Emoty

SHIBARI FÜR PAARE

Emoty

Shibari als Beziehungsarbeit für Paare

Ein Praxisbuch für alle,
die Shibari als gelebte Beziehungsarbeit erlernen wollen.

HAGEN ALKIS

Gründer von Shibari Münster – The Art of Rope
Entwickler der Methode Emoty – Emotionales Fesseln®
Shibari-Lehrer seit 2017

GREVEN 2026

Impressum

Shibari Münster – The Art of Rope
Hagen Alkis
Kürschnerstraße 5
48268 Greven, Deutschland
E-Mail: kontakt@shibari-münster.de
Website: www.shibari-münster.de

Bibliografische Angaben

Titel: Emoty
Untertitel: Shibari als Beziehungsarbeit für Paare
Autor: Hagen Alkis
Marken: „Emoty – Emotionales Fesseln®“ ist eine Marke von Hagen Alkis.
Auflage: 1. Auflage 2026
ISBN: 978-3-696-70182-6

© 2026 Hagen Alkis
Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297 Hamburg, bod@bod.de
Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

Urheberrecht

Das Werk einschließlich aller Texte, Übungen und Konzepte sowie der Auswahl, Anordnung und Bearbeitung der Grafiken und Illustrationen ist urheberrechtlich geschützt. Sämtliche Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, liegen beim Autor.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm, auf elektronischem, mechanischem oder ähnlichem Wege – ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Alle Rechte vorbehalten. Die zitierten Umfrageergebnisse werden mit Quellenangabe verwendet. Die Verwendung der „36 Fragen der Verbundenheit“ von Arthur Aron geht zurück auf die Originalarbeit Aron et al. (1997): „The experimental generation of interpersonal closeness: A procedure and some preliminary findings“, Personality and Social Psychology Bulletin, 23(4), 363–377.

Warenzeichen: Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften. Insbesondere ist JOYclub® eine eingetragene Marke ihres Inhabers.

Bildnachweise

Illustrationen, Infografiken und Stimmungsbilder: erstellt mit Unterstützung generativer KI, Konzept und Bearbeitung: Hagen Alkis. Die Teilbilder zu Beginn der Buchteile (Teil 1–6) sind Stimmungsbilder ohne Abbildungsnummer. Fotorealistische Abbildungen von Personen sind vollständig KI-generiert; die dargestellten Personen existieren nicht.

Warum KI-gestützte Bilder? Dieses Buch ist ohne Verlag entstanden. Text, Konzept, Satz und Gestaltung stammen vollständig vom Autor. Eine eigene Produktion von über 60 Infografiken und Stimmungsbildern mit Modellen, Studio, Licht, Nachbearbeitung und Grafikdesign hätte ein Vielfaches an Zeit und Kosten verursacht und den Ladenpreis deutlich erhöht. Hinzu kommt der Schutz der Privatsphäre: Bei einem so persönlichen Thema zeigen Illustrationen Haltung und Atmosphäre, ohne reale Paare abzubilden. Die Bilder veranschaulichen Stimmung und Prinzipien; sie sind keine Anleitung für Seiltechnik. Alle Motive wurden vom Autor konzipiert, ausgewählt und bearbeitet.

ÜBER DEN AUTOR

Hagen Alkis gründete 2017 Shibari Münster – The Art of Rope. Er lebt in Greven, ist gelernter Gesundheits- und Krankenpfleger sowie Berufsfotograf. Beide Berufe haben sein Gespür für Menschen, ihre Gefühle und ihre Kommunikation geschärft.

Sein Handwerk lernte er u. a. bei bekannten Größen der Szene wie Matthias Grimme, Michael Ropeknight, MaestroBD und Tifereth (Kanada). Seitdem hat er über 500 Paare in der klassischen japanischen Seilkunst unterrichtet. Dabei wollte er nicht nur die bestehende Shibari-Community ansprechen, sondern Shibari als sinnlichen Bereich für ein breites Publikum seriös und salonfähig machen. In seinem Unterricht erlebte er viele Arten, wie Paare miteinander fesseln. Dabei rückte er zunehmend die Gefühle der Beteiligten in den Mittelpunkt und nicht allein die Technik. Aus dieser Erfahrung heraus entwickelte er seine Methode Emoty – Emotionales Fesseln®. Mit diesem Buch hat er das Buch geschrieben, das er sich selbst gewünscht hätte, als er anfing, Shibari zu lernen. Es ergänzt sein erstes Buch „Fesseln lernen – Anleitung zum Shibari-Bondage“ (2024), das den technischen Einstieg ins Shibari vermittelt. Mehr unter shibari-münster.de

Inhaltsverzeichnis

Prolog: Fesseln im Emoty-Stil – Eine erste Session, nah erzählt 7
Wie dieses Buch entstanden ist 10
Einleitung: Bevor ihr beginnt 13

