

Die wichtigsten Grundsätze der Gemeinschaftsbildung

Von mir sprechen

- Meinen Namen nennen
- „Ich“-Aussagen verwenden
- Persönlich und präzise formulieren

Sprechen, wenn ich bewegt bin, zu sprechen (und nicht zu sprechen, wenn es mich nicht bewegt)

- Dies hat etwas mit dem Zuhören zu tun: in mich hinein zu hören, was in mir geschieht, anderen zuhören und dem Rhythmus zwischen uns zu lauschen.
- Man kann verbal oder nonverbal teilnehmen und sich in beiden Fällen wertschätzend äußern.

Emotional präsent sein

- In den Kreis hinein sagen, was mir gefällt und missfällt
- "Leer" werden
- Im Prozess eingelassen sein statt ihn von außen zu bewerten

Integrativ sein

- Mich selbst einschließen statt auszuschließen
- Andere integrieren statt auszuschließen
- Wahrnehmen, wenn ich Gefühle von mir oder anderen zensieren oder ignorieren will.
Mir bewusst machen, dass die Dinge, die ich vermeiden oder unterdrücken will, vielleicht genau die Dinge sind, die Gehör finden wollen
- "Wir brauchen dich genau so, wie du bist!"

Risiken eingehen

- Experimentieren, entdecken, lernen

Verantwortung übernehmen

- Für alles, was mir geschieht, und für das, was mit der Gruppe geschieht

Dem Prozess vertrauen und dabei bleiben!

- Was auch immer ich jetzt fühle, ist genau richtig.
- Alles ist gut!

Weitere Infos:

www.netzwerk-gemeinschaftsbildung.com

Den Gemeinschaftsgeist erwecken

Schnupperworkshop zur Gemeinschaftsbildung 07. September 2012 (18-22 Uhr) in Wien

(Als Informationsabend zum Wochenendworkshop
Gemeinschaftsbildung 21.-23. Sept. 2012 in Wien)



Schnupper-Workshop (Spendenbasis)
BegleiterInnen/FacilitatorInnen:
Sabine Bartscherer, Harri Zuderell

Johanna-Dohnal-Haus, Anton-Sattler-Gasse 100, 1220 Wien
(U1-Station Kagraner Platz, Ausgang Donin-Gasse, ca 3 min.)

Anmeldung: 0049.8624.8759679 oder
(in Österreich): 0650.4091909

Weitere Infos:

www.netzwerk-gemeinschaftsbildung.com

EINFÜHRUNG

Im gemeinsamen Zusammensein wollen wir uns heute auf die Suche begeben, um zu erfahren, was es bedeutet, uns im Hier und Jetzt wach und lebendig zu begegnen. Zunächst wollen wir gemeinsam im Kreis sitzen und offen sein für alles, was sich an Mitteilungen, Geschichten, Stille oder einfachem Sein in diesem Kreis zeigen will. Das mag sich für einige zunächst ungewöhnlich oder sogar unangenehm anfühlen, aber diejenigen, die damit schon Erfahrung haben, wissen, dass das geht.

Wir haben euch hierhin eingeladen mit dem Wunsch, dass ihr hier ankommt mit allem, was ihr seid. Wir erwarten von euch nichts anderes. Dorthin wollen wir uns gemeinsam auf den Weg machen, damit ihr jede Person, auf die ihr trifft, wirklich willkommen heißen könnt, so dass jeder von euch spürt, dass wir einander akzeptieren können, und dass wir auch von ihnen akzeptiert werden, so wie wir wirklich sind. Wir werden das in der Zeitspanne, die wir zur Verfügung haben, so gut machen wie wir können.

Wenn wir hier so ankommen, wie wir sind, werden sich einige von uns vielleicht schüchtern und unsicher fühlen, sich zu offenbaren. Andere werden sich damit vielleicht schon vertrauter fühlen, weil sie schon gewohnt sind, sich so zu zeigen. Für ein paar Stunden wollen wir uns in diesen Raum der Gemeinsamkeit hinein begeben, um uns zu offenbaren oder auch nicht - je nachdem, was uns bewegt.

