

Bühne der unterschätzten Wahrheiten

Das Zegg-Forum kann die Vertrauensbildung in Gemeinschaften unterstützen.

VON DOLORES RICHTER

Schon seit vielen Jahren gibt es ein großes Interesse aus Gemeinschaften und Gruppen, das »Forum« zu nutzen, um eine menschlich tragfähige Gemeinschaft aufzubauen. Das Forum in seiner heutigen Form ist aus den Erfahrungen der Gemeinschaft im »Zegg« und dessen Vorläuferprojekt »Bauhütte« entwickelt worden.

Seit wir vor mehr als 30 Jahren mit Forumsarbeit anfangen, hat sich der Ansatz immer weiter entwickelt und verfeinert. Einflüsse und Haltungen, wie zum Beispiel die empathische Weltansicht der Gewaltfreien Kommunikation (Marshall Rosenberg), die repräsentative Arbeit des Familienstellens, spirituelle Gegenwärtigkeit (Thomas Hübl), fließen mit ein. Im Forum geht es darum, Bewusstheit, essenzielle Kommunikation und Vertrauen in Gruppen zu fördern. Es bietet dem einzelnen eine ganzheitliche und kreative Möglichkeit, sich auszudrücken. Es bietet einen Raum für jene Fragen und inneren Bewegungen, die in der Alltagskommunikation meist unsichtbar bleiben: unsere wirklichen Handlungsmotive, tiefer liegenden Gefühle, auch Körperempfindungen und unsere Intuition. Durch die Anteilnahme der Gruppe werden die hier gestellten Fragen zu einem Katalysator für das individuelle und kollektive Wachstum. Das Forum ist für Menschen konzipiert, die zusammen leben oder arbeiten, die eine gemeinsame Vision teilen und Werte wie Selbstverantwortung, gegenseitige Unterstützung und Wahrhaftigkeit lebendig umsetzen wollen.

Ein gesellschaftliches Transformationswerkzeug

Der geistige Kontext des Forums ist, zu erforschen, wie wir eine von Dominanz und Verstellung geprägte Kultur in eine lebensdienende transformieren können: eine Kultur der Kooperation, der Wahrnehmung und des Kontakts zu sich selbst, zueinander und dem Leben um uns. Damit sich dieser Transformationsprozess gleichzeitig im Individuum und auf sozialer Ebene vollziehen kann, wurde das Forum entwickelt. Im besten Fall wirkt es so, dass es im einzelnen Menschen mehr Bewusstsein und Mut zur Entwicklung anregt. Durch die persönliche Arbeit im Forum und das Feedback, das jemand erhält, lernt sich eine Gemeinschaft kennen, entdeckt ihre Werte, reflektiert ihre Handlungsweise und entwickelt und verfeinert ihre Vision.

Wesentlich am Forum ist das Bewusstsein und der geistige Kontext, in dem es angewendet wird. Insofern sehen wir es nicht als eine Methode, die man einfach so anwenden kann, sondern es setzt Grundlagenwissen und eigenes Training voraus.



SUSANNE HEISE

Strategien für Gemeinschaftsbildung – Folge 2

In zahlreichen Gruppen und Bewegungen setzt sich die Erkenntnis durch, dass das Erreichen von selbstgesteckten Zielen nicht zuletzt auch von der Qualität der internen Beziehungen abhängt. Erfolg – oder vorzeitige Auflösung einer Initiative? Gerade in der Szene der intentionalen Gemeinschaften wird mit einer Reihe von Methoden gearbeitet, die Lösungen für kollektive Entscheidungsprozesse oder lebensdienliche Kommunikation versprechen. In der Gemeinschafts-Rubrik stellen wir in loser Folge einige der gängigen Ansätze vor.



▲ ► Dies ist der Blindtext für eine Bildunterschrift, die auch länger sein kann. *Oluptata sitiis eatis aria sit omnis- qui dolupta quatur? Ecaborestota utaquiae vel. Latis vollibus, occus. Ci tem. Turerum que dolorpo repersperum aut dendaep ernaturio officab iuribus senissequi odicaerum quamus verum ernatqu iderionet atem qui tore vel im re.*

Im Forum geht es um Präsenz, Energie, Erkenntnis und radikale Ehrlichkeit. Letzteres bedeutet, ein Anliegen oder ein Ereignis so zu erkunden, dass ich meinen Eigenanteil an der Verursachung erkennen kann und somit meine Gestaltungskraft erfahre. Das Forum ist eine ritualisierte Form der Kommunikation, die aufgebaut wird, um Transparenz, persönliches Wachstum und Vertrauen in Gemeinschaft zu fördern. Auf künstlerische Weise kann eine Gruppe damit einen geschützten Raum schaffen, in dem der Bewusstseinsstand des einzelnen und der Gruppe steigt. In einer Atmosphäre der Zuwendung und Akzeptanz lösen sich feste Bilder, die man voneinander und auch von sich selbst hat. Dadurch entsteht eine vertiefte gegenseitige Wahrnehmung sowie tieferes Vertrauen.