Teil 1 · Haltung, Ethik, Begriff 20
1 Was ist Emoty Shibari – und was unterscheidet es? 22
2 Sicher fesseln, Ängste klären 44
3 Geber-Matrix, Hingabe-Matrix und Resonanzraum: Wer du im Seil bist 64
4 Haltung im Seil – Prinzipien, Kompass und Körper 86
5 Die Bubble und das innere Erleben 106
6 Das Innere des Fesselns: Entwicklung, Empathie & Ethik 120
7 Innehalten – Die Poetik des Seils 130

Teil 2 · Vorbereitung der Session 132
8 Der Weg in den Moment der Verbindung 133
9 Material und Seilführung 150

Teil 3 · Während der Session 171
10 Seilsprache und Körperarbeit 172
11 Wahrnehmung, Sinne und emotionale Tiefe 194
12 Sicherheit und Notfall: Wenn die Session stürmisch wird 207

Teil 4 · Vertiefung – Körper und Bindung 224
13 Die Psychologie der Gefühle 225
14 Wie kommt Bindung zustande? 243
15 Nervensystem und Co-Regulation 260
16 Berührung, Chemie, Rope Space 267

Teil 5 · Nachsorge (Aftercare) 289
17 Aftercare: Die Landung 290
18 Integration und Beziehungsarbeit: Das Erlebte sortieren 305

Teil 6 · Übungen & Praxisformate 315
19 Übungen 316
Epilog – Dasselbe Seil, eine andere Stimme 329
Haftungsausschluss und Sicherheitshinweis 332
Auf einen Blick: Alles gleichzeitig 337

Prolog: Fesseln im Emoty-Stil – Eine erste Session, nah erzählt

Was zwischen zwei Menschen mit der Zeit verloren gehen kann – und wie es wiederkommt – davon handelt das folgende Einleitungskapitel. Es ist für alle geschrieben, die mit diesem Buch erst einmal in der Welt des emotionalen Fesselns ankommen wollen. Der folgende Text beschreibt den Inhalt des Buches auf poetisch-romantische Weise.

Der Raum ist schon bereit, bevor sie ihn betritt.

Es ist dort nicht dekoriert wie für eine Show, sondern eher eingerichtet wie für einen wichtigen Moment zu zweit. Die Tatami-Matte riecht nach Igusa-Gras. Zwei Kerzen werfen weiches Licht in den Raum, aus einer Schale zieht ein Hauch Zedernholz und Erde, beruhigend, aber nicht aufdringlich. An der Wand hängen Seile, ordentlich aufgereiht. Sie sehen einladend aus. Nicht bedrohlich.

Er steht am Rand der Tatami-Matte, als sie hereinkommt. Nicht in der Mitte, nicht fordernd – einfach da, ruhig, und er sieht sie an. Nicht prüfend. Wirklich sehend. Als wollte sein Blick sagen: Du bist angekommen. Alles ist gut.

Sie ist nervös, natürlich ist sie das, es ist ihr erstes Mal. Das Herz schlägt schneller, die Schultern ziehen sich ein wenig hoch, ihr Lächeln kommt unsicher.

Er lächelt zurück, aber nicht mit diesem „höflichen" Grinsen, das man von einer Verkäuferin kennt. Ein ruhiges, echtes Lächeln. Dann eine kleine, klare Geste zur Matte.

„Komm", sagt er leise.

Ein einziges Wort. Und doch fühlt es sich an wie eine offene Tür.

Sie zieht die Schuhe aus. Dieser winzige Moment bekommt plötzlich viel Bedeutung – als ließe sie nicht nur Schuhe zurück, sondern ein Stück Alltag gleich mit.

Sie setzt sich auf die Matte. Er setzt sich ihr gegenüber, in entspanntem Abstand: nah genug für Verbindung, weit genug zum freien Atmen.

„Wie fühlst du dich gerade?“, fragt er.

Sie denkt kurz nach. Die meisten Menschen stellen diese Frage nur so dahin. Er meint sie ernst.

„Aufgeregt“, sagt sie. „Und ein bisschen komisch. Als wäre ich zwar irgendwie hier, aber auch noch bei der Arbeit.“ Er nickt verständnisvoll. „Völlig normal. Das heißt nur: Du legst deinen Alltag ab.“

Dann geschieht etwas ganz Einfaches, das alles verändert. Er rückt näher zu ihr, legt ihre Hand auf seine Brust, seine Hand auf ihre – und beginnt, tief einzuatmen.

