



Hanna Treu

Wheel of Consent - Konsensrad

Das Konsensrad ist ein klares, einprägsames Konzept, das in Form eines Kreises das zwischenmenschliche Geben und Nehmen in vier Quadranten aufgliedert und dadurch zu einer wichtigen Differenzierung verhilft: für wen ist die Handlung ein Geschenk? Wer handelt aktiv und wer ist neutral? Wie kommen zwei Personen zu einem übereinstimmenden Ja, sodass eine Handlung im Konsens passieren kann? Dabei stehen die eigenen Grenzen, Selbstwahrnehmung und -verantwortung sowie Bedürfnisse und Genuss im Mittelpunkt!

Das **Wheel of Consent** von Betty Martin ist eine für mich prägende, geniale und lustvolle Möglichkeit immer wieder aufs Neue hinzusehen und zu spüren, was ich möchte, was geschieht, wie ich kommunizieren will. Dieses Wissen habe ich in mehreren Workshops bereits weitergeben dürfen und erlebt, wie dieses Lernen auch für andere Menschen wichtige Erkenntnisse mit sich bringt, eigene Muster erkannt und hinterfragt werden und es (endlich) Worte für die eigenen Herausforderungen im zwischenmenschlichen Miteinander gibt: wer tut was für wen und warum? Warum handle ich, sage ich ja und nicht nein oder andersherum? Die eigenen Bedürfnisse zu erspüren und sie zu benennen ist die Grundlage. Ein dann gelingender Kontakt, in dem ein Wunsch erfüllt wird, ohne dass ein Kompromiss eine Mischung erzeugt, die für keine der involvierten Personen satt macht, ist das Schöne und Befriedigende dabei.

Bei der Tagung „Tanz. Spur. Leben“ möchte ich das Konsensrad vorstellen und dazu einladen, dieses Konzept auf verschiedenen Ebenen kennenzulernen.

Es ist eine wunderbare Orientierung für klare Kommunikation. Im leiblichen Erfahren hinterlässt das Konsensrad seine Spuren und kann so in anderen Lebensbereichen umgesetzt werden.

Im Workshop wird es um folgende Inhalte gehen:

- die eigenen Grenzen, den eigenen Raum, die Körperwahrnehmung in den Fokus holen
- das Konzept des Konsensrads kennenlernen, um mit dieser Basis weiterforschen zu können
- Qualitäten von Berührung mit sich selbst und anderen erfahren
- in Berührung und Bewegung die eigenen Muster wahrnehmen
- Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit bestärken
- spielerisch, neugierig, hingebungsvoll in einem klaren Rahmen ausprobieren können und sich zumuten dürfen.