

Der Prozess

Im **Gemeinschaftsbildungsprozess** geht es darum, selbstverantwortlich (so weit wir uns trauen) und schrittweise zu unseren Gefühlen und Gedanken zu stehen, damit *sichtbar* zu werden. Dieses Sichtbarwerden und *Aus-Sich-Selbst-Mitteilen* ist der Boden, auf dem eine authentische Gemeinschaft entsteht. Das offene Mitteilen inspiriert uns auch immer wieder wechselseitig, unsere eigenen Haltungen und Einstellungen mitfühlend und ehrlich zu prüfen, statt sie abwehrend oder vorwurfsvoll auf die anderen zu projizieren.

Allein das Zusammensitzen im Kreis, ohne Konzept, ohne Leitung, ohne Techniken bringt das, was uns von den Anderen, von der Gemeinschaftserfahrung tatsächlich trennt, hervor. Dabei *untersucht* jedeR TeilnehmerIn selbst ihr/sein Erleben auf weitere Schichten und Zusammenhänge und teilt sich da mit, wo er/sie *bewegt* ist – bis nichts mehr im Weg steht, *um ganz da zu sein* - mit offenem Herz und offenem Verstand. Beides. Das ist eine ganz wunderbare Erfahrung – sie hat etwas magisches. Es entsteht ein Raum von tief empfundener Dankbarkeit und Freude aneinander und miteinander. Manche beschreiben es so, dass sie zum ersten mal das Gefühl haben, in einer Gruppe anzukommen. Andere erleben es als den Himmel, der aufgeht. Von hier aus erarbeiten sich Entscheidungen und Beschlüsse vollkommen anders.

Keine Leitung

Der CB-Prozess kennt keine „Leitung“. Die Gruppenmitglieder lernen, sich selbst zu korrigieren. Dabei erfahren sie ganz von allein die unterschiedlichen Phasen des Prozesses mit ihren Qualitäten: **Pseudo, Chaos, Entleeren und Authentische Gemeinschaft**. JedeR wird die Dynamiken auf seine/ ihre Art durchleben und durchleiden, bis er/sie begreift, dass man absolut nichts tun kann, um Gemeinschaft zu *machen*. **Authentische Gemeinschaft** geschieht von selbst, wenn Wehren und Machen aufgegeben werden können

Die Aufgabe der Prozessbegleitung ist es, den Raum und die Ausrichtung zu halten. Manchmal weisen wir die Gruppe auf etwas hin – mehr nicht. Aus Erfahrung *vertrauen* wir dem Prozess und sind mit diesem Vertrauen präsent. In unserer stillen, wachen Anteilnahme am Prozessgeschehen geben wir Impulse der Orientierung; wir wissen, dass die Intelligenz der Gruppe sich selbst zu ihrem höchst möglichen Ausdruck verhilft, wenn sich die GruppenteilnehmerInnen erst einmal dem Prozess anvertrauen

Dunkel- CB

Die TeilnehmerInnen sitzen in Sequenzen von jeweils 2 bis 3 Stunden in einem abgedunkelten Raum im Kreis zusammen. Auf Absprache auch die Nacht hindurch. In der Dunkelheit verändert sich der Fokus unserer Aufmerksamkeit entscheidend. Während uns der Prozess im Hellen noch sehr mit den äußeren Geschehnissen in der Gruppe beschäftigt, brauchen wir uns im *Dunkel-CB* nicht mehr darum kümmern. Die Wahrnehmung dessen, was uns im Innern tatsächlich bewegt, fällt entsprechend leichter. Hörsinn und sensorisches Empfinden werden sensibler und wir beginnen, mit dem ganzen Wesen zu *lauschen*. Dies schafft eine wunderbare Voraussetzung, um auch die feinen, emotionalen Nuancen in den Mitteilungen der Anderen wahrzunehmen - und unseren eigenen zu folgen.

Die Empfehlungen (sind KEINE Regeln):

- Sprich von Dir und Deiner momentanen Erfahrung.
- Erforsche Dich, doziere nicht.
- Sprich in der ICH – Form.
- Schließe ein – vermeide auszuschließen, auch Dich selber.
- Sei emotional anwesend.
- Versuche nicht zu heilen oder zu therapieren, indem Du Ratschläge gibst.
- Erkenne den Wert von Stille und Schweigen.
- Geh ein Risiko ein.