

Kein Protokoll....

Ein ganz persönlicher Bericht von der 10. GfK-Tagung im Lebensgarten-Steierberg, vom 30.3. bis zum 1.4.2012
Der Titel bzw. die Frage der Tagung lautete: Was weckt Deine Leidenschaft?

Von: Miko Gottschalk



Für mich war das die erste Gelegenheit, an einer GfK-Tagung teilzunehmen und ich war gespannt, was mich erwartete. Ich wusste, dass die Tagung hauptsächlich durch die Teilnehmer getragen würde, die ihre Konzepte und Projekte würden vorstellen können. So hatten wir, Uli Däumer und ich uns darauf vorbereitet, unsere Seminarreihe: „Von Herz zu Herz bewegen“, in der wir die GfK mit Aikido in Verbindung bringen, vorzustellen.

Wir hatten eine gute, stressfreie Anreise und nutzten die Zeit während der Autofahrt, um noch einmal unsere Ideen bezüglich unseres Beitrages für die Tagung abzugleichen.

Im Lebensgarten angekommen, waren wir erstaunt ob der großen Teilnehmerzahl. 82 wurde uns bei der Anmeldung gesagt, seien angereist. Teilweise aus größeren Entfernungen.

Für jeden von uns war eine Mappe vorbereitet, mit Namensschild und einem grünen Papiersmetterling, der für Transformation stehen kann und für Nada ein wichtiges Symbol gewesen sein soll.

Der hohen Anzahl von Teilnehmern entsprechend groß war der Stuhlkreis im Studio, in das sich nach und nach alle einfanden. Mein direktes Gegenüber war so weit entfernt, dass ich mich fragte, wie wir uns überhaupt miteinander verbinden können. Aber ehe wir uns versahen, standen wir auf, gaben uns die Hände und tanzten das uns so bekannte Nußknacker-Lied. – Da war sie, die Verbindung. Unmittelbar entstanden durch das gemeinsame Tanzen im Kreis.

Nachdem wir uns gesetzt hatten, begrüßten uns Katharina und Christoph.

Sie hießen uns herzlich willkommen. Dann übernahm Manuela die Leitung für die kommenden Aktionen, die uns nun weiter zusammenbringen sollten.

Zunächst, an unserem Platz sitzend erst mal ruhig werden und ankommen bei uns selbst: Sich selbst wahrnehmen, mit der Frage: Was ist gerade lebendig in Dir? –

Von da aus, ein sich öffnen den anderen gegenüber. –

Dann die Bitte, in den Innenraum des Stuhlkreises zu treten, sich in ihm zu bewegen und die Gelegenheit zu ergreifen, sich zu begegnen, zu begrüßen und ein paar Worte auszutauschen.

Manuela forderte uns nun auf, nachdem die Himmelsrichtungen definiert waren, uns unseren Herkunftsorten entsprechend im Raum aufzustellen. Zwei Teilnehmer, Hugo aus Holland und Heike aus Chemnitz, waren die, die besonders auffielen in ihren entgegengesetzten Polen.

Die anderen kamen ab Frankfurt aus dem oberen Teil Deutschlands. –

Wieder zurückgekehrt an unseren Plätzen gab es die Frage: Wer ist das erste Mal, zweite Mal, oder mehrfach hier auf dieser Tagung. Die entsprechenden Teilnehmer gingen in die Mitte und bekamen klatschend Wertschätzung von den Anderen.

Jetzt bekamen wir die Gelegenheit, unsere Tätigkeitsfelder in Bezug zu GfK kurz zu schildern.

Schließlich konnten wir der Person unserer Wahl ein pantomimisches Willkommensgeschenk überreichen.

Anke übernahm nun die Leitung und lud uns dazu ein, uns in Gruppen mit den fünf Fragen: – Was hat Dich motiviert hierher zu kommen? Was weckt Deine Leidenschaft? Was ist Leidenschaft für Dich? Was hat für Dich GfK mit Leidenschaft zu tun? Gibt es ein Thema, das Dich begeistert und das Du in die Tagung einbringen möchtest? – zu beschäftigen und uns über sie auszutauschen. Dazu legte sie Flipchart-Blätter, auf denen die Fragen geschrieben standen, auf dem Boden aus. Wegen der großen Anzahl an Teilnehmern, gab es pro Frage drei Blätter.

