

Contact Improvisation Leipzig Consent-Jam Guidelines

Deutsche Version
12. Juli 2021

Willkommen auf der *Kontaktimprovisation Consent Jam Leipzig*

Die Jam ist ein Ort für die Contact Improvisation als Tanz/Bewegungskunst und Ausdruck einer *consent culture* (Kultur des Einverständnisses).

Die Leipziger Szene der Kontaktimprovisation (CI) wird seit 2010 kontinuierlich mit viel Engagement von Menschen, die CI tanzen, aufgebaut und weiterentwickelt. Näheres zu den bisherigen und aktuellen Formaten, wie Klassen, Workshops und Labore findet ihr unter <https://www.contactimpro-leipzig.de/>, wo ihr euch auch für die Mailinglisten „Info“ und „Gemeinschaft“ anmelden könnt.

Der Weg hin zu einer *consent*-basierten Kontakt-Impro-Community erfordert die Überprüfung von Privilegien und Infragestellung von Machtstrukturen. Diskurse von #metoo bis #blacklivesmatter zeigen auf, dass wir auch auf struktureller Ebene Vereinbarungen brauchen, um Jams sicherer, inklusiver und zugänglicher zu machen. Die Formulierung dieser Jam-Guidelines ist ein erster Schritt. Vielen Dank an Kathleen Rea, deren Guidelines aus Toronto uns als Vorlage dienten.

Hast du ein Anliegen oder brauchst Unterstützung? Bitte sprich das *Consent*-Team an oder melde dich per Mail:

consent-team@contactimpro-leipzig.de

Inhalt

1. <i>Consent Culture</i> in der Kontaktimprovisation.....	1
2. Gemeinsame Verantwortung für körperliche und emotionale Sicherheit.....	1
3. Ankommen als Anfänger:in.....	2
4. Im Jam-Raum.....	4
5. Einen Tanz initiieren.....	5
6. Sicheres Tanzen.....	5
7. Den Tanz beenden: Das Geschenk des „Nein“.....	7
8. Die Rolle des <i>Consent</i> Teams.....	7
9. Phasen der <i>Consent Culture</i> und die Restorative Circles Methode.....	8
10. Quellen und weiterführende Literatur.....	10

1 *Consent Culture* in der Kontaktimprovisation

Mit *Consent Culture* wird verschiedenes verbunden. Wir benutzen diesen Begriff für eine Kultur, in der es selbstverständlich ist, nach Einverständnis zu fragen und dieses mit der Partner:in zu finden. Diese Konsentkultur stellt sich aktiv gegen eine Kultur des Missbrauchs und ist sich der Machtdynamiken bewusst, die die Fähigkeit Einverständnis zu geben oder einzufordern beeinträchtigen.

Sowohl für Anfänger:innen als auch für fortgeschrittene Tänzer:innen ist Konsentkultur ein Umgang, in dem wir versuchen kontinuierlich mit uns selbst und unseren Tanzpartner:innen in Verbindung zu sein und *Consent* zu erfragen. Wir tun das, um sicher zu sein, dass sich alle in den Tanz Involvierten emotional und körperlich sicher fühlen. Diese Verbindung kann verbal, mittels Körpersprache oder energetisch hergestellt werden. Im Zweifelsfall fragen wir.

Wenn wir Konsentkultur praktizieren, entwickeln wir dadurch nicht nur eine bessere Wahrnehmung von anderen, sondern auch von uns selbst und somit unsere Fähigkeit für uns und andere einzustehen.

Wir sollten uns dessen bewusst sein, dass *Consent* in den seltensten Fällen etwas Absolutes und Konstantes ist, weil sehr viele Faktoren unser Gefühl von Einverständnis beeinflussen können. Gesellschaftliche Positionierung, biografische Erfahrung und Traumata, die konkrete Tanzbeziehung in dem Moment oder auch Tagesform und Gesundheitszustand können sich z.B. auf unsere Fähigkeit auswirken unser Einverständnis bewusst zu geben, zu verneinen oder danach zu fragen.

