

ZEGG Forum

Das Forum ist eine ritualisierte Kommunikationsform für Gruppen, in der alle Beteiligten den Raum der Wahrnehmung betreten. Ihr gemeinsames Interesse sind Forschungsfragen über das Leben. Dolores Richter, eine Mitbegründerin vom ZEGG, dem Ausbildungsinstitut für das Forum, 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? Wie entsteht Vertrauen und Wahrheit unter Menschen? Wie lernen wir zu lieben ohne Angst vor Verlust, wie bleiben wir treu ohne falsche Versprechen? (...) Wer sind wir als geschichtliche Wesen? Welche gesellschaftlichen Prägungen steuern uns, ohne dass es uns bewusst ist? Welche Glaubenssätze steuern unser Denken..."

Wichtige Fragen, die sich für uns als Kulturentwicklungs-Forscher:innen stellen, sind: “Welche Glaubenssätze wollen wir weiterhin bewusst wählen? Welche Grundgedankenstruktur wollen wir nutzen, damit die nächste Kultur nicht wieder auf der gleichen Grundlage aufbaut, welche uns an diesen Ort in der Geschichte geführt hat? 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 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.
Die soziale Konditionierung kann im Forum nebst verbalem Ausdruck, auch durch Übertreibung, Spiel oder Kunst verstärkt und damit noch sichtbarer und greifbarer gemacht werden. Das Forum in Theaterform ermöglicht zusätzlich Körperimpulse zu verstärken und somit Themen nonverbal an die Oberfläche zu befördern.

FORMAT Im Forum gibt es drei Rollen:
Leitung, Zeug:innen und Forschende

ZEUG:INNEN

Die Zeug:innen sitzen im Kreis. Sie stehen für das Kollektiv und halten den Raum mit. Die Haltung des Kreises, als Summe der Haltungen der Beteiligten, beeinflusst, was passiert, denn er ist das Gefäss für den Menschen, welcher in der Mitte mit sich forscht. Angestrebt wird die Haltung der rezeptiven Neugier. Diese innere Haltung spiegelt sich auch in einer aufrecht sitzenden und aufmerksam zugewandten Körperhaltung der Zeug:innen wider. Jeder Auftritt hat eine ganz individuelle Resonanz mit den Zeug:innen im Kreis. Dem Menschen in der Mitte volle Aufmerksamkeit zu geben, ist ein wichtiger Teil des Prozesses. Die Aufmerksamkeit fungiert wie ein Brennglas. Energie folgt der Aufmerksamkeit. Die Zeugenschaft während diesen verletzlichen Auftritten ist unabdingbar, da die Haltung der Zeug:innen ein "Sein-Mit" beschreibt und nicht ein zuschauen und anwesend sein, wie oftmals klassisch Zeugenschaft beschrieben wird.
Deshalb ist wichtig, dass die Zeug:innen ihr eigenes Nervensystem regulieren, damit nicht mit Lachen, Tränen, etc. die Aufmerksamkeit vom forschenden Menschen in der Mitte weggenommen wird. Tipp: Reguliere dein Nervensystem, indem du deine Hände auf deine Knie/ Oberschenkel legst und durch die eine Hand einatmest und durch die andere aus.
Zeug:innen können Spiegel sein und Feedback geben. Das Feedback-Geben wird weiter unten ausführlich beschrieben.

FORSCHER:IN

Alle Zeug:innen können zu Forschenden werden. Da es in diesem Format weder eine hierarchische Leitung noch eine vorgegebene Reihenfolge gibt, ist der forschende Mensch eingeladen, seinen eigenen Impulsen zu folgen. Ein Indiz, dass es etwas zu entdecken gibt, können Herzklopfen, innere Unruhe oder Bewegungsimpulse sein. Das Motto ist, "folge Deinem Körper, bevor Dich Dein Verstand zurückhält."
Der/die Forscher:in geht in die Mitte mit der Absicht radikale Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Sie/er begegnet sich mit Interesse und Offenheit, etwas bisher Unbekanntes in sich zu entdecken und dadurch einen neuen Möglichkeitenraum in sich zu öffnen. Sich so zu zeigen, braucht Mut und ist eine sehr verletzliche Situation. Deshalb ist die Haltung des Kreises so wichtig.
Es kommt vor, dass jemand kein bewusstes Anliegen hat und trotzdem den Drang spürt, in die Mitte zu gehen. In der Mitte kann sie/er dann das unbewusste Anliegen herausfinden und erfoschen.
Für jeden Auftritt gilt, dass 24 Stunden lang nicht darüber gesprochen wird. So wird der, für die Ingeration notwendige, Raum gesichert.