Nun wurde es lebhaft. Wir fanden uns zu mehreren um ein Fragenblatt herum zusammen, sitzend oder stehend und erzählten uns der Reihe nach, was uns zu den Fragen einfiel. Nach einer Runde hatten wir noch mal die Gelegenheit, uns einer weiteren Frage zuzuwenden und uns in einer neuen Gruppe einzufinden. Irgendwann ertönte der Gong, der uns zum Abendbrot entließ.

Im Speisesaal wurde mir dann deutlich, wie viele Menschen sich ernsthaft und aktiv mit dem Thema der friedvollen Kommunikation auseinandersetzen.

Gestärkt durch das gute Lebensgarten-Essen und die Pause ging es dann weiter im Studio.

Als verbindende, gemeinsame Handlung erst wieder ein Kreistanz (Palmentanz).



Als nächster übernahm Johannes die Leitung mit der Vorstellung des Open Space – Konzepts. Johannes holte sich dabei die Unterstützung seines Wolfes (in Form seiner Handpuppe), mit dem er sich tatsächlich immer wieder besprach und kleine Zwiesgespräche hielt, während er uns erzählte, was es mit OpenSpace auf sich hat. Er hatte die Grundprinzipien und Regeln für uns alle sichtbar an die Rückwand der Schiebetür zum Speisesaal angeheftet, so dass sie uns jederzeit als Hilfe zur Verfügung stehen würden. Auf den sechs Zetteln waren folgende Sätze geschrieben:

Wer auch immer kommt, es sind die richtigen Leute. Was auch immer geschieht, es ist das Richtige. – Es beginnt, wenn es beginnt. – Wenn es vorbei ist, ist es vorbei. – Sei auf Überraschungen gefasst. – Das Gesetz der zwei Füße.

Das Konzept der Tagung sieht vor, dass die Teilnehmenden das Programm bestreiten und so gab es jetzt die Gelegenheit, auf weißen bzw. grünen Zetteln unsere Angebote bzw. unsere Wunschthemen für die kommenden zwei Tage aufzuschreiben. Die weißen Zettel mit den Angeboten wurden in den Kreis gelegt.

Die Wünschenden hatten hier die Möglichkeit, eventuelle Zuordnungen zu erkennen und vorzunehmen. Johannes vermittelte und half dabei. Neben den konkreten Workshop-Angeboten gab es auch drei Themenangebote für einen gemeinsamen Austausch. Von Stephan ein Angebot zu dem Thema: „Harte Wahrheiten austeilen ohne zu verletzen“. „GfK mit Jungs im Pubertätsalter“ war ein Angebot von Reinold und Rainer. Schließlich von Hugo das Thema: „GfK und Sex“. Um die Anzahl der Interessenten für die jeweiligen Workshops zu ermitteln, ging Johannes alle Angebote durch und fragte nach. Dementsprechend sollten dann die Räume zugeteilt werden.

Als alle Angebote durchgegangen worden waren, wurde der Tag offiziell abgeschlossen.

Für uns waren die ersten intensiven Stunden der Tagung, in denen wir angekommen und gut mit uns und den anderen in Verbindung gekommen waren, vorbei. Wir konnten uns nun ganz dem Ausklingen des Tages hingeben.

Das Organisationsteam der Tagung, bestehend aus Katharina, Manuela, Anke und Johannes musste allerdings noch den Workshop-Plan erstellen und ausdrucken.

Außerdem wurden von ihnen die Zettel mit den Angeboten auf zwei großen Korkstellwänden angebracht. Sie waren so angeordnet, dass auf fünf Zeitschienen bis zu sieben Angebote standen, die wiederum oben ablesbar, den verschiedenen Räumen zugeordnet waren. Wir hatten nun eine gute Übersicht, wo was wann ablief.

Als wir gefragt worden waren, an welchem Angebot wir interessiert wären, konnte ich mich noch nicht für alle möglichen wirklich entscheiden. Mit dem Überblick durch die Stellwände jedoch war für mich schnell klar, was mich interessierte und an welchem Workshop ich teilnehmen würde.