Für erfahrene Tänzer:innen kann Konsentkultur die Möglichkeit bieten, die eigenen Grenzen und Bewegungsräume zu erforschen und diese eventuell auch zu erweitern. Zu allererst gilt es diesen eigenen Raum zu spüren und zu respektieren. Gleichzeitig haben erfahrene Tänzer:innen anderen und insbesondere Anfänger:innen gegenüber eine größere Verantwortung für die Konsentkultur im Tanz.

Wenn wir gerade beginnen Kontakt Improvisation zu lernen, sollten wir respektieren, wo wir gerade stehen und welche Grenzen wir spüren.

2. Gemeinsame Verantwortung für körperliche und emotionale Sicherheit

Einen Jam-Raum zu kreieren, der physisch und emotional so sicher wie möglich ist, ist die Verantwortung aller Teilnehmenden.

In der Vergangenheit wurde die Verantwortung "Nein" zu sagen oft auf den Schultern der verletzlicheren Personen abgeladen.

Dieser Ansatz hat eine Reihe von Schwächen, wie u.a.:

- Wenn etwas Unerwünschtes unerwartet geschieht, gibt es manchmal keine Zeit Nein zu sagen.
- Die schmerzhaften Auswirkungen einer Situation sind nicht immer in dem Moment vorhersehbar, in dem sie passieren.
- Es kann sein, dass eine Person/eine Anfänger:in ihre Zustimmung gibt, da sie über mögliche Risiken nicht informiert ist bzw. diese nicht verstehen kann. Außerdem kann es sein, dass sie von einer Art Norm ausgeht im Sinne von "das macht man halt so in der Kontaktimprovisation" oder "das gehört bestimmt dazu".

Angrenzende Themen kommen in der Konsentkultur, insbesondere mit Anfänger:innen, auf. Wir können nicht davon ausgehen, dass Teilnehmende ohne oder mit geringer Erfahrung in Kontaktimprovisation ihr informiertes Einverständnis geben können. Machtungleichgewichte, die mit Alter oder Gender und/oder persönlicher Geschichte mit Trauma und Missbrauch zusammenhängen, können es erschweren Einverständnis zu verweigern.

Wir sind alle verletzlich.

Wir dulden kein Verhalten, welches die Würde oder das Selbstwertgefühl von Teilnehmenden untergräbt und eine einschüchternde, aggressive oder belästigende Atmosphäre schafft. Keine Form von Diskriminierung, ob durch Sprache und Verhalten wird toleriert, auch kein rassistisches, sexistisches, trans- oder homophobes Verhalten und Diskriminierung, die auf das Alter, die körperlichen oder sprachlichen Fähigkeiten, die Religion, sozialer oder ethnischer Herkunft abzielen. Belästigungen von Teilnehmenden, auch via E-Mail, Telefon oder soziale Medien, werden weder innerhalb noch außerhalb des Tanzraums toleriert.

Bei Vorfällen könnt ihr jederzeit das *Consent* Team (consent-team@contact-impro.de) kontaktieren.

3. Ankommen als Anfänger:in

Wenn wir etwas beginnen, das uns neu ist, bringt das viele Herausforderungen mit sich. Viele Ansätze oder Methoden haben ein klar definiertes, verpflichtendes Training für Anfänger:innen. Das ist bei der Kontaktimprovisation nicht so.

Es gibt keinen verbindlichen Maßstab dafür, was eine Anfänger:in ausmacht. Genauso ist es unmöglich, eine Liste mit eindeutigen "do's" und "don'ts" im Tanz mit/von Anfänger:innen bereitzustellen.

Wenn wir Kontaktimprovisation lernen, bringen wir Erfahrungen, Stärken und Verletzlichkeiten mit - und wir bewegen uns auf einer Lernkurve. Wir sind aber auch mit vielen Herausforderungen konfrontiert, wie dem Teilen von Gewicht, dem Heben mit Schwung und dem Ausloten von körperlichen und emotionalen Grenzen. Es braucht auch ein bisschen Zeit, um die Kultur der Kontaktimprovisation kennenzulernen. Ein Beispiel ist das Eintreten und das Verlassen eines Tanzes.