Langsam, hörbar. Sie versucht, seinen Rhythmus aufzunehmen. Ein, aus. Ein, aus. Erst fühlt es sich fremd an, dann, nach ein paar Atemzügen, kippt etwas: Ihr Körper wird ruhiger, die Schultern sinken, der Atem geht tiefer. Sie kommt an im Moment.

Er nimmt das erste Seil in die Hände – natürliche, goldig schimmernde Jute, angenehm rau und doch seidig unter den Fingern.

„Darf ich deine Hände nehmen?“

Sie nickt.

Das Seil legt sich um ihre Handgelenke, langsam, bewusst. Kein hastiges Binden. Jede Bewegung stellt eine Frage und gibt zugleich eine Antwort: Ist das okay? Spürst du mich?

Es drückt nicht. Es hält. Es zieht sanft. Überraschend sicher fühlt sich das an, als würde jemand sagen: Ich habe dich. Du darfst loslassen – ich passe auf dich auf!

Sie schließt die Augen – nicht, weil sie muss, sondern weil sie will. Zum ersten Mal seit Langem fühlt sich Stille nicht leer an. Sie fühlt sich gehalten.

Die Zeit verändert sich.

Nichts Dramatisches passiert, kein großer Rausch. Nur ein tiefes Ruhigwerden. Die Gedanken werden leiser, der Körper gleichzeitig schwerer und leichter. Sie muss nichts leisten. Nicht schön aussehen, nicht stark sein. Nur da sein.

Und er ist bei ihr – nicht nur mit den Händen, mit seiner ganzen Aufmerksamkeit und seiner ganzen Präsenz. Sie spürt seine Präsenz. Zwei Menschen, für eine Weile nur füreinander da. Später sagt er leise: „Ich löse jetzt deine Hände.“

Jedes Seil gleitet sanft ab, unter Spannung, und lässt eine leichte Wärme zurück, dort, wo es lag. Sie schaut auf ihre Handgelenke und lächelt. Die Abdrücke auf ihrer Haut wirken wie eine zarte Erinnerung.

Er holt eine weiche Decke, legt sie ihr um die Schultern, setzt sich neben sie auf gleicher Höhe.

Sie schweigen eine Weile. Es tut gut. Kein Druck, sofort etwas sagen zu müssen.

Irgendwann flüstert sie: „Danke."

Er nickt nur. Mehr braucht es nicht.

Später trinkt sie einen warmen Ingwertee, den er vorbereitet hatte. Die Kerzen brennen noch. Der Raum fühlt sich anders an als vorher – wärmer, lebendiger.

Was genau gerade passiert ist, kann sie nicht genau benennen. Aber sie weiß: Sie hat sich gesehen gefühlt. Als Mensch. Beschützt und gehalten, auf eine Art, die im Alltag selten vorkommt.

Das ist Emoty: keine komplizierten Knoten, keine Show. Eine Paarzeit, die nur euch gehört.

Für alle, die es zum ersten Mal ausprobieren wollen: Du musst nichts können. Du musst nur offen sein. Der Rest kommt von allein.

Wie dieses Buch entstanden ist

2017 habe ich Shibari Münster – The Art of Rope gegründet. Was als Ort begann, an dem ich Technik unterrichtete, wurde über die Jahre zu etwas anderem: ein Ort, an dem sich immer wieder dieselbe Beobachtung bestätigte. Technisch perfekte Fesselungen können emotional kalt und leer bleiben. Ein einziges, einfach gehaltenes Seil, geführt von jemandem, der wirklich da ist, kann mehr Verbindung schaffen als jede komplexe Sequenz mustergültiger Fesselungen.

Dieses Buch ist deshalb kein Einsteigerkurs für Knoten und Griffe – die findest du in meinen Workshops, in praktischer Ausbildung oder in der entsprechenden Fachliteratur. Es ist das Buch, das ich mir selbst gewünscht hätte, als ich anfing Shibari zu unterrichten: eines, das erklärt, worauf es wirklich ankommt, wenn zwei Menschen sich mit und über ein Seil verbinden.

Für wen dieses Buch ist

Für Paare und Einzelpersonen, die Shibari nicht nur als Technik, sondern als Praxis der Begegnung lernen wollen. Vorwissen brauchst du keins – aber die Bereitschaft, dich auf etwas einzulassen, das weitaus mehr verlangt als nur Handgriffe: Präsenz, Aufmerksamkeit, Verantwortung für den Menschen, dem du das Seil anlegst.

Ein Wort zur Würde

Was immer du tust, steht unter einem einzigen Primat: Würde. Die eigene. Die des anderen. Ein „Nein“ zu einem Moment ist kein Nein zur Person. Ein „Ja“ heute ist kein Ja für immer.