Es sollte für jeden der Workshops eineinhalb Stunden zur Verfügung stehen, mit einer Pause von einer halben Stunde als Übergang. Es gab für die einzelnen

| Zeiten | Studio (1) | Glasdach (2) | Bambusraum (3) | Vorstandszimmer (4) | Mediationsraum (5) | Kulturküche (6) | Café Nebenraum (7) |
|------------------------|--|---|---|--|--|--|--|
| Samstag 00:00 | Einstimmung und Übersicht über das Programm | | | | | | |
| 09:30 - 11:00 | GfK - Kleiderschrank (Glaubenssätze) Katharina | Living Energy of Needs Thimose | Einführung in The Work of Byron Katie Klaus | | Einführung in die GfK Anke | Love in Action - Deegan Dearing Ulrike | |
| 11:30 - 13:00 | Lebenschaft ... Wenn der Ernährtes Lebens ruft Christoph | Harte Wahrheiten (aus) teilen ohne zu verletzen Stephan | The Work von Byron Katie in der Arbeit Karin | Spielen mit GfK, Beate + Lisa | EFT + GfK Katharina | Spiel der Bedürfnisse Hugo | GfK mit Jungs Reinold + Rainer |
| 15:00 - 16:30 | BioDanza - mit dem Leben tanzen Yvonne | GfK - Improtheater und Mobh Ing Hugo | Meines Kollegen sollen begreifen?! Anke | Empathie Petra | Austausch: Schutz und Leidenschaft Manuela | Übersetzung Andrea + Marijana | Systemisches Konsensieren Thomas |
| 17:00 - 18:30 | Vom Herz zu Herz bewegen GfK Aristo Ulj und Mike | Zerkleinerung der Gefühle + Bedürfnisse Gudrun + Nicole | Einschlafungen mit The Work mit Malissa Karin | GfK - Spiel: Der mit dem Wolf tanzt Johannes | GfK - Spiel: Der mit dem Wolf tanzt Johannes | GfK und Aufstellungsarbeit Lucie | GfK in der Pflege + Betreuung / Menschen mit Behinderung Mia |
| Abendprogramm ab 19:30 | Erntemaschine an Nada Feiern | | | | | | |
| Sonntag 09:00 | Einstimmung | | | | | | |
| 09:30 - 10:45 | Horizontelligenz Manuela | Heilung / Vergeltung in der GfK Katharina | Encolopi Yvonne + Rainer | | Mediation mit Stellvertretung Andrea | GfK mit eigenen Kindern Kaja | GfK und Sex Hugo |
| 11:00 - 13:00 | Rückblick, Ausblick, | | | | | | |

Zeitschienen: 9.30 - 11, 11.30 - 13, dann 15 - 16.30 und 17 - 18.30 bis auf eine

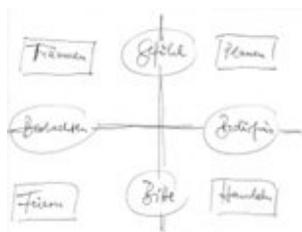
(6), sieben Angebote. So konnte man sich glücklich schätzen, wenn man eine klare Entscheidung für sich getroffen hatte.

Der Samstag war also der Workshop-Tag. – Nachdem ich mit Uli in der Kapelle gesungen hatte, trafen wir uns alle zum Frühstück im Speisesaal. Um neun Uhr kamen wir dann wieder im Studio zusammen.

Dort gab es natürlich wieder den bewährten Kreistanz. Es gab eine kurze Einstimmung von Katharina und noch mal eine kurze Übersicht zu dem Programm. Ein Programmpunkt, der nicht so deutlich zu erkennen gewesen war, das Angebot von Heidi: „GfK mit Pferden“, draußen auf der Pferdekoppel, wurde hier geklärt.



Für mich war nun um 9.30 Uhr „Love in Aktion – DragonDreaming“ mit Ulrike als Referentin angesagt. Wir trafen uns mit etwa 12 Personen in der Kulturküche vor



dem gemütlich vor sich hin

bollernden Kaminofen. Ulrike saß

auf dem Sofa direkt gegenüber dem Ofen und begann uns das Konzept von DragonDreaming im Zusammenhang mit der GfK zu erklären.

