

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 vorhaben.

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 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 Identifikationen, Zeuge seiner selbst werden
- Bewusstwerdung über emotionelle Vorgänge, finden eines offenen Standpunktes
- Unentdecktes in sich Selbst kennen lernen, Schatten annehmen und lösen
- Klarheit finden
- Herstellung eines größeren, transpersonalen Kontextes von Ereignissen (geschichtliche Einordnung, Mann-Frau Strukturen,...)
- Exemplarische Arbeit
- Lebensforschung

Das Forum arbeitet:

- o geleitet
- o prozessorientiert
- o gegenwartsbezogen
- 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.

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 (wie Hebamme)
- **Das Feedback/ die Spiegel** aus dem Kreis der TeilnehmerInnen

Die Kunst des Spiegel Gebens:

- Spiegel sind Geschenke der Gruppe und werden mit Herz gegeben.
- Es liegt in der Verantwortung des Darstellers, den Spiegel anzunehmen oder auch nicht anzunehmen.
- In innerem Kontakt mit dem Darsteller bleiben, egal, was ich sage.
- Ich teile meine Wahrnehmung mit: 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
- Keine Beschuldigungen. 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 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 ebenso sichtbar zu machen.
- Eigene Erfahrungen mitteilen kann sinnvoll sein, wenn es kein eigener Auftritt wird.
- Immer den ganzen Raum mit einbeziehen.