

... der Prozess ist der Weg

BIRGIT VOLKERDING

Wir, eine Gruppe von 11 Personen auf dem Symposium „Wege in eine neue Gesundheitskultur“, waren ein bunt zusammengewürfelter Haufen von Menschen, die sich unter 8 verschiedenen Überschriften, die scheinbar aber alle etwas miteinander zu tun hatten, getroffen haben.

Der zeitliche Rahmen war klar: Wir hatten 4 Stunden Zeit, uns und unsere Überschriften zu sortieren, in ein Gespräch zu kommen, uns kennenzulernen und etwas miteinander zu entwickeln.

Ich habe (mutigerweise) die Aufgabe übernommen, darüber zu berichten. Mutig deshalb, weil ich bei jedem Satz, den ich dazu formuliere, spüre, wie unzureichend Worte sind, um eine Erfahrung in eine Beschreibung zu verwandeln.

Und: Ich bitte, bei meiner Beschreibung zu berücksichtigen, dass es sich um MEINE Beschreibung des Prozesses handelt, von meinem Blickwinkel gefärbt und aus meiner Erinnerung heraus geschrieben. ☺

Wir starteten. Mit einer Vorstellungsrunde, wer ist im Raum mit welcher Erfahrung? Was soll nun passieren? Was ist unser Ziel? Wir wussten schnell: Wir haben so viele Ziele im Raum wie Personen.

Eine Frau übernahm freiwillig die Moderation, die dann wieder von den TeilnehmerInnen ausgebremst wurde: Unsere Gruppe wollte keine Moderation, sie wollte ein Fließen. Das Thema, welches ja nicht eindeutig formuliert war, sondern sich rankte um: Entwicklung einer heilsamen Persönlichkeit, mein Ich in die Welt bringen, neue Gesellschaftsformen: kollektiv-individuell, benötigte einen Gesprächsrahmen ohne Leitung.

Was tun, sprach Zeus?

Wir ließen uns auf eine gemeinsame Gesprächstechnik ein, sehr einfach: Es gibt zwischen uns einen Redestab, der in der Mitte liegt. JedeR, der etwas sagen möchte, nimmt sich den Stab neu aus der Mitte, zwischen uns entsteht Raum durch die Verlangsamung des Gespräches und durch die bewusste Entscheidung darüber, ob ich etwas sagen möchte oder nicht, indem ich dafür einen Gegenstand zu mir nehme.

Wir blieben bei dieser Technik bis zum Schluss.

Es war für mich eine unglaubliche Erfahrung, miteinander verbunden zu sein:

- ◆ *im Streit, mit völlig konträren Positionen,*
- ◆ *im Fluss, wenn sich Einvernehmlichkeit einstellt,*
- ◆ *in der Langeweile, wenn es plätscherig wird und neue Impulse fehlen*
- ◆ *in der Spannung, wenn Konflikte nicht ausgetragen werden*
- ◆ *in der Überraschung der Wahrnehmung meines inneren Dialoges (z. B. was möchte ich sagen, was ordne ich mir zu, was ordne ich anderen zu, wo will ich hin? Wie kann ich für mich sorgen? Wie kann ich für den Gruppenprozess sorgen?)*
- ◆ *die langen Zeiten des Weges auszuhalten, wo wir nicht zielgerichtet und doch auf ein Ziel zustrebend arbeiten, wo es mehr Fragen als Antworten gibt, wo die Ungewissheit größer als das Wissen ist, wo Vertrauen in den Prozess gefragt ist*
- ◆ *die große Berührung zu erleben, wenn Menschen aus ihrem tiefsten Inneren authentisch ihre Gefühle und ihren Umgang damit preisgeben*

Lange Rede, kurzer Sinn:

Am Ende fanden wir die gemeinsame Überschrift:

Wie lernen wir, heilsam miteinander umzugehen?

Gleichzeitig hatten wir das, was wir suchten, miteinander praktiziert und damit ein Gefühl dazu erlangt, was wir im heilsamen Miteinander benötigen und wie ES sich herstellt, wonach wir suchen.

Ich möchte die Punkte, die wir dann, jedeR für sich formuliert haben, noch auflisten, um das gezeichnete WortBild von mir abzurufen:

- ◆ ohne Zielvorstellung zum Ziel
- ◆ alles darf sein und alles darf seinen Platz haben
- ◆ wir können gar nichts falsch machen
- ◆ Gruppenprozess
- ◆ erst Spannung – dann: Entschleunigung / Entspannung
- ◆ Verbundenheit jenseits der Worte
- ◆ Entdecken
- ◆ innere Haltung
- ◆ mich berührt fühlen
- ◆ Rückmeldung geben
- ◆ Langeweile aushalten
- ◆ Wahrhaftigkeit
- ◆ Unangenehmes darf sein
- ◆ Respekt & Achtsamkeit
- ◆ Vertrauen lernen untereinander / in dem Prozess
- ◆ wie offen kann ich sein?
- ◆ was brauche ich, um mich wohlfühlen?

Ich spüre beim Beschreiben dieses Prozesses wieder meine Freude, die ich mit allen zusammen hatte und meinen Gewinn und Zuwachs des gemeinsamen Lernens.

Ich habe es auch als großen Gewinn betrachtet, dass viele TeilnehmerInnen am Ende unserer Gruppe formuliert haben, was sie für sich mitnehmen konnten an konkreten Erfahrungen und damit Ideen, die sie in ihren (beruflichen) Alltag integrieren wollten.

Vielen Dank euch allen!



Birgit Volkerding

ist ursprünglich im therapeutischen Bereich ausgebildet (Ergotherapeutin, systemische Familientherapeutin, stud. Sozialpsychologie mit Schwerpunkt Erwachsenenbildung), danach folgten künstlerische Ausbildungen (expressive arts, art in coaching).

Sie engagiert sich in Deep Democracy und arbeitet heute schwerpunktmässig im Vorstand des Dachverbandes Gesundheit aktiv nord – Förderung der integrativen Medizin.

„Ich begleite gerne Initiativen, Unternehmen, Non -Profit -Organisationen, die kulturverändernd tätig sind.“

Korrespondenzadresse:

birgit.volkerding@gmx.de;

homepage: www.tiefgang-fuer-hochsensible.de



Quelle: Autor