Sie legte vier Karten so auf den Boden in unseren Kreis, dass die Karte für Gefühl oben, für Bedürfnis rechts, für Bitte unten und Beobachtung links lag. Nun kamen die vier

Karten, die für DragonDreaming maßgeblich sind in folgender Anordnung dazu.

Die Karte für Träumen links neben Gefühl, für Planen rechts von Gefühl, für Handeln rechts von Bitte und die Karte für Feiern links von der Bitte.

DragonDreaming soll für alle Projekte, die man plant, oder die schon länger existieren sehr hilfreich sein. Mit seiner Hilfe kann ein Projekt ins Leben kommen, das bereits bestehende am Leben erhalten und Stagnation verhindert werden. Interessant fand ich die Kombination aus GfK und DragonDreaming, die bei mir kreative Impulse ausgelöst hat.

Nachdem das Modell von Ulrike beschrieben war, gab es die Möglichkeit sich zu zweit zu finden, um dem/r anderen von eigenen, gelungenen Projekten zu erzählen. Jeder hatte dafür fünf Minuten Zeit.



Dann ein erneutes Finden einer anderen Person, um nun dem/r anderen von einem weniger gut gelungenen Projekt zu berichten. Hier wurde mir deutlich, wie gut ich aus Sicht der vier Ebenen des DragonDreaming meine beiden Projekte verstehen konnte. Die vier Schritte waren mir sehr gut nachvollziehbar.

Als nächstes kam eine Zeichnung auf dem Boden zu liegen, die Ulrike selbst angefertigt hatte. Darauf war ein großer, das Blatt von oben bis unten ausfüllender Baum zu sehen. Oben die Äste, das Blätterwerk, in der Mitte der Stamm und unten die sichtbaren

Wurzeln. Rechts und links des Stammes gab es einzelne Szenen zu sehen, die für die verschiedenen Inhalte: Träumen, Planen, Handel und Feiern standen. Die Darstellung sollte uns später noch, nach einer weiteren Aktion, zur Veranschaulichung dienen.

Ulrike legte uns nun im hinteren Teil des Raumes ein Diagramm aus zwei Bändern auf den Boden.

Die Enden der Bänder bekamen Schilder mit vier antagonistischen Begriffen. Oben der Begriff Theorie und unten Praxis, bildeten die Y-Achse. Links der Begriff Individuum und rechts Gemeinschaft die X-Achse. Vom Schnittpunkt der Achsen aus zum jeweiligen Begriff wurden die Strecken in 10 Einheiten aufgeteilt. Es galt jetzt, sich auf den Schnittpunkt zu stellen und sich so weit auf den jeweiligen Begriff zu zubewegen, wie es das innere Maß zuließ. So ergaben sich dann vier verschiedene Werte für die einzelnen Qualitäten. Jetzt konnten wir die Ergebnisse auswerten. Auf der X-Achse wurde der Mittelwert zwischen den beiden festgestellten Punkten eingezeichnet und auf der Y-Achse ebenfalls.

Die Koordinaten dieser beiden neu ermittelten Punkte ergaben den Quadranten, in dem der jeweilige sich zurzeit befand. War er beispielsweise im linken oberen, so konnte er/sie sich mehr oder weniger in der Phase des Träumens befinden. In welchem Maße, bestimmten die Stellungen der gefundenen Koordinaten.

Illustriert fanden wir die Positionen dann auf Ulrikes Baumbild.

So wurde uns in den intensiven eineinhalb Stunden von Ulrike eine interessante Methode sehr anschaulich und lebendig nahe gebracht.

Es stellte sich jetzt und später als sinnvoll heraus, dass es zwischen den Workshops diese kleinen Verschnaufpausen gab, die einem ermöglichte, das Erlebte bei einer Tasse Tee sich setzen zu lassen.