(BEG-)LEITUNG

Wichtig in diesem Zusammenhang ist, dass der Begriff Leitung nicht in einer hierarchischen Struktur eingebettet ist, sondern im Sinne einer Begleitung, beziehungsweise als Raumhalter:in für den forschenden Menschen verstanden wird. Die Leitung gibt Impulse in Form von (Vertiefungs-)Fragen, Experimenten und prozessorientiert Möglichkeiten das Erforschte besser ganzheitlich zu begreifen. Dies dient der Vertiefung oder auch dazu neue Dinge auszuprobieren.

ANWENDUNGS-MÖGLICHKEITEN

Entsprechend der obigen Ausführungen kann das Forum zur Erforschung der folgenden Anliegen genutzt werden

- Forschen: Wer bin ich? Wer sind wir? Wer bin ich im Kollektiv? Was ist meine Rolle? Was sind meine Fähigkeiten?
- Selbsterkenntnis erweitern
- Vertrauensbildung, Gemeinschaftsbildung
- Transparenz im 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, uvm.

HILFREICHE SATZANFÄNGE

- "Ich habe eine Frau/einen Mann gesehen, die/der …"
- „Ich habe gehört, dass …"
- "Ich habe beobachtet, dass ..."
- "Ich habe wahrgenommen, dass ..."

VERMEIDE..

- Interpretationen
- Vermutungen
- Ratschläge
- Trost
- Wiederholungen
- auf andere Spiegel einzugehen

Wenn alle Spiegel in eine Richtung gehen, darf deiner diesen widersprechen. Dies kann sehr wertvoll sein!

FEEDBACK SPIELREGELN

Die Haltung als spiegelnder Mensch, ist wohlwollend. Der Spiegel ist ein Geschenk der Anerkennung.

Nach dem Auftritt setzt sich die/der Forschende auf den Platz zurück und wird gefragt, ob sie/er einen sogenannten Spiegel d.h. ein bewusstes Feedback haben möchte. Wird dies bejaht, werden die Zeug:innen gefragt, wer zum Auftritt einen Spiegel geben möchte. Diese Menschen gehen dann nacheinander in die Mitte und geben einen Spiegel zum Auftritt und drücken aus, was sie während dem Auftritt wahrgenommen haben.

So geben wir konstruktiv Feedback:

Der Feedback-gebende Mensch geht in die Mitte und spricht in der 3. Person. Er schaut die Person, zu deren Auftritt sie Feedback gibt, nicht an. Diese hat sich vorher, in ihrem Auftritt verletzlich gezeigt und braucht Raum für Integration.
Wichtig ist zu unterscheiden, dass es keinen objektiven Spiegel gibt. Ein Spiegel ist immer eine individuelle und sehr persönliche Wahrnehmung und somit subjektiv. Wenn du versuchst objektiv zu sein, entsteht daraus ein sogenannter "kalter Spiegel", der eine geringe bis gar keine Resonanz erzeugen wird. Je persönlicher und authentischer ein Spiegel gegeben wird, um so mehr wird er bei der Forscher:in landen. Gib nur jemanden einen Spiegel, dessen Auftritt dich berührt hat oder wenn eine praktische Notwendigkeit in der Zusammenarbeit oder im Zusammenleben besteht. Überprüfe deine Motivation: Wenn du Spiegel gibst, tust du es für den anderen? Oder für dich?