Kontaktimprovisation ist sehr komplex, weil so viele Ebenen involviert sind (Körper, Seele, Begegnung, Vergangenheit, Moment, Kreativität, Freiheit, Grenzen u.v.m.). Gib dir Zeit dich in dieses komplexe Feld hineinzubewegen und überfordere dich nicht.

Wenn du bereits mehr Erfahrung als Tänzer:in hast, sei besonders achtsam mit Anfänger:innen. Sei dir bewusst, dass Faktoren wie Alter, Gender oder Erfahrung mit rassistischer Diskriminierung zu Machtungleichgewichten führen können. Zum Beispiel kann sich eine junge Frau*, die gerade anfängt Kontaktimprovisation zu lernen, mit viel Aufmerksamkeit von älteren Männern* unwohl fühlen, und das aus den unterschiedlichsten Gründen.

Wenn du Anfänger:in bist:

- Geh es entspannt an! Um die Erfahrungen besser verarbeiten zu können, kannst du z.B. entscheiden körperlich, emotional und energetisch eher leichte und kurze Tänze zu wählen.
- Du wirst manchmal beobachten, dass Menschen sich umarmen, oder in einem Haufen auf dem Tanzboden kuscheln oder zusammen Bodywork machen/sich massieren. Nimm dir Zeit zu fühlen, wann und wie und ob du überhaupt an solchen Aktivitäten teilnehmen möchtest.
- Es ist empfehlenswert, dass du an Klassen teilnimmst, um die Grundlagen der Kontaktimprovisation zu lernen. Es kann z.B. eine emotionale und körperliche Herausforderung oder sogar Überforderung darstellen, zu lernen, wie man sicher heben und gehoben werden kann (siehe: sicheres Tanzen).
- Tanze nur mit den Menschen, mit denen du wirklich tanzen möchtest. Es ist immer okay "Nein" zu sagen.
- Sag deiner Partner:in, dass du Anfänger:in bist.
- Wenn du dich aus irgendeinem Grund in einem Tanz unwohl oder unsicher fühlst, verlasse den Tanz. Du musst dich nicht rechtfertigen.
- Zögere nicht das *Consent* Team um Rat oder Unterstützung zu bitten.

4. Im Jam-Raum

Kontaktimprovisation ... basiert auf der Kommunikation zwischen zwei [oder mehr] sich bewegenden Körpern, die in physischem Kontakt sind, und ihrer gemeinsamen Beziehung zu den physikalischen Gesetzen, die ihre Bewegung bestimmen - Schwerkraft, Schwung, Trägheit ... Die Praxis beinhaltet Rollen, Fallen, Kopfübersein, dem Folgen eines körperlichen Kontaktpunktes, einen Partner zu unterstützen und ihm Gewicht zu geben.
Steve Paxton und andere, Contact Quarterly, Vol. 5:1, Herbst 1979

Die Jam ist ein Raum, um Kontaktimprovisation zu praktizieren. Von Solo bis Gruppenimprovisation ist alles möglich. Wir folgen unserer eigenen Intuition und Neugier und bleiben uns dabei bewusst, dass wir uns im Raum mit anderen befinden. Das Gleichgewicht zwischen Freiheit und Sicherheit ist unsere gemeinsame Verantwortung.

Während der Jam wollen wir den Fokus auf dem Praktizieren der Kontaktimprovisation halten. Es gibt es eine Klangschale, die von allen geschlagen werden kann, wenn der Raum unfokussiert (z.B. zu laut) wird. Wenn du sie hörst, halte inne und überprüfe deine Präsenz im Raum.

Bitte sprich kurz und mit leiser Stimme im Jam-Raum. Längere Unterhaltungen sollten auf dem Flur geführt werden.

Wenn du nicht tanzt, halte dich bitte an den Rändern des Raums auf, nicht auf der Tanzfläche.

Bitte nutze keine Mobiltelefone, Kameras, Essen oder Glasgefäße auf der Jam. Bitte leg nicht genutzte Kleidungsstücke an den Rand des Raums.

