

Vorbereitungstest: Seid ihr bereit fürs Seil?

In rund fünf Minuten klärt ihr gemeinsam, ob Körper und Seele bereit sind für euren Shibari-Kurs. Beantwortet jede Frage für euch beide: Sobald eine Person „Ja“ sagt, kreuzt „Ja“ an. Bei „Ja“ oder „Unsicher“ sprecht bitte vor dem Kurs mit der Kursleitung – gemeinsam finden wir den passenden Rahmen.

Körper

Was euer Körper für das Seil mitbringt

1.	Herz-Kreislauf-Erkrankung, Bluthochdruck oder Herzrhythmusstörung?	☐ Ja	☐ Nein	☐ Unsicher
2.	Einnahme von Blutverdünnern?	☐ Ja	☐ Nein	☐ Unsicher
3.	Taubheitsgefühle, Kribbeln oder Nervenschäden in Armen, Händen oder Beinen (zum Beispiel Karpaltunnel oder Diabetes)?	☐ Ja	☐ Nein	☐ Unsicher
4.	Beschwerden an Schulter, Nacken, Rücken oder Gelenken oder eine Operation in den letzten 12 Monaten?	☐ Ja	☐ Nein	☐ Unsicher
5.	Osteoporose, Thrombose oder eine Gerinnungsstörung?	☐ Ja	☐ Nein	☐ Unsicher
6.	Schwangerschaft?	☐ Ja	☐ Nein	☐ Unsicher
7.	Empfindliche Haut, Hauterkrankungen oder Allergien gegen Naturfasern?	☐ Ja	☐ Nein	☐ Unsicher
8.	Fällt es einer Person schwer, 60 bis 90 Minuten zu sitzen oder zu knien?	☐ Ja	☐ Nein	☐ Unsicher

Psyche

Was euer Inneres für diesen Schritt braucht

9.	Gibt es belastende Erfahrungen mit Fixierung, Zwang oder Berührung, die noch nachwirken?	☐ Ja	☐ Nein	☐ Unsicher
10.	Befindet sich eine Person aktuell in einer akuten Krise, Trauerphase oder starken Überlastung?	☐ Ja	☐ Nein	☐ Unsicher
11.	Gab es Panikattacken, Klaustrophobie oder Dissoziation?	☐ Ja	☐ Nein	☐ Unsicher
12.	Läuft eine Behandlung, in der Körperarbeit oder Nähe besprochen werden sollte?	☐ Ja	☐ Nein	☐ Unsicher
13.	Wird vor dem Kurs Alkohol, Drogen oder ein berauschendes Medikament konsumiert?	☐ Ja	☐ Nein	☐ Unsicher

Paar und Einverständnis

Was euer Miteinander trägt

14.	Wollen beide freiwillig teilnehmen, ohne Druck vom anderen?	☐ Ja	☐ Nein	☐ Unsicher
15.	Kann jede Person jederzeit klar „Stopp“ sagen, und wird das sicher respektiert?	☐ Ja	☐ Nein	☐ Unsicher
16.	Sind beide bereit, ihre Grenzen vor dem Start zu benennen?	☐ Ja	☐ Nein	☐ Unsicher

Einverständniserklärung

Bitte bestätigt jeden Punkt mit einem Kreuz.

- ☐ Wir haben alle Fragen wahrheitsgemäß und nach bestem Wissen beantwortet. Veränderungen unserer Gesundheit oder Lebenssituation teilen wir der Kursleitung vor dem Kurs mit.
- ☐ Wir nehmen freiwillig teil. Jede Person kann jederzeit „Stopp“ sagen und eine Übung beenden, ohne sich erklären zu müssen. Dieses Wort gilt immer und wird sofort respektiert.
- ☐ Wir wissen, dass Shibari mit Seil, Druck und Bewegung verbunden ist und wir für unsere Gesundheit selbst verantwortlich sind. Dieser Check ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Beratung.
- ☐ Wir sind einverstanden, dass die Kursleitung Übungen anpasst oder eine Teilnahme ablehnt, wenn es der Sicherheit dient.
- ☐ Wir haben die Datenschutzerklärung gelesen. Dieses ausgefüllte Formular bleibt bei uns und wird nicht an Shibari Münster übermittelt.

Name Person 1

Name Person 2

Unterschrift Person 1

Unterschrift Person 2

Ort, Datum

Dieser Check dient der ersten Orientierung und ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Einschätzung. Die Entscheidung über die Teilnahme treffen Kursleitung und Paar gemeinsam.

Die interaktive Version mit Ampel-Auswertung findet ihr auf shibari-münster.de/selbsttests/