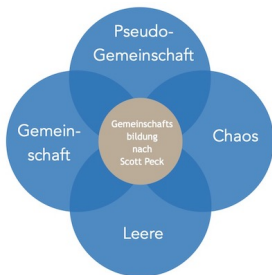


## Übung zum Verständnis von Community Building / Gemeinschaftsbildung

Gemeinschaftsbildung ist ein **4 Phasen Gruppenprozess** zur Bildung von authentischen Verbindungen und Beziehungen mit aussergewöhnlicher Sicherheit und ungewöhnlich tiefen Respekt für alle Beteiligten, das ganze Team, die gesamte Organisation.



### Pseudo-Gemeinschaft

Kennenlernen, freundlich und höflicher Umgang, oberflächliche Gespräche, das Vermeiden von Meinungsverschiedenheiten und schwierigen Themen, Ignorieren von Unterschieden, ...

**Fokus der Gruppe:** „Wir haben alle dasselbe Ziel, wir sind alle gleich.“

### Chaos

Die Unterschiede kommen endlich ans Licht, kein wirkliches Zuhören und gegenseitiges Unterbrechen, das Bedürfnis u. der Versuch sich gegenseitig zu belehren, zu korrigieren, zu kontrollieren oder zu heilen, ggf. auch Konflikte, unrealistische Erwartungen und Urteile, ...

**Fokus der Gruppe:** „Ich weiss, wie es geht!“

### Leere

Loslassen auf allen Ebenen, insbes. Erwartungen und Blockaden, völlige Unvoreingenommenheit sich selbst und anderen gegenüber, sich wirklich authentisch und ehrlich mitteilen, sich verletzlich zeigen, Risiken eingehen, Hindernisse (Vorurteile, Ideologien, Angst ...) überwinden, ...

**Fokus der Gruppe:** die Vorstellung loslassen, die Antwort zu haben; zu wissen, wie es geht.

### Gemeinschaft

Verbindung mit mir selbst und den Anderen, Raum für Unterschiede, ungewöhnliche Sicherheit und ausserordentlicher Respekt, Raum u. Tempo ist ausgeglichen u. harmonisch, Verspieltheit, wie Musik, Schmerz u. Freude, dynamische Führung, spürbarer Sinn für den Geist der Gemeinschaft, ...

**Fokus der Gruppe:** Präsenz und Verbindung, Zuhören, Raum für Einzigartigkeit!



## Übung

### 4-Phasen-Übung



Einfache Reflexionsübung (jeder für sich selbst; ca. 2 Min.)

Denke über verschiedene Bereiche deines Lebens nach. In welcher Phase befindest du dich gerade?

- ➔ In deiner Beziehung zu deinem Partner/Partnerin oder gutem Freund/Freundin
- ➔ In deiner Beziehung zu deiner Familie
- ➔ In deinem Team bei der Arbeit, und deinen Kollegen und Kolleginnen
- ➔ In deiner Beziehung zu dir selbst
- ➔ In deiner Beziehung einer Höheren Macht

## Übung zu den Kommunikationsempfehlungen

«Schliesse andere und dich selbst ein, vermeide es jemanden auszuschliessen.»

Der grösste Feind der Gemeinschaft ist es, andere oder sich selbst auszuschliessen. Es geht um die Gleichzeitigkeit von maximaler Inklusion bei maximaler Diversität.

«Es ist wahr, dass Gott uns aufruft, Liebe zu geben. Aber genauso sehr, vielleicht sogar noch mehr, ruft er uns auf, Liebe zu empfangen und geliebt zu werden.»

- Thomas Merton

Es gibt zwei Arten des Ausschliessens:

1. Andere ausschliessen, weil sie anders sind oder auf irgendeine Weise etwas bei dir auslösen.
2. Sich selbst auszuschliessen, weil der Workshop mehr Anstrengung erfordert oder anders ist, als du gedacht hast. Oder der Workshop verlangt von dir, dich aus deiner Komfortzone herauszubewegen.

Falls du dich **selbst ausschliesst**, finde einen Weg in die Gruppe zurückzukehren. Das bedeutet normalerweise, sich in der Circle-Time mitzuteilen.

Falls du **andere ausschliesst**, finde einen Weg, Hindernisse loszulassen und sie wieder mit einzubeziehen. Das bedeutet normalerweise, sich in der Circle-Time mitzuteilen.

### **Text zur Inspiration vor der Übung**

„Schuld & Sühne“ - Ein Artikel aus dem Newsletter von "Transition News", 9.11.2022 von Lars Ebert, ganzer Text: [www.bewusstwie.org/schuld-und-suehne](http://www.bewusstwie.org/schuld-und-suehne)



## Übung

### Einschliessen / Ausschliessen - Übung



Partnerarbeit mit jeweils 2 Personen (A & B).

Suche dir einen Partner; möglichst eine Person, die du nicht kennst. Person A fängt an:

1. Person A: Denke über verschiedene Bereiche deines Lebens nach. In welchen Beziehungen gestaltest und erlebst du ein hohes Mass an Inklusion, wo und wie gestaltest und erlebst du das Ausschliessen von Personen?
  - ➔ In deiner Beziehung zu dir selbst, zu deinem Partner/Partnerin, Freund/Freundin, in deiner Beziehung zu deiner Familie in deinem Team bei der Arbeit, und deinen Kollegen und Kolleginnen in deiner Beziehung zu einer Höheren Macht.
  - ➔ Person B hört zu, hört nur zu. Sprich nicht. Höre nur zu!
2. Person B: Denke über verschiedene Bereiche deines Lebens nach. In welchen ...
3. Teilen und Reflexion in der Gruppe