Kinder sollten für ihre eigene Sicherheit und die Sicherheit anderer durchgehend beaufsichtigt werden. Bezugspersonen sind dafür verantwortlich, dass das Energie- und Bewegungslevel der Kinder dem der Jam angemessen ist. Es können auch gemeinschaftliche Lösungen für die Betreuung gefunden werden.

Sicherheits-Selbst-Check

Frage dich selbst:

- Ist meine Körperhygiene für andere angenehm? Sind meine Füße sauber?
- Trage ich bequeme Kleidung, die Beine und Arme bedecken (zum sicheren rutschen auf dem Boden)?
- Trage ich Schmuck, der sich verheddern könnte?
- Bin ich nüchtern oder derart beeinträchtigt, dass es einen negativen Einfluss auf mein Verhalten und meine Aufmerksamkeit hat?

5. Einen Tanz initiieren

Viele erfahrenere Tänzer*innen haben mit der Zeit eine gemeinsame Ethik entwickelt, die beim Initiieren eines Tanzes auf ihre emotionale und körperliche Sicherheit Rücksicht nimmt.

Wenn du mit einer neuen Person tanzt, mit der du noch keine Beziehung im Tanz etabliert hast, beachte folgende Hinweise:

- Frage die Person, ob sie tanzen will, denn Nachfragen ist Teil der Konsent-basierten Kultur. Emotionale und körperliche Sicherheit spielen hier eine Rolle. (Einige Tänzer:innen möchten, z.B. durch Augenkontakt, wissen, wer sie fragt).
- Menschen, die sich am Rand des Tanzraums aufhalten, möchten ggf. noch nicht tanzen. Vielleicht meditieren sie oder wärmen sich auf. Sie möchten ggf. nicht zum Tanz eingeladen werden.
- Wenn eine Person ein Nein (non)verbal kommuniziert, lass es so stehen und frag nicht nach dem Grund. Nimm es nicht persönlich. Wenn eine Person ihr Nein mehrfach kommuniziert, möchte sie offensichtlich in dem Moment nicht mit dir tanzen. (Wenn sie es zu einem späteren Zeitpunkt doch möchte, wird sie auf dich zukommen.)
- Wenn wir mit einer Person tanzen, die wir nicht kennen, ist es üblich kurz über Einschränkungen (z.B. Verletzungen) und Grenzen zu sprechen.
- Wenn du zu einem Tanz dazukommst – ob in ein Solo, ein Duett oder in eine Gruppe -, sei achtsam, ob dir die anderen Tänzer:innen (non-verbale) Signale ihres Einverständnisses geben.

6. Sicheres Tanzen

Kontaktimprovisation kann eine sehr intensive Erfahrung für Tänzer:innen sein. Dabei können sogar Endorphine ausgeschüttet werden, die dein Urteilsvermögen beeinflussen und deine Fähigkeit verändern, rechtzeitig Grenzen zu setzen. Daher ist es auf einer Jam wichtig, auf sich selbst zu achten und gleichzeitig sich respektvoll anderen gegenüber zu verhalten.

Im Folgenden haben wir konkrete Anregungen zusammengestellt, die dich dabei unterstützen können, zu einer sicheren und wohlwollenden Atmosphäre beizutragen.

Jam-Fertigkeiten

- Beginne den Tanz langsam und gebe dein Gewicht langsam und fließend ab.
- Öffne die Augen, damit du die anderen Tanzenden und die Jam als Ganzes wahrnehmen kannst.

- Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit im Tanz, bei dir und bei deinen Partner:innen.
- Frage dich, ob ihr im Tanz gerade das wechselseitige Führen und Folgen mit gegenseitigem Einverständnis aushandelt.
- Sei wachsam für Signale (z.B. Gesichtsausdruck, Körperspannung), die darauf hinweisen, dass du dich selbst oder dein:e Partner:in sich unwohl fühlen könnten. Frag nach und sprech ggf. darüber, bevor ihr weiter tanzt.
- Wenn der Tanz vorbei ist, übe dich darin ihn loszulassen, egal wie aufregend er war. Lass auch die Erwartungen an die Tanzpartner:innen wieder los, die du während des Tanzes empfunden hast. Sollte etwas geschehen sein, was du nachbesprechen willst, suche den direkten Kontakt mit deinen Tanzpartner:innen oder sprich das *Consent*-Team an.
- Mach zwischen den Tänzen Pausen, um dich wieder gut zu zentrieren.

