



EINE AUTHENTISCHE GEMEINSCHAFT



Ulrike Dietmann

Eine authentische Gemeinschaft bietet einen geschützten Raum für innere Arbeit. Um einen solchen Raum entstehen zu lassen, treffen wir die folgenden Vereinbarungen:

1 Ich bin ich selbst anstatt mich anzupassen

- Ich muss nichts tun, nur weil es alle tun oder weil es alle so tun. Das Wichtigste ist, dass es sich für mich richtig und gut anfühlt.

2 Ich bin authentisch anstatt perfekt

- Es ist wichtiger, dass ich authentisch und echt bin, als dass ich perfekt bin oder perfekt handle.

3 Ich bin neugierig statt methodentreu

- Es ist wichtiger, dass ich frage und hinterfrage, als dass ich einer Methode treu bin.

Vertraulichkeit: Alles, was wir in der Gruppe äußern und erfahren, unterliegt der Vertraulichkeit. Wir tragen es nicht nach draußen. Wir nennen keine Namen oder Umstände, durch die ein anderer identifizierbar ist.

Wir vereinbaren diese Regeln für unseren Umgang in der Gemeinschaft:

Ich nehme meine eigenen Grenzen und die anderer wahr und respektiere sie. Ich kommuniziere meine eigenen Grenzen auf klare Weise.

Ich nehme meine eigenen Gefühle und die Gefühle anderer wahr und respektiere sie. Ich bin bereit, unangenehme Gefühle auszuhalten und sie als sinnvollen Prozess zu verstehen.

Ich übernehme Verantwortung für meine eigenen Gefühle und Handlungen.

Ich bin bereit, den "heiligen Raum der Möglichkeiten" für die Gemeinschaft offenzuhalten, in dem Entwicklung und neue kreative Möglichkeiten entstehen können. Ich versuche nicht, Menschen, Pferde oder Situationen zu reparieren durch Ratschläge oder Beruhigungsversuche, sondern ich lasse sie ihre eigenen Lösungen finden.

Ich nutze die Verletzbarkeit anderer nicht gegen sie.

Ich bemühe mich, zu unterscheiden zwischen eigenen konditionierten Verhaltensmustern und authentischem Verhalten und versuche bewusst, immer mehr im authentischen Selbst, in der Gegenwart zu sein, bei dem, was ist.

DER STAMM – EIN ARCHETYP DER AUTHENTISCHEN GEMEINSCHAFT

Der Stamm ist eine natürliche Gemeinschaft. Jeder Mensch trägt in sich die Fähigkeit, Teil einer natürlichen Gemeinschaft zu sein.

Wenn eine Gruppe zusammenkommt, richtet sich die Aufmerksamkeit bewusst oder unbewusst auf den natürlichen Stamm, den sie bildet.

Im Stamm richten sich die Fähigkeiten aller so aus, wie es der Gemeinschaft am dienlichsten ist. Die Erfahrung jedes Einzelnen dient der Erfahrung aller.