„Sicherheit ist Beziehungsarbeit.
Beziehungsarbeit beginnt mit Präsenz.“

Wie du dieses Buch liest

Beginne mit dem Prolog und diesem Lesehinweis. Sie geben den Grundgedanken dieses Werkes wieder. Danach den Lehrpfad, der zu euch passt. Die zwei frühen Übungen stehen direkt im Text: nach Kapitel 2 das Gespräch ohne Seil, nach Kapitel 9 ein Seil und eine Pause. Im Übungskapitel 19 sind beide zusätzlich aufgeführt.

Pfad 1 – Ohne Shibari-Vorerfahrung:

Dieser Pfad ist da, wenn ihr als Paar Nähe sucht, ohne Vorwissen. Lest Kapitel 1 und 2. Macht danach den Praxisanker: das Gespräch ohne Seil. Kapitel 2 enthält das Sicherheits-Minimum. Kapitel 3 und 4 klären Rolle und Haltung. Die Praxiskapitel 9 und 10 führen zum ersten Seil – danach der zweite Praxisanker. Die vertiefenden Kapitel 13 bis 16 könnt ihr zunächst überspringen und später lesen. Das große Übungskapitel ist Kapitel 19.

Pfad 2 – Mit Shibari-Erfahrung:

Steig bei Kapitel 3 mit der Geber-Matrix ein. Kapitel 4 und 5 tragen Haltung und Bubble. Lies Kapitel 2 und 12 trotzdem, und mach den Praxisanker nach Kapitel 2, auch wenn du schon fesselst – das Gespräch ist das Update, nicht der Anfängerkurs. Kapitel 15 und 16 sind optionale Vertiefung für das, was du vielleicht schon spürst und noch nicht benennen konntest.

Die wichtigsten Begriffe findest du gleich unten kompakt erklärt. Kapitel 16 zur Körperchemie und Kapitel 12 mit den Kriseninterventionen sind als Referenz gedacht: nicht zum Auswendiglernen, aber du solltest wissen, wo sie stehen.

So nutzt ihr dieses Buch in drei Abenden

Abend 1 – Ankommen: Lest den Prolog sowie Kapitel 1 und 2. Danach führt ihr das Gespräch ohne Seil (Praxisanker 1).

Abend 2 – Sicherheit und Material: Lest Kapitel 9 und Kapitel 12 vollständig. Dann kommt das erste Seil ins Spiel: ein Seil, eine Pause (Praxisanker 2).

Abend 3 – Praxis: Sucht euch in der Übungsübersicht (Abb. 66) eine erste Übung aus oder startet die 14-Tage-Emoty-Challenge (19.3). Zum Nachschlagen: „Auf einen Blick" am Buchende.

Und wann fesseln wir? Dieses Buch zeigt bewusst keine Knotenanleitungen. Es geht um das, was zwischen euch geschieht. Die Technik lernt ihr mit dem Technikbuch, den Videos dazu und in den Kursen von Shibari Münster. Wo ihr sie findet, steht zu Beginn von Kapitel 9 und am Ende dieses Buches.

Drei Empfehlungen für die Lesepraxis:

Arbeite beim Lesen mit Markierungen. Frage dich nach jedem Abschnitt: Ist das eine Haltung, ein Werkzeug oder eine Übung? Diese einfache Unterscheidung macht aus passivem Lesen aktives, lernendes Lesen.

Wenn ihr zu zweit lest: Vereinbart kurze Check-ins nach jedem Kapitel, ein Satz pro Person reicht. Unterschiedliche Wahrnehmungen dürfen ruhig nebeneinander existieren. Das gibt euch wertvolle Informationen als Paar, das sich fesselt, aus denen ihr schöpfen könnt. Die Gesundheit des Menschen, der sich euch anvertraut, hat Vorrang.

Ausdrücklich nicht geeignet ist dieses Buch als Ersatz für praktische Ausbildung, medizinische Beratung, Psychotherapie oder Krisenintervention. Wer schwere Traumafolgen, akute Gewalt- oder Suchtproblematik oder anhaltende Dissoziation erlebt, sollte sich professionelle Unterstützung suchen, bevor er sich in die Welt der Seile begibt.

1.10 Shibari als Beziehungsarbeit: Was Emoty leisten kann

Der Untertitel dieses Buches verspricht Beziehungsarbeit. Dabei schließe ich jedoch eine Sache aus: Emoty behandelt keine Beziehungsprobleme. Es ist ein Konzept, ein Übungsraum, in dem ihr Fähigkeiten trainiert, die nachweislich Beziehungen stärken: einander wahrnehmen, Grenzen zeigen, Vertrauen schenken, einander beruhigen. Und es macht sichtbar, wie ihr beide miteinander umgeht. Mehr verspricht dieses Buch nicht. Aber das verspricht es klar.

