

One World Community Gruppentechnologie

Die folgenden Regeln und Grundlagen sind für selbstbestimmte Gruppen gedacht, die ihre Autonomie und Lebendigkeit bewahren wollen. Gruppen im Kontext der One World Community entscheiden sich bei jeder Gruppengründung neu für diese Regeln und passen sie ggf. an.

Allgemein

- Bei mehrtägigen Gruppentreffen findet morgens um 05.30 Uhr Aquarian Sadhana (frühes Morgenyoga) statt. Dies ist unsere organisch-spirituelle Basis.
- Es gibt keine Hierarchien zwischen den Mitgliedern der Gemeinschaft.
- Wir praktizieren Projektfreiheit. Das bedeutet, dass es keine zentralen Machtstrukturen gibt und jede Teilgruppe in ihren Bereich autonom und eigenständig handeln kann, solange sich an gemeinsame Grundwerte (Richtlinien, wie z.B. dieser Text hier) gehalten wird.
- Niemand wird aus der Gruppe ausgeschlossen, es sei denn es gibt eine einvernehmlichen Trennungsprozess im Zuge einer Konfliktklärung. Im Konfliktfall findet eine „Beziehungsklärung“ statt und es werden verbindliche Vereinbarungen getroffen. Jedes Gemeinschaftsmitglied ist grundsätzlich zur Aussprache mit anderen Mitgliedern bereit. Im Konfliktfall orientieren wir uns an den „3 Ks“:
 - Kommunikation
 - Kooperation
 - Kompromiss
- Das kapitalistische Wertungs- und Bewertungs-Paradigma wird kritisch hinterfragt.
- Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Gefährdung der Gemeinschaft durch Machtmissbrauch und ungerechtfertigter Einflussnahme durch versteckte Hierarchien.

Struktur bei Treffen

- Klären wer moderiert
- Klären, ob jemand Protokoll führt
- Klären, wie viel Zeit zur Verfügung steht
- Check-In Runde . Wie geht es dir gerade?
 - Teilnehmende achten darauf, dass sie nicht viel mehr Zeit in Anspruch nehmen als andere

- Bei großen Runden: „Gutes und Neues“ - zwei TeilnehmerInnen erzählen sich gegenseitig reihum was es Gutes und Neues gibt, die anderen in der Gruppe hören entweder zu oder machen es parallel.
- Punkte sammeln, die zu besprechen sind
- Vorschlag über die Tagesordnung machen und einen groben Zeitplan erstellen
- Am Schluss: Check-Out-Runde: Wie geht es mir jetzt, nach dem Treffen?

Außerdem:

- Hände-Wedeln bei Zustimmung
- Bei Wortmeldung melden. Wenn du siehst, dass vor dir jemand dran war, hebst du zwei oder mehr Finger, je nachdem in welcher Reihenfolge du dich zu befinden glaubst.
- Hände zu einem T: Vorschlag zum Ablauf/ zum weiteren Vorgehen. Diese Vorschläge haben Vorrang.
- Störungen (mangelnde Aufmerksamkeit, emotionale Belastung) haben Vorrang.

Konsenz-Stufen bei Entscheidungsfindungen (Quelle: Systemisches Konsensieren)

1. Volle Zustimmung

"Ich stimme dem Lösungsvorschlag zu."

2. Leichte Bedenken

"Ich stimme zu, habe aber leichte Bedenken."

3. Enthaltung

"Ich überlasse euch die Entscheidung, bin bei der Umsetzung aber dabei."

4. Beiseite stehen

"Ich kann den Vorschlag nicht vertreten, lasse ihn trotzdem passieren (beteilige mich aber nicht)."

5. Schwere Bedenken

"Ich habe schwere Bedenken und wünsche mir eine andere Entscheidung."

6. Veto

"Der Vorschlag widerspricht grundsätzlich meinen Vorstellungen. Er darf nicht beschlossen bzw. ausgeführt werden."

Methodiken die optional zur Verfügung stehen

Forums-Methode

Die Forums-Methode wurde in der Gemeinschaftsbewegung entwickelt, um authentisch Gefühle zum Ausdruck bringen zu können und diese in einem Feedback-Prozess mit einer Gruppe zu spiegeln. Sie eignet sich hervorragend dazu, emotionale Störungen in einer Gruppe aufzugreifen und so zu verarbeiten, dass die Gruppe daran wächst. In der One World Community nutzen wir eine vereinfachte Form der Ursprünglichen Methode, damit einzelne Gruppenmitglieder emotionalen Druck loswerden können, ohne damit die Gruppe zu belasten.

