

Einführung in das Forum

Forum kann die innere Welt hinter den Worten erschliessen und verstehbar machen. Es ist eine gestaltete Kommunikationsform für Gruppen, die etwas gemeinsam vor haben.

Es macht verschiedene Aspekte des Menschen sichtbar und bietet Raum, diese zu integrieren. Verbale und nonverbale wie: körperliche, energetische, geistige, emotionale, erotische Dimensionen.

Das Forum unterstützt die Bildung von Bewusstsein und Transparenz und führt dadurch zu Vertrauen, Befreiung von psychischer Angst und gemeinschaftlicher Nähe.

Zu was dient das Forum?

- Sichtbarmachung von inneren Vorgängen, Gefühlen, Gedanken
- Innere Motivation von Handlungen sichtbar / verstehbar machen
- Die authentische Schönheit des Menschen hervorbringen
- Loslösung von Verhaftet sein, Zeuge seiner selbst werden
- Entidentifizierung von emotionellen Vorgängen, finden eines offenen Standpunktes
- Unentdecktes in sich Selbst kennen lernen, den Schatten annehmen und auflösen
- Bewußtheit über sich selbst schaffen
- Klarheit finden
- Herstellung eines größeren, transpersonalen Kontextes von Ereignissen (geschichtliche Einordnung, Mann-Frau Strukturen,...)
- Exemplarische Arbeit

Das Forum arbeitet:

- o prozessorientiert
- o gegenwartsbezogen: was ist jetzt aktuell?
- o Freiwillig
- o auf individueller wie kollektiver Ebene
- o mit Energiesteigerung
- o spielerisch und humorvoll

Wahrheit:

*„Wahrheit ist der unmittelbare Kontakt zwischen dem,
der wahrnimmt und dem,
was wahrgenommen wird.“*
W. Reich

Selbstverantwortung aller Teilnehmer ist Grundvoraussetzung für das Forum.

Das Forum ist ein Schutzraum.

Der Vertrauensraum wird unterstützt durch eine geistige Haltung des Nicht (ver-)Urteilens. Keine physische Gewalt, und körperlich einen Mindestabstand einhalten, so dass der souveräne Raum des anderen jederzeit gewahrt bleibt.

Nicht unbedacht Intimitäten aus dem Forum weitererzählen, keine Namen nennen. Kein Tratsch darüber.

Das Setting:

- **Der Kreis**, der die Energie und Aufmerksamkeit hält, das Innere des Kreises ist die Bühne, der Resonanzraum
- **Der/die DarstellerIn**, die Ihr Thema zum Ausdruck bringt, Bereitschaft zur Erweiterung meiner Perspektive, zu Veränderung und Selbsterkenntnis
- **Die Forumsleitung**, die unterstützend die Darsteller begleitet (Geburtshilfe, ähnlich einer Hebamme)
- **Das Feedback/ die Spiegel** aus dem Kreis der TeilnehmerInnen

Die Kunst des Spiegel gebens:

- Spiegel sind Geschenke der Gruppe an den Darsteller.
- Es liegt in der Verantwortung des Darstellers, den Spiegel anzunehmen oder auch nicht anzunehmen, je nachdem, ob er Sinn macht oder nicht.
- In innerem Kontakt mit dem Darsteller bleiben, egal, was ich sage.
- Ich teile meine Wahrnehmung mit, das, was ich bei der Person gesehen habe, was ich verstanden habe, was mich berührt hat, was mir gefallen, oder nicht gefallen hat.
- Ich kann Fragen stellen und auch sagen, was ich nicht verstanden habe
- Keine Beschuldigungen, ausser wenn es gut theatralisch gestaltet ist, z.B. übertrieben und dabei sichtbar wird, was es mit mir macht. Keine Spekulationen. Kein „sich über den Darsteller stellen“, oder klugen Rat geben, es sei denn, es ist künstlerisch gestaltet.
- Ich bleibe beim Darsteller, gehe nicht so sehr in meine eigene Geschichte.
- Spiegel dürfen unvollständig sein, jeder Spiegel ist ein Baustein eines

Gesamtbildes, was sich erst durch verschiedene Spiegel voll entfaltet.

- Spiegel sind immer subjektiv, daher geht jeder auch selber dazu in die Mitte, um sich sichtbar zu machen.
- Eigene Erfahrungen mitteilen kann sinnvoll sein, wenn es kein eigener Auftritt wird.
- Negatives und Positives Feedback sollten sich die Waage halten.
- Immer den ganzen Raum mit einbeziehen, auch wenn ich eine Person konkret anspreche.