1.10.1 Warum Berührung zählt

Wir Menschen werden gern umarmt. Schon als Babys werden wir festgehalten, gepuckt und von unseren Eltern und in Tüchern in Sicherheit gewiegt. Vor einigen Jahren noch standen in vielen Großstädten Menschen mit Schildern „Free Hugs" in den Fußgängerzonen, und viele blieben stehen. Heute bezahlen Menschen dafür, von jemandem professionell gekuschelt zu werden. Das sagt viel über unsere Zeit: In Deutschland lebt rund jeder Fünfte allein, mehr als im europäischen Durchschnitt (Statistisches Bundesamt, 2024). 2021 fühlten sich 11,3 Prozent der Erwachsenen einsam, im ersten Corona-Jahr sogar 28,2 Prozent, am häufigsten junge Menschen (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 2024). Die Weltgesundheitsorganisation schätzt, dass weltweit etwa jeder Sechste von Einsamkeit betroffen ist, und bringt sie mit rund 871.000 Todesfällen pro Jahr in Verbindung (WHO, 2025).

Einsamkeit ist nicht nur ein Gefühl, sie ist vor allem ein Gesundheitsthema. Menschen mit tragfähigen Beziehungen haben eine um etwa die Hälfte höhere Überlebenswahrscheinlichkeit als Menschen mit wenigen sozialen Bindungen (Holt-Lunstad et al., 2010). Wer häufig umarmt wird, ist besser gegen stressbedingte Infekte geschützt und erkrankt milder (Cohen et al., 2015). Eine große Auswertung vieler Studien zeigt, dass Berührung Schmerzen, Angst und depressive Beschwerden messbar lindern kann (Packheiser et al., 2024). Umgekehrt hängt ein Mangel an Zuneigung mit Einsamkeit, Stress und schlechterer Gesundheit zusammen (Floyd, 2014).

Berührung ist demzufolge ein Grundbedürfnis, und sie ist in vielen zwischenmenschlichen Beziehungen knapp geworden. Emoty versteht Shibari deshalb nicht als Spielart aus der Fetischecke, sondern als körperbasierte Zuwendung: Das Seil umarmt, hält und verbindet. Das muss nicht immer sanft sein. Aber es ist immer mit dem Wunsch nach Zuwendung und Annäherung verbunden.

1.10.2 Ein neues gemeinsames Hobby aufbauen

Paare, die gemeinsam etwas Neues und Aufregendes erleben, berichten von mehr Zufriedenheit in ihrer Beziehung als Paare, die nur angenehme Alltagsroutinen teilen (Aron et al., 2000). Auch die Lust in langen Beziehungen profitiert, wenn Paare sich gemeinsam auf Neues einlassen (Muise et al., 2019). Shibari ist genau so ein Neuland: Ihr lernt gemeinsam, ihr macht Fehler, ihr lacht darüber, ihr seht Fortschritte. Die Emoty-Stufen (Abb. 1) machen diesen Weg sichtbar.

Für euren Alltag: Gebt dem neuen Hobby einen festen Platz im Kalender, so wie Sport oder ein Abendessen mit Freunden. Führt ein gemeinsames Logbuch: Was haben wir ausprobiert, was hat sich gut angefühlt?

1.10.3 Gesehen werden

Die Paarforschung zeigt: Menschen fühlen sich in ihrer Beziehung sicher, wenn sie sich vom anderen verstanden, angenommen und umsorgt fühlen (Reis & Shaver, 1988). Im Alltag ist dafür oft wenig Raum oder Zeit. Man spricht über Termine, Einkäufe und Kinder, selten über das, was man am anderen gerade wahrnimmt.

In einer Shibari-Session ist das anders. Für eine Weile gehört die ganze Aufmerksamkeit dem anderen. Viele Bunnys sagen mir nach der ersten Session: „Ich habe mich lange nicht mehr so gesehen gefühlt." Für den Rigger gilt dasselbe, wenn das Bunny seine Fürsorge spürt und sie ihm zurückgibt (→ 11.1.1).

Für euren Alltag: Sagt einander nach einer Session einen Satz, der z. B. mit „Ich habe heute an dir gesehen …" beginnt. Und nehmt euch im Alltag einen Moment Blickkontakt, bevor ihr wieder in die „Organisation Paar" oder die „Firma Eltern" einsteigt.

