

# Liebe tanzen

## der Ampelcode

Der Ampelcode soll helfen, dass du jederzeit in einem kurzen Wort sagen kannst, was du willst und damit du von deinem Gegenüber klare Botschaften erhältst:

**GRÜN** = Mache gerne mit dem weiter was du tust! Du kannst es auch noch intensivieren!

**GELB** = Das was du tust ist okay, aber bitte intensiviere es nicht! Mach eher etwas langsamer oder halte inne!

**ROT** = Höre mit dem auf, was du gerade tust und gehe für einen Moment ganz aus der Berührung! Danach können wir neu in die Begegnung starten!

**Beispiel:** es zieht dir gerade jemand eine Socke aus. Du merkst, sie\*er ist unsicher, ob das für dich passt - mit einem "GRÜN" von dir ist sofort klar, dass das für dich in Ordnung ist und sie\*er ruhig weiter machen kann. Wenn du aber "GELB" sagst, heißt das: Socken ausziehen ist okay, aber nicht mehr! Oder du sagst "ROT", dann bedeutet das, dass sie\*er dir deine Socken anlassen soll und das Ausziehen ist damit beendet. Ihr könnt aber trotzdem noch irgendwas anderes miteinander machen. Das Gleiche gilt natürlich auch für jede Art von körperlicher Berührung.

### **Wichtig:**

- Du darfst „ROT“ aus jedem erdenklichen Grund sagen: zu schmerzhaft, zu intensiv, zu intim, zu nackt, zu nah, zu kitzelig, zu erotisch, zu eklig, zu gruselig, zu schnell, zu langsam, zu langweilig, zu schön... Und da du den Grund danach nicht sagst, brauchst du dir auch nicht vorher zu überlegen, warum du „ROT“ sagst!
- "ROT" muss sofort befolgt werden.
- Wenn jemand „ROT“ zu dir sagt, gehe ganz aus der Berührung und bedanke dich bei ihr\*ihm. Du zeigst damit, dass dir die ehrliche Begegnung wichtiger ist als die Aktion.
- ein „GELB“ ist nicht immer eindeutig - es ist einfach ein Zeichen, dass eine Grenze in der Nähe ist und bedeutet für die berührende Person, dass sie vorsichtig und langsamer wird und evtl. einen Moment inne hält.
- Auf ein „GELB“ folgt womöglich bald ein „GRÜN“ oder „ROT“, wenn die berührte Person genauer hingespürt hat, ob sie in der Richtung weiter gehen will oder nicht.
- Wenn du ein "Grün" hörst, steht es dir frei, weiter zu machen, intensiver zu werden oder doch etwas ganz anderes zu machen. „GRÜN“ ist kein Befehl!
- Es ist möglich, zu einem bereits vorhanden Duett oder einer Gruppe dazuzugehen. Falls mehrere Menschen Kontakt zu einer Person haben, die ein Wort sagt, gilt es für alle. In so einem Fall ist es aber auch möglich „Norbert: GELB“ oder „Knie: ROT“ zu sagen, um nur Einzelne anzusprechen.
- Falls du unsicher bist, wie es deinem Gegenüber geht, frage einfach: „Welche Farbe?“
- Du musst diese Worte nicht benutzen, du kannst jederzeit auch einfach körperlich zeigen was du willst und was nicht (z.B. einfach aus dem Kontakt gehen).
- Jede\*r darf jederzeit aus dem Kontakt gehen.
- Jede\*r darf jederzeit den Kontakt wieder aufnehmen.
- Es ist möglich ein Safeword zu vereinbaren, dass den Kontakt zu einer einzelnen Person für diesen Abend ganz beendet, z.B. „Namasté“.

Die Ampel ist da, wenn du sie brauchst oder du damit spielen willst. Ich animiere dazu, sie auch einfach mal so zu sagen, um es mal gesagt zu haben.

Gelb und Rot sollen nicht den Charakter haben von: "Du Schwein, du warst übergriffig und unsensibel und hast was falsch gemacht". Viel eher geht es darum, mit Freude und Spaß die eigenen Grenzen zu zeigen, so dass die andere Person sich mit einem "Danke" darüber freuen kann, dass sie\*er eine ehrliche Rückmeldung bekommen hat.

Zusätzlich gibt es einen abgegrenzten "Solobereich", in den du dich immer zurückziehen kannst, wenn du ohne Berührung sein willst! Es ist wichtig, dass niemand im Solobereich Augenkontakt hat oder Berührungen stattfinden.

Grundsätzlich geht es um echte Begegnung! Es geht darum, dass wir in Verbindung kommen und uns gleichzeitig sicher fühlen können, d.h. achte auf dein Gegenüber und wie es ihr\*ihm geht, auch wenn es keine Worte sagt. Menschen im Schockzustand oder in der Dissotiation können meist nicht mehr sagen, was sie brauchen, aber ein präsenten Gegenüber spürt, dass etwas nicht mehr stimmig ist. Verbinde dich auch immer wieder mit dem ganzen Raum und allen Menschen! Alle sind so eingeladen, wie sie sind!

Ich wünsche uns allen einen lust- und liebevollen verbundenen Abend!  
Bis morgen  
Christopher