

## Katalin Fáy: Gedanken zum FORUM

1. Was ist Forum?
2. Anliegen, wofür das Forum genutzt werden kann
3. Wie geschieht es?
4. Spielregeln des Feedbacks

### 1. Was ist Forum?

Dolores Richter ([doloresrichter.com](http://doloresrichter.com)) schreibt dazu:

„Das Forum ist im ZEGG und Tamera entwickelt worden. Beides sind Gemeinschaften, die der inneren und äußeren Friedensarbeit und dem Aufbau einer lebendigen und humanen Kultur gewidmet sind. Dieses Vorhaben prägt den Geist des Umgangs miteinander: es geht uns nicht nur um uns. Wir stellen uns, unsere Fragen und Anliegen in den geschichtlichen und politischen Kontext. Für die Veränderung des Lebens, um die es uns geht, braucht es sowohl die persönliche wie die gesellschaftliche Veränderung. Das Forum ist ein Medium, das beide Ebenen miteinander verbindet. Gemeinschaft aufbauen heißt für uns: eine Kultur schaffen für Lebensausdruck, Liebe, Wahrheit. Wie können wir einander Geburtshelfer sein, um das Leben zu leben, das unserer tiefsten Sehnsucht entspricht? Welche sozialen Strukturen, welche Rituale und Zusammenkünfte braucht es, damit der Mensch in seiner ganzen Größe hineinpasst, der Mensch als sexuelles, spirituelles und politisches Wesen? Wie entsteht Vertrauen und Wahrheit unter Menschen? Wie lernen wir zu lieben ohne Angst vor Verlust, wie bleiben wir treu ohne falsche Versprechen, wie verbinden wir den Wunsch nach Intimität und Dauer mit dem nach Freiheit und Abenteuer? Wer sind wir als geschichtliche Wesen? Welche gesellschaftlichen Prägungen steuern uns, ohne dass es uns bewusst ist? Welche Glaubenssätze steuern unser Denken? Von welchen wollen wir, dass wir uns leiten lassen? Welche Verhaltensweisen sind nützlich und wertvoll für unser Leben, und wertvoll und nützlich für das Leben anderer? Wie kommen wir in den Stand voller Verantwortung für unser Leben, unsere Liebe, unsere Gefühle? Wie entwickeln wir unser Potential, unsere eigentliche Größe und Kraft in Kooperation mit unseren Mitmenschen? Ein „Instrument“ dieser Forschung ist das „Forum“.

Das Forum ist eine ritualisierte Kommunikationsform für Gruppen, in dem alle Beteiligten den Raum der Wahrnehmung betreten. Ihr gemeinsames Interesse sind die genannten Forschungsfragen. Das Forum ist also ein Ort, an dem der Mensch als geschichtliches und soziales Wesen betrachtet und „erforscht“ wird: eine humane Lebenskultur wird nicht am grünen Tisch entworfen, sondern anhand der Fragen und Prozesse, die die einzelnen im Forum exemplarisch in die Mitte bringen.“

## 2. Anliegen, wofür das Forum genutzt werden kann zum Beispiel:

- Forschen: Wer ist der Mensch? Wer bin ich? Wer sind wir?
- Selbsterkenntnis erweitern
- Vertrauensbildung, Gemeinschaftsbildung
- Transparenz in Gruppengefüge / Konfliktbelichtung
- Ja sagen zum Risiko, sich zu verändern
- Geheimnisse die ich habe, preiszugeben
- Aspekte von mir, die ich nicht erkennen kann aber andere sehen - sowohl Schatten, als auch Begabungen, zu belichten und von anderen gespiegelt zu bekommen
- Neue Verhaltensmöglichkeiten auszuprobieren
- ... und noch mehr

## 3. Wie geschieht es?

Wir sitzen im Kreis. Die Haltung des Kreises beeinflusst, was passiert, denn er ist das Gefäß für die Person in der Mitte. Die Entscheidung für die Haltung Rezeptive Neugier soll von den Teilnehmern da sein. Diese innere Haltung widerspiegelt sich in der Körperhaltung.