Das Vertrauensniveau in einer Gruppe ist meiner Erfahrung nach umso höher, je mehr die Teilnehmer sich in einem je eigenen geistigen Training befinden, das sie in eine selbstverantwortliche und präsente Selbstkenntnis wachsen lässt.

Konkrete Fragen für das Forum können z. B. sein: Wie lernen wir uns selbst und einander besser kennen? Was ist unsere persönliche, unsere gemeinsame Vision? Wie wollen wir unsere Werte ganz konkret in unser Leben und Handeln umsetzen? Wer bin ich noch? Wie komme ich in Kontakt zu meinen Gefühlen und Bedürfnissen? Welche individuellen Gefühle liegen Entscheidungen zugrunde, die wir in der Gruppe treffen? Welche Potenziale schlummern noch in uns? Bin ich beruflich am richtigen Platz? Wie unterstützen wir uns in der Liebe, in Beziehungen, in der Begleitung unserer Kinder?

Wie funktioniert es praktisch?

Im Forum gibt es drei wichtige Rollen: den Darsteller, die Forumsleitung und das Feedback. Die Gruppe versammelt sich im Kreis. Die Darstellerin geht in die Mitte und teilt mit, was ihr Anliegen ist oder was sie bewegt. Sie kann den gesamten Raum in der

Mitte nutzen, sich bewegen, sprechen, körperlich ausdrücken und sich mit ihren Gefühlen verbinden. Dieses Setting erlaubt den Umstehenden, auf allen Ebenen »zuzuhören«, nicht nur verbal-intellektuell, sondern auch die Bewegungen, den Klang der Stimme und die Ausstrahlung einer Person wahrnehmend. Der Kreis unterstützt die Darstellerin mit seiner konzentrierten, wohlwollenden Präsenz. Seine Rolle ist es, wahrzunehmen und den Prozess als Zeuge zu begleiten. Oft berühren vermeintlich individuelle Themen den ganzen Kreis, alle fühlen Parallelen zu sich selbst. Wir erkennen, dass das, was in der Mitte passiert, oftmals Beispielcharakter hat und womöglich für alle ein Gewinn an Entdeckung und Erkenntnis sein kann.

Die Forumsleiter spielen eine wichtige Rolle und brauchen eine gründliche Ausbildung, Gemeinschafts- und Praxiserfahrung. Sie sind Leiter auf Augenhöhe: Der Darsteller entscheidet selbst, ob und wie er Anregungen der Leitung aufgreift. Die Leiter sollen »Geburtshelfer« sein, die den authentischen Prozess des Darstellers unterstützen. Idealerweise gibt es zwei Leiter, und nur diese interagieren mit dem Darsteller in der Mitte. Die Leitung hält den Fokus und führt die Darstellung so, dass ein tieferes Sehen und Verstehen möglich wird. Sie muss bereit sein, ganz im Dienst der Gruppe und des Darstellers zu stehen. Leiter brauchen ein Gespür dafür, wie sie einen Raum für die Magie des Augenblicks eröffnen – denn darin liegt die eigentliche Kraft der Transformation. Die Leitung stellt vertiefende oder aufweckende Fragen, schlägt je nach Intuition und Thema vielleicht Bilder der Umsetzung vor, lässt verschiedene Teile sprechen oder im Raum verkörpern. Auf diese Weise kann sie den Darsteller unterstützen, verschiedene Aspekte zu sortieren und zu klären, Anhaftung an eine Emotion oder eine Vorstellung zu lösen und neue Perspektiven zu erfahren. Wenn Menschen ein Forum leiten, die sich selbst mit ihren Mustern und Schatten nicht kennen, besteht die Gefahr, dass sie manipulativ agieren, statt das Anliegen des Darstellers zu unterstützen. Dann entsteht kein Vertrauen, das

Nicht nur alle vier Jahre

Teamgeist und Fairplay nachhaltig im Alltag leben.

Forum bleibt oberflächlich, und oft verläuft es dann mit der Zeit im Sande. Daher ist es auch wichtig, dass das Forum eingebettet ist in eine gemeinsame Bewusstseinspraxis; auch sollte es mit anderen Kommunikationsformen verknüpft werden.

Menschheitliche Bühne

Oft nutzen wir auch künstlerisch-theatralische Elemente, denn Verfremdung und bewusste Gestaltung heben das Thema von der persönlichen in die universelle Perspektive. Der Forumsleiter Francois Wiesmann erklärt: »Wir gestalten uns selbst, wir machen Kunst aus uns. Das hilft uns, die Identifikation mit dem, was wir ›Ich‹ nennen, zu lockern. Viele ursprüngliche Kulturen hatten Rituale für das Unsagbare, das Böse, Hässliche, das Erotische, das Heilige. Wir haben die Chance, uns das auf eine moderne und konkrete Art neu zu gestalten – mit einer guten Prise Humor!«

Wenn wir unsere Sichtweise erweitern, können wir eine Meta-Ebene finden, die verschiedene Perspektiven zu integrieren vermag. Wenn ein Mensch sich gesehen fühlt, entspannt er sich und wird echt. Er fühlt, dass er nicht nach Äußerlichkeiten, momentanen Erfolgen oder Misserfolgen bewertet wird, sondern in seinem Wesen jenseits der Stimmungen des Alltags.