Kontaktimprovisation & Chemie

- Manche Tänze wirken sinnlich oder sogar erotisch, aber gehe nicht davor aus, dass dein:e Tanzpartner:in einen solchen Tanz möchte oder es genauso empfindet.
- Wenn du einen intimen Tanz hattest, geh nicht davon aus, dass der:die Tanzpartner:in außerhalb von der Tanzfläche oder beim nächsten Tanz daran anknüpfen will.
- Falls es passiert, dass du im Tanz sexuell erregt wirst: Nimm die Erregung wahr, geh ihr nicht nach und lass sie wieder abflauen. Es könnte angemessen sein den Tanz zu verlassen, um die Grenze deines Gegenübers nicht zu verletzen.
- Es ist weder ok mit den Händen oder dem Kopf die Brüste oder Genitalien der anderen Person zu berühren, noch die Person auf deine Genitalien hinzubewegen.
- Es ist nur ok die Hände zum streicheln zu verwenden, wenn es davor ein klares Einverständnis darüber gibt. Das gleiche gilt für Körperkontakt, bei dem sich die Körpervorderseiten berühren.
- Es kommt vor, dass sich innerhalb der Community romantische oder sexuelle Beziehungen entwickeln. Lass dir Zeit die Gemeinschaft und einzelne Menschen besser kennenzulernen.
- In anderen Kontexten mag es angemessen sein Menschen um eine Verabredung oder ein Sex-Date zu bitten, hier aber nicht.

Kontaktimprovisation & Physik

Für viele Menschen gehört das Heben und Gehobenwerden zu den attraktivsten und freudvollsten Erfahrungen bei der Kontaktimprovisation. Es braucht Zeit, sicheres Heben und Gehobenwerden zu lernen.

- Wenn Anfänger:innen Erfahrungen darin sammeln, Gewicht zu teilen und mit Schwung zu arbeiten, können erfahrenere Tänzer:innen ihnen anbieten das Heben/Gehobenwerden zu üben. Geht dabei schrittweise vor und beginnt mit dem Heben in der Nähe des Bodens.
- Niemand sollte dich heben, ohne es vorher mit dir zu besprechen. Wenn du dich nicht bereit fühlst, sag „Nein“. Wenn du dein Einverständnis gibst gehoben zu werden und dich dann irgendwann unwohl oder unsicher fühlst, gib deiner Partner:in ein Stopp-Signal. Oder mach dich schwer: entspanne deine Muskeln und lass dich wie eine feuchte Nudel auf den Boden gleiten.
- Lerne zu heben, indem du dem *momentum* (Schwung) folgst und nicht vorwiegend aus der Muskulatur stemmst.
- Halte nicht die Hände oder Beine fest, damit die Person, die gehoben wird, notfalls sicher fallen kann.
- Nimm Klassen, um eine sichere Technik zu lernen.

7. Den Tanz beenden: Das Geschenk des „Nein“

Du kannst in jedem Moment (solange dein:e Tanzpartner:in körperlich sicher ist), den Tanz aus jedem oder *ohne* Grund verlassen.

- Du bist niemandem eine Erklärung schuldig, wenn du den Tanz verlässt.
- Verlasse den Tanz, wenn du dich körperlich oder emotional nicht (mehr) sicher fühlst oder, wenn du müde wirst oder wenn du Grenzen setzen üben willst.
- Vertraue deinem Bauchgefühl.
- Wenn du den Tanz verlassen willst, kannst du dich z.B. aus dem Tanz weg bewegen, eine Geste machen oder einfach sagen: „Danke für den Tanz“.