Als folgenden Workshop hatte ich mir: „Leidenschaft... Wenn der Ernst des Lebens ruft“ mit Christoph im Studio ausgesucht. Ca. 20 von uns hatten sich dort eingefunden. Christoph wies uns an zu überlegen, wann wir in unserem Leben mit dem Begriff: „Der Ernst des Lebens“ konfrontiert wurden und was das zu der Zeit in uns auslöste. Dazu taten wir uns zu zweit zusammen, um uns darüber auszutauschen. Mein Gesprächspartner konnte mir von seinem Vater berichten, der ein großes Sicherheitsbedürfnis hatte und seinem Sohn eine klare Vorstellung geben wollte, wie er sich diese in seinem zukünftigen Erwachsenenleben verschaffen kann. Bei mir war es eher die Emotion, an die ich mich erinnerte. Da war Angst vor dem Ungewissen, Neuen und Unvorstellbaren.

Nach diesem angeregten Gespräch kehrten wir zurück an unsere Plätze, wo Christoph uns zu einer kleinen geführten Meditation einlud. Seine Stimme führte uns aus unserem jetzigen Alter langsam, in einzelnen Zeitsprüngen zurück zu dem Zeitpunkt, als wir eingeschult wurden. Dort angekommen, sollten wir uns noch mal das damals Erlebte in Erinnerung rufen und nachspüren, welche Gefühle wir hatten. Was haben wir bekommen, was haben wir vermisst, bzw. was hätten wir gebraucht. Dann gab es die Aufgabe fünf Sätze zu finden, die wir zu dem Zeitpunkt gerne gehört hätten und diese aufzuschreiben, um uns anschließend zu Vierergruppen zusammen zu schließen.

Das Setting sah vor, dass eine der vier Personen diejenige war, die sich in der Zeit der Einschulung befand.

Eine andere setzte sich Rücken an Rücken hinter diese. Die beiden übrigen flüsteren dann, auf beiden Seiten so sitzend, dass sie der gerade Eingeschulten vier ihrer Sätze im Wechsel in die Ohren flüstern konnten. Der Wechsel sollte nicht zu schnell erfolgen, damit die einzelnen Sätze ihre Wirkung entfalten konnten. Dieses Procedere durchliefen alle vier der Gruppe nacheinander, so dass alle Positionen einmal eingenommen werden konnten.

Später im Plenum war interessant festzustellen, dass sich die wenigsten noch eine genaue Vorstellung von den Ereignissen damals machen konnten. Dennoch waren sie alle sehr berührt von der Erfahrung, die sie gerade erlebt hatten. Für die meisten hatte sie eine nährende und stärkende Wirkung. So, als könnte der möglicherweise erfahrene Mangel wieder aufgehoben werden. Für mich hatte diese „Spiel“ fast heilende Wirkung und ich war dankbar dafür, dass Christoph mir das ermöglicht hatte.

Zeit für das Mittagessen und einer längeren Pause, in der ich mich auf einem Spaziergang mit Uli austauschte.

Nach der Pause sollte es für mich mit Biodanza, unter Anleitung von Yvonne weitergehen. In meiner GfK-Ausbildungszeit hatte ich schon von Helge einiges von Biodanza mitbekommen, aber noch nicht konkret erlebt. Ich freute mich richtig darauf, mich bewegen zu können.

Der Beginn war zunächst frei. Groovige Musik und freier Tanz. Aus dem freien Tanz heraus ergab sich dann eine Kette und schließlich eine Kreis, in dem wir uns rhythmisch weiter bewegten. Der Kreis wurde amorph, die Bewegung erfuhr für jeden einzelnen an bestimmten Stellen Beschleunigung bzw. Verlangsamung. Der Kreis, die Kette löste sich wieder auf und wir tanzten nun paarweise miteinander. Alle Konstellationen und Aktionsänderungen wurden von Yvonne jeweils angekündigt, die selbst lebhaft an dem Geschehen teilnahm. Als nächstes gab sie uns die Aufgabe, verschiedene Tanzstile im Wechsel zu tanzen. Sie machte uns vor, wie das gedacht war: Ein Tanzen mal luftig nach oben orientiert, oder erdig, tief am Boden, eckig, rund und alles, was uns noch einfallen würde. Es ging los. Yvonne kündigte die Wechsel mit einem Klatschen an. Danach zunächst wieder freies Tanzen mit darauf folgender Gruppenbildung, indem ich von hinten beide Hände auf die Schultern eines/r Mittanzenden legte. So ergab sich daraus schnell ein gemeinsamer Kreis, aber auch schnell wieder dessen Auflösung. Freiheit im Fluss. Es folgte wieder ein Paartanz, den Yvonne uns mit Rainer zeigte.

