

## 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 zuzuhören und dem Rhythmus zwischen uns zu lauschen.
- Ich kann verbal oder nonverbal teilnehmen – und in beiden Fällen wertschätzend sein.

### Emotional präsent sein

- Im Kreis – und nicht außerhalb – sagen, was mir gefällt oder missfällt
- "Leer" werden
- Mich auf den Prozess einlassen statt ihn von außen zu beobachten und 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!

# Den Gemeinschaftsgeist erwecken

19. August 2012 in Hausen/Thüringen



Ein vierstündiger Schnupper-Workshop

Facilitatorinnen:

Sabine Bartscherer, Susanne Gierens

[www.netzwerk-gemeinschaftsbildung.com](http://www.netzwerk-gemeinschaftsbildung.com)

Tel: 0049.8624.8759679

[www.netzwerk-communitybuilding.eu](http://www.netzwerk-communitybuilding.eu)

Tel: 0176.50126305

## EINFÜHRUNG

Wir begeben uns auf die Suche nach lebendiger Begegnung im Hier und Jetzt. Dazu sitzen wir gemeinsam im Kreis, offen für alles, was sich an Mitteilungen, Geschichten, Stille oder einfachem Sein zeigen will. Das mag sich zunächst befremdlich oder sogar unangenehm anfühlen, aber wer sich dem stellt, wird erfahren, dass das geht.

Fühlt euch eingeladen mit allem da zu sein, was ihr seid; nichts anderes erwarten wir von euch. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg, damit ihr alle einander wirklich akzeptieren könnt, so wie ihr seid. Wir werden das in der Zeitspanne, die wir zur Verfügung haben, so gut machen wie wir können.

Vielleicht werden sich einige schüchtern und unsicher fühlen, sich zu offenbaren, andere sich vertrauter fühlen, weil sie es gewohnt sind, sich so zu zeigen... Wie auch immer: für ein paar Stunden wollen wir uns in diesen Raum der Gemeinsamkeit und der Verschiedenheit hinein begeben, um uns zu begegnen mit dem, was gerade in uns lebendig ist.

Wir werden versuchen, uns in eine Ebene von Vertrauen, Selbstannahme und Akzeptanz der anderen hineinzubegeben, die tiefer ist als die, mit der wir hier angekommen sind und mit der wir normalerweise im Alltag unterwegs sind.

## DER PLAN

In der **IDEENPHASE** werden wir die „Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck“ erkunden, wie sie vom 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.

In der **AKTIONSPHASE** setzen wir uns in den „Gemeinschaftsbildungs-Kreis“ entsprechend dem bewährten und erprobten Setting von M. Scott Peck. Während dieser Sitzung **ist es wichtig, dass wir bei dem bleiben, was mit uns hier und jetzt geschieht**. Das heißt: Wir bringen uns voll und ganz als Teilnehmer und Gestalter-des-Augenblicks-mit-den-anderen ein statt in die Rolle des

Beobachters und Bewerthers zu rutschen. Wir bitten euch daher, im „Hier und Jetzt“ zu bleiben, so gut ihr das könnt.

In der **REFLEKTIONSPHASE** habt ihr die Möglichkeit, unsere gemeinsame Arbeit, unsere Erfahrungen und Erkenntnisse auszutauschen und zu reflektieren.

## WAS WIR EUCH ÜBER DEN PROZESS SAGEN KÖNNEN

- Die Begleiter sind nur Reise-Begleiter
- Die Begleiter kennen vier 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 Einblick in das Geschehen geben, wenn sie es für hilfreich für die Gruppe halten.
- Es ist ein Abenteuer, eine Reise ins Unbekannte.
- Es ist eine Gelegenheit zu experimentieren, zu entdecken und zu lernen - über uns selbst, über Kommunikation und über Präsent-Sein in einer Gruppe.
- Der Weg, eine Gemeinschaft aufzubauen, besteht darin, loszulassen und Risiken einzugehen.
- Die Gruppe schafft Sicherheit, Vertrauen und Respekt, indem sie sich in den Prozess begibt, also auch Risiken eingeht – und ihre Verletzlichkeit zu zeigen wagt. Es ist sehr unwahrscheinlich, dass wir uns die ganze Zeit sicher fühlen.. Je mehr wir einander in unserer Unterschiedlichkeit akzeptieren, desto sicherer wird der Raum - die Begleiter unterstützen diesen Prozess 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 vertraut darauf, 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 sich als eine echte Gemeinschaft fühlen wird
- Das Geheimnis, wie „es funktioniert“
- Was der "Geist" einer Gemeinschaft ist