1.10.4 Nähe, die bleibt

In langen Beziehungen wird Nähe oft funktional: ein Kuss im Vorbeigehen, eine kurze Umarmung zwischen zwei Terminen. Berührung wirkt aber vor allem dann, wenn sie Zeit hat. Paare, die vier Wochen lang regelmäßig bewusste, warme Berührung miteinander übten, zeigten weniger Stressreaktionen als eine Vergleichsgruppe (Holt-Lunstad et al., 2008). Wie stark schon die Berührung einer Hand wirkt, zeigt eine bekannte Studie aus der Neurowissenschaft: Verheirateten Frauen wurde im Hirnscanner ein leichter Stromreiz angekündigt. Hielten sie dabei die Hand ihres Ehemanns, fiel die Bedrohungsreaktion im Gehirn deutlich schwächer aus als mit der Hand eines Fremden oder ganz ohne Hand. Je besser

die Ehe, desto stärker war dieser Effekt (Coan et al., 2006). Eine ruhige Hand im richtigen Moment kann also mehr bewirken als ein kluger Satz.

Emoty gibt dieser Nähe eine Form und einen festen Ort. Eine Session muss nicht zu Sex führen. Das Fesseln wird zu Nähe ohne Ziel. Gerade das macht sie für viele Paare entspannend.

Für euren Alltag: Pflegt kleine Nähe-Rituale zwischen den Sessions: eine bewusste Begrüßung, eine lange Umarmung, ein langer Kuss zum Abschied.

1.10.5 Wenn ihr euch fremd geworden seid

Manche Paare kommen zu mir, weil sie sich langsam auseinandergelebt haben. Viele davon sind seit einer Ewigkeit zusammen, andere erleben sich immer weniger als Paar, seit die Kinder da sind. Sie reden fast nur noch über Planungen, Karriere und ihren Kalender und berühren sich nur noch selten. Als Paar sind sie höflich zueinander statt neugierig. Ein großes Gespräch über die Beziehung fühlt sich dann oft zu schwer oder lästig an.

Das Seil kann ein Weg zurück sein: Zehn Minuten, ein Seil, kein Plan. Es geht nicht um Technik, sondern um den ersten spürbaren Kontakt nach langer Zeit. Wenn auch das nicht gelingt oder alte Verletzungen im Raum stehen, ist eine Paarberatung der bessere erste Schritt (→ 18.8).

1.10.6 Unterschiedliche körperliche Bedürfnisse

Fast jedes Paar kennt Unterschiede: Einer möchte öfter Nähe oder Sex als der andere. Einer sehnt sich nach Berührung, der andere ist nach einem Tag mit Kindern oder Kunden „genug berührt". Einer mag es langsam, der andere intensiv. Das ist normal. Zum Problem wird es erst durch Druck.

Klärt deshalb vor einer Session, warum ihr miteinander fesseln wollt: Soll es der Entspannung dienen oder einfach der Zweisamkeit? Soll es intimer werden oder einfach eine gute Zeit als Paar sein? Hilfreich ist eine einfache Frage: „Wie wichtig ist dir das heute, von 1 bis 10?" So merkt ihr, ob es um eine kleine Vorliebe oder ein echtes Bedürfnis geht, ohne dass sich jemand zurückgewiesen fühlt. Gehen eure Wünsche auseinander, setzt der zurückhaltendere Wunsch den Rahmen für heute. Die Wünsche des anderen gehen dabei nicht verloren: Sie bekommen ihren eigenen Abend (→ 18.7).

1.10.7 Für uns oder für dich? Warum das Motiv zählt

Eine gemeinsame Aktivität stärkt eine Beziehung nur dann, wenn beide sie aus eigenem Wunsch tun. Wer etwas vor allem macht, um Streit, Enttäuschung oder Ablehnung zu vermeiden, erlebt dabei eher Belastung als Nähe (Impett et al., 2005). Für Emoty ist das das größte Beziehungsrisiko, noch vor jedem körperlichen Risiko. Vier Konstellationen begegnen mir besonders oft:

- **Ein Wunsch aus einer früheren Beziehung.** Einer hat Shibari bereits mit einem früheren Partner erlebt und wünscht es sich nun vom neuen Lebensgefährten. Der neue Partner gerät in Zugzwang. Er soll eine Lücke füllen, die er nicht zu verantworten hat. Vielleicht hat er keinerlei Interesse am Seil, vielleicht ist er nicht führend, sondern lieber passiv, vielleicht mag er Shibari schlicht nicht. Dann gilt: Der Wunsch ist berechtigt, aber er ist kein Auftrag an den anderen.
- **Ungleiches Interesse.** Einer bringt das Thema ein, der andere macht mit. Daraus kann echte gemeinsame Neugier wachsen. Es kann aber auch ein Gefälle entstehen, in dem einer mehr will und der andere liefert.
- **Ein Machtgefälle, das wächst.** Wo einer im Alltag ohnehin mehr bestimmt, kann das Spiel mit Führung und Hingabe dieses Gefälle verstärken: Die Macht des einen wird größer, die des anderen kleiner. Emoty soll Macht teilbar machen, nicht festschreiben (→ 18.8).
- **Beide wollen loslassen.** Einer erwartet, im Seil endlich passiv sein und sich fallen lassen zu können. Der andere wünscht sich genau dasselbe. Dann entsteht ein Bedürfniskonflikt, der sich nicht dadurch löst, dass einer verzichtet und führt, obwohl er es nicht möchte.