Dabei standen sich beide gegenüber, die Handflächen gegeneinander. Sich schiebend, ziehend und sich gegenseitig beeinflussend sollten wir nun unseren gemeinsamen Tanz gestalten. Das ganze wurde durch Neotango-Musik unterstützt, die mir als besonders geeignet für diese Form des Tanzes erschien und mich sehr angeregt hat. – Weiter ging es mit einer weiteren Paarformation, bei der sich eine/r der beiden frei nach einem Trommelstück bewegen konnte und der/die andere von hinten leicht den Rücken, die Beine betrommelte. So konnte sich der/die Tanzende frei bewegen und wurde doch begleitet.

Zum Abschluss gab es eine Blumen-Schmetterlings Aktion, bei der die eine Hälfte unserer Gruppe Blumen verkörperten und die andere Schmetterlinge. Die Blumen nahmen in einem Kreisfeld ihre Position mit geschlossenen Augen ein, während die Schmetterlinge von Blume zu Blume flatterten und so zarte Berührungen, Verbindungen entstanden. Dann wurden die Rollen getauscht.

Um den Workshop abzuschließen und uns alle noch mal miteinander zu verbinden, machten wir einen großen Kreis, mit den Händen verbunden und schließlich mit den Armen die Hüften des/der Nachbar(i)n umfassend. Für mich war es ein sehr erfrischender Einblick in Biodanza, der durch die Lebendigkeit und leidenschaftliche Vermittlung von Yvonne getragen worden war.

Es gab wieder die halbstündige Pause bis zum nächsten Workshop, den Uli und ich mit unserem GfK & Aikido gestalten wollten. Dazu mussten wir das Studio, in dem vorher getanzt worden war, umgestalten. Wir brauchten für den Beginn eine Sitzreihe mit Matten und Sitzkissen. Trotz der Umbauphase kamen wir zeitlich gut zurecht und konnten pünktlich mit zunächst 19 Teilnehmern beginnen.

Wir baten sie, sich auf einen Platz im Kreis zu setzen. Uli und ich saßen an der Stirnseite des Raumes nebeneinander. Wir hatten uns vorher auf die Arbeitsteilung geeinigt, so dass ich anfang mit der Vorstellung unseres Konzepts und wie wir zu ihm gekommen sind. Ich erklärte ihnen kurz unser Vorhaben, sie mit dem Stock (Jo), einer der beiden „Waffen“, die man im Aikido verwendet, eine gemeinsame Erfahrung machen zu lassen.

Dazu teilten wir an die Teilnehmer die von uns mitgebrachten Jos aus. Jeder konnte sich jetzt mit dem Stock einen für ihn/sie passenden neuen, oder den alten Platz zum Sitzen aussuchen. Dort angekommen, baten wir sie die Stöcke so vor sich so ausrichten, dass alle zur Mitte zeigten und sich so das Bild eines Wagenrades ergab, mit dem Blumenstrauß in der Mitte als Nabe. Uli machte nun weiter mit einer geführten Meditation, die dazu einlud, sich mit dem Stock zu verbinden, eine Beziehung herzustellen und ihm eine Bedeutung zu geben.

Im Anschluss stellten wir dann die Übung vor. Wir stellten uns gegenüber, beide Hände den Stock umfassend, beide mit der rechten Hand und dem rechten Fuß



vorne. Diese Position sollte die Ausgangsstellung für alle sein, in der die Paare erst mal die Möglichkeit hatten, sich einzurichten und zu spüren, welche Impulse kommen von ihnen selbst, oder vom anderen. Es sollte genug Zeit für diese ersten Wahrnehmungen genommen werden. Im Laufe des Prozesses konnte dann Raum für Bewegung sein. Ein Dialog, ein Streit, ein Tanz, oder vielleicht auch ein Kräfteressen entstehen.

Nach unserer Demonstration wurde das Wagenrad aufgelöst, der Kreis weit gemacht und die Teilnehmer konnten loslegen. Da bis dahin zwei Teilnehmerinnen gegangen waren, gab es acht Paare und einen einzelnen Teilnehmer, mit dem wir im Wechsel in Aktion traten.