Nach der Ankündigung einer Störung geht eine Person in die Mitte und teilt mit, was in ihr gerade vor sich geht und sie bewegt. Sie kann den gesamten Raum in der Mitte nutzen, sich bewegen, sprechen, spielen und sich mit ihren Gefühlen verbinden. Das einzige Ziel ist es, authentisch zu werden. In der Mitte können die Umsitzenden besser auf allen Ebenen "zuhören", nicht nur verbal intellektuell, sondern auch die Bewegungen wahrnehmen und den Klang der Stimme und die Ausstrahlung einer Person.

Der Kreis unterstützt die Darstellerin mit seiner konzentrierten liebenden Präsenz als Zeuge. Es kann sehr kraftvoll und berührend sein, jemanden in der Mitte wahrzunehmen, der tiefer geht. Oft berühren die Themen des Einzelnen die Menschen im Kreis sehr und deren eigene Prozesse werden angestoßen. Wir erkennen, dass unsere eigenen inneren Vorgänge ähnlich sind und dass alles, was in der Mitte passiert, Beispielcharakter hat.

Alles, was während des Forums gesagt wird, bleibt in der Runde und wird nicht nach Außen getragen.

Fishbowl-Methode

Bei der Fishbowl-Methode diskutiert eine kleine Gruppe von Teilnehmern im Innenkreis (im „Goldfisch-Glas“) das Thema, während die übrigen Teilnehmer in einem Außenkreis die Diskussion beobachten. Teilnehmer aus dem Außenkreis dürfen ein Mitglied des Innenkreises „abklopfen“. Dieses darf dann noch seinen Satz fertig sprechen und macht dann seinen Platz für den Teilnehmer aus dem Außenkreis frei. Die Methode bietet unterschiedlich starken Teilnehmern ausgeglichene Chancen, ihre Erfahrungen und Ideen einzubringen. Förderliche und hinderliche Dominanzverhältnisse werden durch den Ablauf der Platzwechsel sichtbar.

Gespinster- und Schmuse-Runden

Gespinsterrunde: In dieser Runde können die Anwesenden ihre Wahrnehmungen über andere anwesende Personen der Gruppe prüfen, die diese bestätigen oder verneinen. Es wird ein Gespinst an eine Person, oder an die ganze Gruppe gestellt. Die Person (oder die einzelnen Teilnehmenden der Gruppe) Antworten jeweils mit „Ja“, „Nein“ oder „teilweise“.

Schmuserunde: In dieser Runde kann jede Person sich und anderen Personen in der Gruppe Anerkennung geben, bekommen, ablehnen und sich wünschen. Eine Anerkennung kann dem Empfänger „schmecken“, „nicht schmecken“ oder „teilweise schmecken“.

Beziehungsklärung (Groll-Runden)

Im Konfliktfall zwischen zwei Personen kann eine „Beziehungsklärung“ stattfinden. Für eine Beziehungsklärung sind zwei weitere Personen als Unterstützung notwendig.

Nach dem erklärten Wunsch einer Beziehungsklärung sucht sich der Initiator eine andere Person als Unterstützung. Der Betroffene sucht sich ebenfalls eine Person als Unterstützung.

- Am Anfang stehen sich die der Initiator und deren Unterstützung gegenüber (evtl. halten sie sich an den Händen), genau so wie der Betroffene und ihre Unterstützung.
- Der Initiator sieht den Betroffenen zunächst nicht an.
- Der Initiator erklärt das Problem. Er versucht dabei in „Ich-form“ zu sprechen und nicht zu verallgemeinern. Er sagt, was ihm gestört hat oder stört.
- Jetzt fragt die Unterstützung „Woher kennst du das?“ Der Initiator berichtet darauf hin, woran ihn diese Situation erinnert und erläutert dadurch seinen eigenen Hintergrund in Bezug auf die Störung.
- Als nächstes berichtet die Betroffene der Unterstützung, wie sie sich durch die Äußerungen fühlt, was es mit ihr macht und was sie sonst noch dazu sagen möchte.
- Nun ist wiederum der Initiator an der Reihe und reagiert auf das gesagte.
- Evtl. ist damit die Situation bereits geklärt. Vielleicht sind aber auch noch einige Antworten und Erwiderungen notwendig.
- Zum Schluss bittet die Unterstützung dem Initiator, nun direkt zu der Betroffenen zu sprechen. Beide stellen sich gegenüber, die Unterstützung jeweils an ihrer Seite. Der Initiator formuliert noch einmal zusammengefasst seine Störung. Die Betroffene erwidert darauf „Ich habe dich gehört.“