Was hilft, ist zuerst eine ehrliche Frage an sich selbst, bevor ihr zum Seil greift: „Will ich das für mich oder will ich, dass du zufrieden bist?“ Und dann das Switchen: Wer beide Rollen kennt, versteht den anderen von innen. Diesen Rollenwechsel nennen wir im Emoty die Empathieschule (→ 4.1.1, 6.2.3). Er macht sichtbar, wer was wirklich braucht, und verteilt Führung und Hingabe neu, statt sie festzulegen. Wo Wünsche dauerhaft nicht zusammenpassen, darf das Seil auch liegen bleiben. Eine Beziehung braucht kein gemeinsames Hobby, das einer nur dem anderen zuliebe erträgt.

1.10.8 Schenken statt tauschen: Deine Bedürfnisse sind meine Bedürfnisse

Viele Paare leben nach einer unausgesprochenen Regel: Du machst deinen Teil, ich mache meinen. Das klingt fair und gleichberechtigt, und im Alltag ist es das oft auch. Doch was im Alltag klappt, kühlt in der Liebe ab. Wo jede Zuwendung eine Gegenleistung erwartet, wird aus Nähe ein Tauschgeschäft. Man wird ein gutes Team, vielleicht sogar gute Freunde. Aber die Leidenschaft geht verloren, weil niemand mehr etwas einfach so schenkt.

Deine Bedürfnisse sind meine Bedürfnisse.

Dieser Leitsatz von Emoty heißt: Ich frage nicht, was ich für meine Zuwendung bekomme. Ich will wissen, was du brauchst, und es erfüllt mich, es dir zu geben. Der Rigger fesselt nicht, um eine schöne Form zu erschaffen oder sein Können zu zeigen. Seine Erfüllung liegt im Erleben des Bunnys: im Moment, in dem sie sich in die Umarmung des Seils sinken lässt. Er fesselt absichtslos. Das Bunny schenkt ihm etwas ebenso Wertvolles: ihr Vertrauen. Sich halten zu lassen heißt, dem anderen seine Fürsorge zu erlauben. So geben und empfangen beide, ohne aufzurechnen.

Im Seil darf auch die Polarität zurückkehren, die gleichberechtigten Paaren im Alltag oft verloren geht: führen und sich führen lassen, halten und gehalten werden. Sie gilt für die Dauer der Session und nimmt euch nichts von eurer Augenhöhe. Wer die Rollen tauscht, lernt das Bedürfnis des anderen besser kennen (→ 4.1.1).

Doch dieser Leitsatz ist ein Geschenk, keine Pflicht. Er funktioniert nur, wenn er für beide gilt und keiner sich dabei selbst verliert. *Deine Bedürfnisse sind meine Bedürfnisse, und meine Grenzen sind deine Grenzen.* Wer seine Grenzen kennt und ausspricht, gefährdet die eigene Hingabe nicht. Er macht sie dadurch erst möglich.

Impuls für euer Gespräch vor einer Fesselung: Fragt einander vor der nächsten Session: „Was möchte ich dir heute schenken?“ und „Was möchte ich heute von dir annehmen?“ Und danach: „Woran hast du gemerkt, dass ich für dich da war?“

1.10.9 Was die Forschung zeigt und was nicht

Die Studien in diesem Abschnitt stammen aus der allgemeinen Paar- und Gesundheitsforschung. Sie zeigen, dass die Bausteine von Emoty wirken: gemeinsam Neues erleben, sich gesehen fühlen, Berührung und Halt, Freiwilligkeit. Sie zeigen nicht, dass Shibari selbst Beziehungen verbessert. Zu Shibari gibt es nur erste Hinweise aus der Forschung zu einvernehmlichem BDSM, etwa mehr gefühlte Nähe direkt nach einer gelungenen Session (Sagarin et al., 2009). Studien zu langfristigen Wirkungen fehlen, ebenso Grundlagenforschung. Was ich aus meiner Arbeit mit über 500 Paaren berichte, ist deshalb Erfahrung und kein Wirkungsnachweis. Emoty ist daher ein Übungsraum für diese Bausteine, nicht mehr und nicht weniger.

AUF EINEN BLICK

Alles gleichzeitig: Der Rigger

Während das Seil durch die Hände läuft, hält der Rigger viele Fäden zugleich. Niemand beherrscht alle von Anfang an. Mit jeder Session wird mehr davon selbstverständlich, und der Kopf wird frei für das Wesentliche: den Menschen im Seil.