Die Atmosphäre im Raum war getragen von großer Ruhe und Konzentration. Etwa eine Viertelstunde gab es eine intensive Auseinandersetzung, mit dem Stock als Bindeglied der einzelnen Paare. Es gab von uns ein Signal für das Ende der ersten Erfahrung. – Zum Abschied voneinander standen sich nun beide gegenüber, den Stock locker in beiden Händen vor dem Bauch haltend und die Augen geschlossen. Dann kündigten wir einen Paarwechsel an. Die neuen Paare gingen wieder in die Ausgangsposition und versuchten erneut über den Stock in Verbindung zu treten. Uli und ich gingen währenddessen herum, gaben Tipps und kleine Korrekturen.

Schließlich gaben wir auch hier das Zeichen zu einem Ende. Nach dem kleinen Abschiedsritual, wie vorher, baten wir die Paare sich über ihre Erfahrungen auszutauschen.

Danach kamen alle wieder im Sitzkreis zusammen. Hier hatte jede/r die Gelegenheit mitzuteilen, was sie oder ihn am meisten bewegt hat. Die Resonanz war durchwegs positiv und wir waren froh über unser gelungenes „Experiment“.

Ein Teilnehmer wollte aber doch noch mal genauer wissen, was die Auseinandersetzung mit einem Stock mit GfK zu tun hat.

Hier konnten wir noch mal die Idee hinter unserem Konzept erklären:

Der Stock ist in diesem Kontext ein Sinnbild und Medium für Verbindung, Kommunikation. Was sich in der gemeinsamen Aktion ereignet, geschieht mit großer Achtsamkeit. Sensibilisiert für das, was Achtsamkeit ausmacht. In dieser Situation finden sich alle vier Schritte der GfK wieder: Eine wache Beobachtung für das Geschehen, ein aus dem Handeln heraus entstehendes Gefühl, das unmittelbar darauf folgende Bedürfnis, das diesem Gefühl entspricht und die Bitte, der eine direkte Handlung folgen kann. Die vier Schritte können je nach Situation relativ schnell hintereinander erfolgen. Deshalb am Anfang die Empfehlung, es ganz ruhig angehen zu lassen, um die nötige Wachsamkeit langsam und miteinander entwickeln zu können.

Unser gerade abgeschlossener Workshop war für uns der vorerst letzte Programmpunkt für diesen Tag. Nun gab es Abendbrot und eine willkommene Pause.



Uli und ich ließen bei einem längeren Spaziergang das Geschehene noch mal Revue passieren und spinnen weiter an unserem Konzept. Der Spaziergang wurde zu einer kleinen Wanderung, weil wir unsere Standardroute verlassen hatten und erst wieder in einem großen Bogen zurückkehrten. Aufgrund der Zeit, die wir brauchten, waren wir später zurück, als geplant. Deshalb hatte die Gedächtnisveranstaltung für

Nada schon begonnen.

Im Studio saßen alle auf ihren Stühlen im Kreis, manche auch auf dem Boden. In der Mitte eine große Spirale aus ewigen Kerzen und Steinen, die mit Worten, Sätzen beschrieben waren.

Ein Bild von Nada war an die Wand projiziert worden und sie schien uns von dort oben herab zuzusehen. Es gab einige, die von ihren persönlichen Erlebnissen mit Nada berichteten. Es war berührend, wie viele von uns Nada ganz tief erreicht und inspiriert hat.



Schließlich wurden die Kerzen und Steine nach draußen, zum Kreistanzplatz gebracht, wo sie in dem kleinen Vorgarten unterhalb des Zendo ihren Platz fanden.

Nach und nach brachte jeder seine Kerze und Stein zu dieser Stelle, hielt kurz inne und dachte an Nada.

Die Zeremonie fand seinen Abschluss in einem gemeinsamen Ulmentanz.

