menschen involvieren, muss es aber nicht. Entweder Du handelst oder andere handeln.

Empfangen: Zwei Dinge sind zu berücksichtigen, wenn Du etwas von anderen Menschen empfangen möchtest:

- Stell Deine Wünsche und Bedürfnisse an erster Stelle
- Respektiere die Grenzen der gebenden Person

Geben - es ist für den anderen Menschen: Was Du, innerhalb Deiner Grenzen, bereit bist zu geben.

Deine Handlung oder die Handlung des anderen Menschen.

Geben wozu wir bereit sind, steht in Beziehung zu dem, was andere wollen.

Geben: Zwei Dinge sind zu berücksichtigen, wenn Du bereit bist und zustimmst anderen Menschen etwas zu geben:

- Stell Deine Wünsche und Bedürfnisse an zweiter Stelle
- Respektiere und wahre Deine Grenzen

Ich hoffe, Du hast all die Informationen genossen. Es gehört zu meinen liebsten Beschäftigungen, Karten zu entwerfen um Konzepte verständlicher zu machen. Ich vertraue darauf, dass sie Dir, zusammen mit den Videos, genügend Unterstützung geben, um das Grundwissen des SCES zu erlangen. Jetzt hast Du einige Werkzeuge, um auf somatischer Ebene zu erfahren, wozu Deine Haut in der Lage ist, und um zu verstehen, dass sensorischer Genuss viele Vorteile für Dein Gehirn hat, ebenso wie

für Dein Nervensystem, Deine Beziehungen und Dein Leben.

Ich lade Dich ein, mit Deiner eigenen Erforschung von menschlichem Engagement und mit einer neuen Perspektive zu beginnen. Und vielleicht erlaubst Du Dir auch, mit neuen, tieferen Erfahrungen im Geben und Empfangen und mehr Klarheit, in den Austausch zu gehen... es mag zunächst etwas beängstigend sein: Ich verspreche Dir, dass es sich lohnt. Gehe es behutsam an.

Es würde mich sehr freuen, wenn wir uns eines Tages persönlich in einem meiner Workshops treffen. In der Zwischenzeit gibt es einige Online Materialien, eine App, einen Kurs für Paare als auch eine Meisterklasse für Profis, wie das Material verwendet werden kann, um anderen diese Wissen weiterzuvermitteln.

Viel Spaß beim Erkunden,

Matt



ONLINE KURS

ONLINE KURSE

Grundlagen von Somatic Consent
Die 4 Beziehungssäulen
Professional Intensiv – Anleitung & Gruppenführung

BONUS MATERIAL

Psoas Entspannungsübung



Somatic Consent Gemeinschaft

Tausche Dich in einer unterstützenden Gemeinschaft über Deine Erfahrungen mit Consent, Intimität und bewussten Beziehungen aus.

Download die neue **Somatic Consent** smartphone app: Für IOS und Android
Das Aufwecken der Hände & Das-3-Minuten-Spiel

Touch Consent and Play



-  info@somaticconsent.com
-  Somatic Consent
-  Somatic Consent
-  somaticconsent
-  somaticconsent
-  Gemeinschaft

SOMATIC
CONSENT

de.somaticconsent.com