Das Seil	Seilführung und Linien, Zug und Spannung, Winkel, saubere Frictions. Welches Seil kommt als Nächstes? Wo liegen die übrigen Seile, die Seilenden, die Schere?
Sicherheit	Durchblutungs- und Nervencheck, die Radialis-Zone am Oberarm frei, Hals und Atem frei, Gewicht und Position stabil, Kribbeln oder Taubheit sofort ernst nehmen (→ 12).
Ihr Körper	Das Ruhebild lesen (→ 4.2.5): Atem, Hautfarbe, Muskeltonus, Mimik, kleinste Bewegungen. Was sagt ihr Körper, bevor sie etwas sagt?
Ihre Gefühle	Stimmung und Bedürfnis von heute. Kommt sie an, lässt sie los, kippt etwas? Stoppzeichen und Spiel-Nein unterscheiden (→ 2.1).
Deine Innenwelt	Eigene Gefühle, eigene Bedürfnisse, eigene Grenzen. Bin ich bei ihr oder bei meiner Technik? Selbstfokus oder Beziehungsfokus (→ Tabelle 15)?
Führung	Erst mitgehen, dann führen (Pacing & Leading). Tempo, Ma, die Pause, Berührung zwischen den Seilen, Blick und Stimme.
Der Bogen	Wo stehen wir gerade? Pre-Talk, Ankommen, Fesseln, Halten, Lösen, Aftercare, Debriefing. Jede Phase braucht etwas anderes.

Technik trägt. Präsenz führt.

AUF EINEN BLICK

Alles gleichzeitig: Das Bunny

Auch im Seil ist das Bunny kein passives Gegenüber. Sie spürt, entscheidet, teilt sich mit und gibt sich hin. Hingabe ist ihre aktive Leistung, nicht ihr Verstummen.

Der Körper	Wie fühlt sich das Seil an? Wärme, Druck, Atem, Kribbeln, Taubheit, Kälte, Schwindel. Körpersignale gehen vor jedem Wunsch, dem Rigger zu gefallen.
Die Stimme	Mitteilen statt aushalten: Stoppwort, Ampel, ein kurzes Wort. Ein Nein zu einem Moment ist kein Nein zur Person (→ 2.2).
Die Gefühle	Geborgenheit, Freude, Scham, Hazukashii, Aufregung, auch Angst. Alles darf da sein, nichts muss da sein.
Die Hingabe	Loslassen dürfen, nicht müssen. Vertrauen schenken, Kontrolle abgeben, sich halten lassen. Und wieder auftauchen, wenn es nötig ist.
Das Spiel	Sich entziehen, necken, das Gewicht ins Seil legen, überwältigt werden wollen. Das Spiel-Nein gehört dazu, das Stoppzeichen beendet alles (→ 10.9).
Die Bedürfnisse	Was wünsche ich mir heute, was lieber nicht? Was brauche ich danach? Den eigenen Wünschen vor, während und nach der Session eine Stimme geben.
Der Bogen	Ankommen, Sinken in den Rope Space, Auftauchen, Landen. Ein möglicher Drop am Tag danach ist kein Versagen (→ 17).

Gehalten werden heißt, dem anderen seine Fürsorge zu erlauben.

AUF EINEN BLICK

Alles gleichzeitig: Die Meta-Ebene

Über Rigger und Bunny liegt eine dritte Ebene: das, was zwischen euch beiden entsteht. Sie ist der eigentliche Kern von Emoty und der Grund, warum Shibari für Paare Beziehungsarbeit sein kann.

Der Raum	Bubble und Resonanzraum: die Welt draußen wird leiser, zwischen euch wird es dichter (→ 3.4).
Die Co-Regulation	Zwei Nervensysteme stimmen sich aufeinander ein. Ruhe überträgt sich, Unruhe auch (→ 4.6.2, 15.6).
Der Konsens	Fortlaufend, in Worten gegeben und nonverbal bestätigt. Grenzen dürfen sich spielerisch verschieben, das Einverständnis wird immer wieder eingeholt.
Das Wirkungsdreieck	Ziel, Beziehungsqualität und Selbstachtung im Gleichgewicht halten (→ 4.7).
Die Macht	Führen und Hingabe sind Rollen auf Zeit. Rollentausch schult Empathie, ein wachsendes Machtgefälle braucht ein Gespräch (→ 1.10.7).
Das Fenster	Bleibt ihr beide in eurem Window of Tolerance? Zu viel oder zu wenig Erregung ist ein Signal, nicht ein Fehler (→ 4.2.3).
Die Beziehung	Was im Seil geschieht, wirkt nach: im Debriefing, im Alltag, im Paarplan (→ 18).

Deine Bedürfnisse sind meine Bedürfnisse, und meine Grenzen sind deine Grenzen.