Wir werden versuchen, uns in eine Ebene des Vertrauens, der Selbstannahme und der Akzeptanz der anderen hineinzubegeben, die tiefer ist als die, mit der wir hier angekommen sind. Wir werden lernen, mehr zu vertrauen, und dass wir einfach sein können, wer wir sind, und dass wir angenommen werden, so wie wir sind.

DER PLAN

IDEENPHASE. In der ersten Phase werden wir die Idee der „Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck“ erkunden, wie sie vom Gemeinschafts-Netzwerk in Großbritannien, Europa und den USA verstanden wird. In den einleitenden Absätzen haben wir einiges davon umrissen. Wir werden uns die Dinge anschauen, die für unser Vorankommen hilfreich – oder auch hinderlich sein können. Wir werden zu dieser Phase bei Bedarf zurückkehren.

AKTIONSPHASE. Im Laufe des Workshops werden wir zwei Sitzungen haben, in denen wir uns im „Gemeinschaftsbildungs-Kreis“ befinden, im Einklang mit dem bewährten und erprobten Settings von M. Scott Peck. Während dieser beiden Sitzungen **ist es wichtig, dass wir bei dem bleiben, was mit uns hier und jetzt geschieht.** Das heißt,

dass wir uns voll und ganz als Teilnehmer und Gestalter-des-Augenblicks-mit-den-anderen einbringen, statt in die Rolle des Beobachters und Bewerter zu rutschen. Wir bitten euch, im „Hier und Jetzt“ zu bleiben, wenn ihr das möglich machen könnt.

REFLEKTIONSPHASE. Bei der letzten Sitzung habt ihr die Möglichkeit, unsere gemeinsame Arbeit, unsere Erfahrungen und Erkenntnisse zu reflektieren, die wir dabei gewonnen haben.

WAS WIR EUCH ÜBER DEN PROZESS SAGEN KÖNNEN

- Die Begleiter sind nur Reise-Begleiter
- Die Begleiter kennen vier verschiedene unterschiedliche Etappen, aber gewöhnlich ereignen sich diese nicht in der erwarteten Reihenfolge. Ihr als Teilnehmer braucht diese Etappen nicht zu kennen, die Begleiter werden euch alle Einblicke in das Geschehen mitteilen, von denen sie meinen, dass sie für die Gruppe hilfreich sein können.
- Es ist ein Abenteuer ins Unbekannte.
- Es ist eine Gelegenheit, zu experimentieren, zu entdecken und zu lernen - über uns selbst, über die Kommunikation und über das Präsent-Sein in einer Gruppe.
- Der Weg, eine Gemeinschaft aufzubauen, besteht darin, loszulassen und Risiken einzugehen.
- Die Gruppe schafft dadurch Sicherheit, Vertrauen und Respekt, indem sie sich in den Prozess hineinbegibt, Risiken einzugehen, auch Gefühls-Risiken – und manchmal zu zeigen, dass wir auch verwundbar sind. Es ist sehr unwahrscheinlich, dass wir uns die ganze Zeit sicher fühlen werden. Je mehr wir einander akzeptieren, desto sicherer wird es sein - die Begleiter bringen das in Gang durch ihre bedingungslose Akzeptanz füreinander und für jedes Mitglied der Gruppe.
- Ihr werdet alle Arten von Gefühlen erleben. Wenn ihr Ärger, Verwirrung, Angst, Freude, Frust, Langeweile, Aufregung oder Liebe spürt, dann ist es am besten, wenn du darauf vertraust, dass alles gut ist.
- Vertraulichkeit zu wahren ist sehr wichtig.

WAS WIR EUCH NICHT SAGEN KÖNNEN....

- Wie man es macht
- Wie das Unbekannte aussieht
- Ob, wann und wie diese Gruppe damit beginnen wird, sich wie eine echte Gemeinschaft zu fühlen
- Das Geheimnis, wie es funktioniert
- Was der "Geist" einer Gemeinschaft ist