8. Die Rolle des *Consent* Teams

Mitglieder des *Consent* Teams sind gleichzeitig Jam-Verantwortliche. Sie halten den Jam-Raum, indem sie darauf achten, dass die Vereinbarungen eingehalten werden. Dafür brauchen sie die Unterstützung und Kooperation von *allen* Teilnehmenden. Das heißt, dass jede Person einschreiten kann und soll, wenn sie unangemessenes Verhalten wahrnimmt.

Als neue Person kannst du dich jeder Zeit, vor, während oder nach einer Jam mit deinem Anliegen an sie wenden. Außerdem kannst du sie im Vorhinein oder im Anschluss per Email erreichen. Während der Jam nehmen sie als Tänzer:innen teil und können während des Tanzens angesprochen werden.

Mitglieder des *Consent* Teams haben die Verantwortung bei Grenzverletzungen (auf und außerhalb der Tanzfläche) zu intervenieren, Klärungsprozesse zu initiieren und notfalls Menschen aus der Jam auszuschließen.

9. Phasen der *Consent Culture* und die Restorative Circles Methode

Das Phasenmodell nach Megan Emerson bildet den Prozess ab, wie man als Tanzgemeinschaft eine nachhaltige *Consent Culture* durch eine gemeinschaftliche Verantwortlichkeit entwickeln kann.

Phasen der Consent Culture in Tanzgemeinschaften				
Ignorieren	Reagieren	Planen	Gestalten	Bewahren
„Was soll los sein? Alles ist doch wie immer.“	„Übergriffe müssen gravierend sein, damit Personen konfrontiert werden.“	„Wir haben Strukturen für den Umgang mit Konflikten.“	„Wir arbeiten an unserem Verständnis von Consent um Übergriffen zuvorzukommen.“	„Die Gemeinschaft versteht, begrüßt und lebt *Consent Culture.“
Das sieht so aus:	Das sieht so aus:	Das sieht so aus:	Das sieht so aus:	Das sieht so aus:
Ich weiß nicht wovon du sprichst, bei uns gibt es keine Probleme.	Wir ignorieren Grenzüberschreitungen bis sie Menschen betreffen, die uns nahe stehen.	Unsere Strukturen helfen uns mit Konflikten zuverlässig und systematisch umzugehen.	Übergriffe müssen erst gar nicht passieren.	Alle Tanzenden fühlen sich sicherer.
Übergriffige Personen werden in Schutz genommen. (Täterschützendes Verhalten)	Reaktionen auf übergriffiges Verhalten sind unterschiedlich, je nachdem mit wem wir sprechen.	Reaktionen auf übergriffiges Verhalten sind zeitnah, vorhersehbar und von der Gemeinschaft getragen.	Unser Umgang mit Konflikten schließt ein Bewusstsein für Machtverhältnisse, *Mikroaggressionen und *Intersektionalität ein.	Der Umgang mit Konflikten wird als Lernmöglichkeit und nicht als Bestrafung empfunden.
Es spricht sich still herum, welche Personen besser zu meiden sind.	Vorfälle werden nicht registriert und verdrängt.	Vorfälle werden registriert und haben konsequente Folgen.	Vorfälle werden registriert. Unterrepräsentierte Gruppen werden aktiv um ihr Feedback gebeten.	Alle Tanzenden sind empowered (selbstermächtigt) Dinge direkt und offen anzusprechen.
Betroffene, die sich mitteln, werden von Organisierenden zurückgewiesen und beschuldigt.	Betroffene müssen sich rechtfertigen, Organisierende geraten in die 'Richterrolle'.	Organisierende sind offen für Feedback und berücksichtigen unterschiedliche Perspektiven.	Organisierenden reflektieren und bearbeiten verinnerlichte Vorurteile mit der Gemeinschaft.	Organisierende arbeiten mit der Gemeinschaft an der Entwicklung von Tanz und *Consent Culture.

* Im Glossar.

Contact Improvisation Leipzig 2021. Frei übersetzt nach der Vorlage von Megan Emerson, Portland Oregon 2018.

Konflikte können auf verschiedenen strukturellen Ebenen auftreten, wie z.B. zwischen Jam-Teilnehmenden, Jam-Teilnehmenden und den Guidelines, Jam-Teilnehmenden und dem *Consent* Team, dem *Consent* Team und den Guidelines sowie innerhalb des *Consent* Teams.