Wir mögen nach einer Darstellung noch dieselbe Frage, denselben Konflikt haben – aber er hat uns nicht. Unser Geist ist nicht belagert, er stellt seine Frage voller Interesse und ist gespannt auf die Antworten, die auf ihn zukommen werden.

Alle Teilnehmer eines Forums sind aufgefordert, eine innere Forscherhaltung einzunehmen: Wachheit, Interesse, Anteilnahme. In gewisser Weise ist das Forum eine gemeinschaftliche Form der Meditation: Alle versuchen, innerlich zentriert einen inneren Zeugenstand aufzusuchen, von wo aus wir mögliche Reaktionen, Betroffenheiten oder Beurteilungen wahrnehmen können, ohne dass sie unser Verhalten bestimmen.

Das Feedback gibt den verschiedenen Perspektiven konkreten Ausdruck: Nachdem der Darsteller seinen »Auftritt« beendet hat, gehen Teilnehmer aus dem Publikum in die Mitte und teilen mit, was sie gesehen, gefühlt, gedacht haben. Die Feedbacks sind assoziative Ergänzungen zum in der Mitte behandelten Thema. Da sie aus den Blickwinkeln verschiedener Menschen formuliert werden, kommt ein großes Spektrum an Sichtweisen zusammen.

Das Forum ist nicht vorrangig auf die Lösung eines Themas ausgerichtet; vielmehr geht es ums Sichtbarmachen, oft um ein Sortieren der verschiedenen Faktoren und Gefühle, die auf eine Situation einwirken. Die Lösung des Themas findet sich dann oft in einer Loslösung – im Verstehen und Loslassen von der Verhaftung. Diese Loslösung geschieht nie geradlinig, sondern auf spielerischen Umwegen, die manchmal scheinbar vom Thema wegführen. Durch Energiesteigerung, Lebendigkeit, Lebensausdruck ereignet sich körperlich und seelisch ein Perspektivwechsel, eine neue Ausgangsposition, von wo aus sich dann eine Lösung des Themas vollziehen kann oder nächste Schritte spürbar werden. ●

Dolores Richter (55), Mitbegründerin der Zegg-Gemeinschaft, arbeitet als Coach für Gemeinschaftsprojekte und als Forums-Trainerin.
www.doloresrichter.com

Ein Forum erleben, die »Methode« erlernen:

www.zegg-forum.org

Erinnern Sie sich noch an die WM? An das berauschende Gemeinschaftsgefühl, in das Spieler und Fans eintauchten? Mir gefielen der Teamgeist, das Fairplay und die Bescheidenheit der deutschen Spieler. Leider offenbarten dann diverse peinliche Auftritte beim Siegerempfang in Berlin die Oberflächlichkeit der kollektiven Euphorie. Solange das legitime menschliche Bedürfnis nach gemeinschaftlichem Erleben auf solche Events beschränkt bleibt und nicht in den Alltag integriert wird, bleibt es offenbar eine flüchtige Verführung mit einem schalen und unbefriedigenden Nachgeschmack.

Der Zufall wollte es, dass die Finalphase der WM zusammenfiel mit der Europa-Konferenz des GEN, an der ich teilnahm. »GEN Europe« ist das Netzwerk der Ökodörfer, urbanen Gemeinschaften und nationalen Netzwerke in Europa und Nahost. Hier ging es ebenfalls um Teamgeist und Fairplay – aber existentiell: Wie diese nachhaltig im Alltag und über die nationalen Grenzen hinaus gelebt werden können. Leider ist es kaum mitteilbar, was alles an Erfahrung und Inspiration zusammenkommt, wenn sich 450 Menschen aus 38 Ländern darüber austauschen, wie sich ein soziales und ökologisches Leben im Alltag entwickeln lässt!

Vernetzung und Lernen voneinander standen im Mittelpunkt. Doch es tauchten auch weiterführende Themen auf, die in Zukunft gewiss an Bedeutung gewinnen werden: Wie können öko-soziale Projekte ihre Region mit ökonomischen und kulturellen Impulsen zu mehr gemeinschaftlichem Handeln inspirieren? Wie kann die Zusammenarbeit von GEN mit Organisationen wie Transition oder BUND, mit Behörden und sozialen Unternehmern verbreitert und vertieft werden, um eine Gemeinwohlgesellschaft zu ermöglichen? Gibt es eine verbindende und ermutigende Vision für ein Europa des Fairplay, zu der die Gemeinschaften mit ihren Erfahrungen beitragen können? ...

Während der Konferenz hatten wir Gelegenheit, mit der bekannten Tier-Kommunikatorin Anna Breytenbach den Gemeinschaftssinn über die eigene Speziesgrenze hinaus zu erweitern. Es tat gut, sich auch mit Pflanzen und Tieren verbunden zu fühlen. Gemeinschaft will eben keine Grenzen. ● *Wolfram Nolte*



WWW.HUMANTOUCH.DE