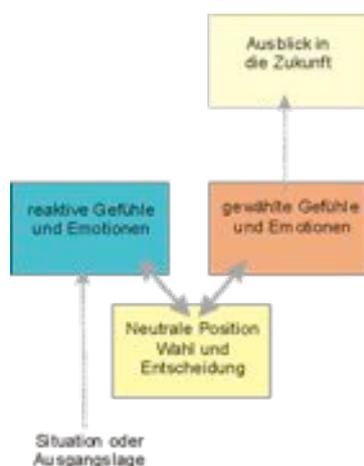
Viele fanden sich später in der Kneipe ein, wo wir uns noch mal über das an diesem so vollen und facettenreichen Tag Erlebte austauschen konnten.

Für Sonntag gab es nur noch eine Zeitschiene mit insgesamt sechs Angeboten. Entschieden hatte ich mich für die „Herzintelligenz“ mit Manuela.

Nach unserem morgendlichen Singen in der Kapelle und dem Frühstück gab es im Studio für uns alle erst mal ein Einstimmen mit Musik, die anfangs zu freiem Tanz einlud und dann in einem Kreistanz mündete. Auf diese Weise wieder verbunden, gingen wir in die Workshops unserer Wahl.

Der Workshop mit Manuela begann für die ca. 20 Teilnehmer mit einer geführten Meditation, in der wir uns mit unserem Herzen Verbindung aufnehmen konnten. Mit der Bedeutung, die es für uns hat, in all seinen Aspekten. Im Austausch dann miteinander gab es viel Gemeinsames, das wir mit dem Herzen assoziierten. Manuela hatte eine Flipchart-Blätter vorbereitet, um uns das Konzept von der Herzintelligenz-Methode näherzubringen.

Leider merkte ich nach einer Viertelstunde, in der Manuela vortrug, dass ich mich nicht konzentrieren konnte und meine Gedanken immer wieder abdrifteten. Ich verlor den Anschluss. Zum Glück hatte Johannes am ersten Tag die OpenSpace-Sätze aufgehängt, an die ich mich nun erinnerte. Ein Satz lautete: „Bewege Dich nach Deinen Bedürfnissen“. Leichter gesagt, als getan. Wichtig für mich in dem Moment war die Einsicht, dass ich für meine Bedürfnisse eintreten möchte, jedoch nicht aus mangelnder Wertschätzung Manuela gegenüber. So konnte ich mich für das Verlassen der Runde entscheiden, um die Gelegenheit zu nutzen, einen weiteren, letzten Workshop besuchen zu können.



Rainer und Yvonne stellten im Bambusraum die Emo-Step Methode vor.

Als ich eintrat, war Iris in einem intensiven Prozess, den Rainer begleitete. Auf dem Boden lagen drei farbige Matten, auf die sich Iris nun im Laufe des weiteren Prozesses je nach innerer Verfassung im Wechsel stellte. Ähnlich der Vorgehensweise wie beim GfK-Tanzparkett. Rainer unterstützte sie dabei, ihre Entscheidung für die einzelnen Positionen zu finden.

Von ihr aus gesehen lag links eine blaue Matte für reaktive Gefühle und Emotionen. Rechts eine rote für gewählte Gefühle und Emotionen und noch vor den beiden eine gelbe für eine neutrale Position, für Wahl und Entscheidung.

Rainer und Yvonne teilten sich die Rolle des/der Begleitenden. Als Rainer nicht mehr ganz sicher war, gab er an Yvonne weiter. Iris konnte das sehr gut annehmen und auch für mich hatte das etwas angenehm Offenes.

Um 11 Uhr war dann wieder ein gemeinsames Treffen im Studio angesagt, um in einer abschließenden Runde Giraffensaft auszugeben bzw. zu empfangen. Das hieß, alle Workshops wurden nach und nach, den Zeitschienen entsprechend angeschaut, ein Résumé gefasst und von den jeweiligen Teilnehmern wertgeschätzt. In den zwei Stunden, die wir dafür brauchten, wurde noch mal deutlich, wie groß unsere gemeinsame Ressource ist. Wie viel wir einander geben können und wie viel wir anderen noch geben können. So war die Tagung eine Bestätigung für unsere Kraft, die wir in uns tragen und ein Impuls, mutig nach draußen zu gehen.

Nach dem Mittagessen hieß es Abschied nehmen, um sich bestimmt bald wieder zu sehen.