*(Es ist wichtig unser eigenes Nervensystem zu regulieren, damit wir mit Lachen, Tränen, etc. die Aufmerksamkeit von der Person in der Mitte nicht auf uns ziehen. Tipp: Reguliere dein Nervensystem, indem du deine Hände auf deine Knie/Oberschenkel legst und durch die eine Hand einatmest und durch die andere aus)*

Es gibt eine Leitung und im besten Fall auch eine Co-Leitung. Diese haben eine ganz bestimmte Rollenaufteilung.

Eine Person, die ein bestimmtes Anliegen hat und in ihrem Körper Unruhe, Aufgeregtheit oder andere Impulse wahrnimmt, in die Mitte zu gehen, geht in die Mitte. Möglich ist es auch, dass jemand kein bewusstes Anliegen hat und trotzdem den Drang in sich spürt in die Mitte zu gehen. In der Mitte kann es dann herausgefunden werden, was für unbewusstes Anliegen sie in die Mitte geschickt hatte.

Nach dem Auftritt setzt sich die Person auf ihren Platz und wird gefragt, ob sie Spiegel/Feedback haben möchte. Wenn sie es bejaht, wird das Publikum gefragt, wer zum Auftritt Spiegel/Feedback geben möchte. Dann geht die Person in die Mitte, die Feedback zum vorherigen Auftritt geben mag und erzählt/zeigt, was sie wahrgenommen hatte.

## 4. Spielregeln des Feedbacks (habe keine Angst, die Leitung macht dich drauf aufmerksam, wenn du dich nicht mehr erinnerst)

- Es gibt keinen objektiven Spiegel (Versuchst du objektiv zu sein: kalter Spiegel)
- Gib nur jemanden Spiegel, der dich interessiert (oder praktische Notwendigkeit in der Zusammenarbeit oder im Zusammenleben ist)

- Die Feedback-gebende Person geht in die Mitte, redet in 3. Person, schaut die Person, zu deren Auftritt sie Feedback gibt, nicht an (die Person hat sich vorher, in ihrem Auftritt „nackt“ gemacht und sitzt immer noch „nackt“ herum)
- Keinen Ratschlag geben
- Geschenk/Anerkennung geben, Liebeserklärung
- Die Haltung vom Spiegel soll wohlwollend sein
- Nicht auf andere Spiegel eingehen
- Nicht wiederholen
- Wenn alle Spiegel in eine Richtung gehen, darf deins deren widersprechen - kann sehr wertvoll sein!
- Mit solcher Sätze anfangen, wie: Ich habe gehört/gesehen..., Ich kann mir vorstellen,....
- Nicht interpretieren, was wir wahrnehmen! „Ich vermute“ .... Ich gebe die Möglichkeit, dass es anders ist, als ich denke
- 24 Stunden lang nicht darauf eingehen, was war
- Überprüfe deine Motivation: Wenn du Spiegel gibst, tust du es für den anderen? Oder für dich?!
- Trost kann auch Übergriff sein!

Wenn du Fragen dazu hast, melde dich: Katalin +41 (0) 78 214 46 90

Zitat von Pablo Picasso:

„Dem Bild in seiner Entfaltung beizustehen, jeden weiteren Schritt aus ihm zu erfragen, geduldig seinen leisesten Regungen zu lauschen und es nicht in seinem Werden durch gewaltsame, übereilte Eingriffe zu gefährden, es zu geleiten, bis es ihn entlässt, das macht den guten Künstler aus....

*Joseph Beuys* Ich suche nicht, ich finde. Suchen: das ist das Ausgehen von alten Beständen in ein Finden Wollen von bereits Bekanntem im Neuen. Finden, das ist das Völlig Neue auch in der Bewegung. Alle Wege sind offen, und was gefunden wird, ist unbekannt. Es ist ein Wagnis, ein heiliges Abenteuer.

Die Ungewissheit solcher Wagnisse können eigentlich nur jene auf sich nehmen, die im Ungeborgenen sich geborgen wissen, die in Ungewissheit, in die Führerlosigkeit geführt werden, die sich im Dunkeln einem unsichtbaren Stern überlassen, die sich von Zielen ziehen lassen und nicht menschlich beschränkt das Ziel bestimmen.

Dieses Offensein für jede neue Erkenntnis, für jedes neue Erlebnis im Außen und Innen: das ist das Wesenhafte des modernen Menschen, der in aller Angst des Loslassens doch die Gnade des Gehaltenseins im Offenbarwerden neuer Möglichkeiten erfährt.“