Konflikte können verschiedene Formen annehmen, wie z.B. Grenzverletzungen, Micro Aggressionen*, und Machtmissbrauch, der auf Sexismus*, *Rassismus, Homo-/Transphobie, Altersdiskriminierung, Behindertenfeindlichkeit, Fremdenfeindlichkeit, Klassismus, Adultismus und andere Formen der Unterdrückung zurückgeht.

Je nachdem, wie die Tanzgemeinschaft auf einen auftretenden Konflikt reagiert, lässt sich erkennen, in welchem Stadium sie sich (noch) befindet.

Für Konflikte, die im Rahmen dieser Kontaktimprovisation *Consent Jam* auftreten bietet das *Consent Team* einen Klärungsprozess mit freiwilliger Teilnahme an. Wenn Guidelines gebrochen wurden, kann das *Consent Team* für die Person, die betroffen ist eintreten, falls diese die verursachende Person nicht konfrontieren kann oder will oder nicht am Klärungsprozess teilnehmen möchte.

Das *Consent Team* arbeitet mit der Methode der *Restorative Circles*, die durch gegenseitiges Verständnis, Verantwortungsübernahme und Aktionspläne **shared power* (geteilte Macht) anstrebt, um Verletzungen zu heilen, Verbindung (wieder)herzustellen und gemeinschaftlichen Zusammenhalt zu stärken.

Restorative Circles bringen drei Parteien - die Person, die agiert hat, die Person, die davon betroffen ist und die breitere Gemeinschaft – zusammen in einen systemischen Kontext, um sich auf Augenhöhe zu begegnen.

Struktur der Restorative Circles

A) Pre-Circle (Vortreffen)

Jede:r kann einen "Circle" einberufen, indem das *Consent-Team* angesprochen wird. Eine Person, die für die Begleitung ausgewählt wird, spricht mit allen betroffenen Parteien und lädt die weitere Gemeinschaft ein (sofern das gewünscht ist).

B) Circle

1. Gegenseitiges Verständnis

Wie geht es dir jetzt im Moment in Bezug auf das, was passiert ist, und wer soll was von dir darüber wissen?

2. Selbst-Verantwortung

Was war deine Absicht, als du dich entschieden hast auf diese Art und Weise zu handeln und wer soll was darüber wissen?

3. Aktionsplan

Wie geht's jetzt weiter? Was wünschst du dir? Was möchtest du anbieten?

Fragen von der Begleitung an beide Parteien:

Was hast du gehört? Entspricht das, was du hörst, dem was du gemeint hast? Gibt es noch mehr, was du sagen möchtest?

C) Post-Circle (Nachtreffen)

Wie geht es dir mit den Aktionen? Haben sie so funktioniert, wie du es dir gewünscht hast?

10. Quellen und weiterführende Literatur

Contact Improvisation & Consent Culture

<http://contactimprovblog.com/>

<https://contactimprovconsentculture.com/>

Restorative Circles

<https://www.restorativecircles.org>

Transformative Justice

<https://transformativejusticela.wordpress.com>

Community Accountability

<https://communityaccountability.wordpress.com/resources>

The Revolution starts at home

<http://criticalresistance.org/wp-content/uploads/2014/05/Revolution-starts-at-home-zine.pdf>

Consent Academy

<https://www.consent.academy/consent-basics.html>

The Wheel of Consent

<https://bettymartin.org/videos>

Caring, Communication, Consent and Caution

<http://ejhs.org/volume17/BDSM.html>

The Messy Consent Framework

<https://touchandplay.org/messy-consent-framework-v3>

Nonviolent Communication

<https://www.nonviolentcommunication.com/resources>

Turning Towards Each Other / A Conflict Workbook

<https://turningtowardseachother.medium.com/turning-towards-each-other-embracing-the-gifts-of-conflict-for-social-change-ea28502016b7>

Conflict is not Abuse

<https://www.bitchmedia.org/article/conflict-not-abuse-activism-book-interview-sarah-schulman>