

FORSCHUNGSWERKSTATT *ReallaborGutAlaune*

# VERTRAUEN & BEZIEHUNG

IN SELBSTORGANISIERTEN PROJEKTEN



3.-6. Mai 2022 auf Gut Alaune mit  
der Kerngruppe von Gut Alaune

Begleitet von Dr. Ele Jansen und  
Kari Wolf

#Konflikte  
#Loslassen  
#Sterberitual  
#Dynamiken  
#verstehen  
#sich fühlen  
#zusammenwachsen



## HERAUSFORDERUNG

Gemeinschaft verändert sich. Menschen kommen und gehen.

Konflikte entstehen. Dynamiken verhärten sich.

Wie können ungute Gefühle gelöst werden? Wie kann das Alte gewürdigt und verabschiedet werden? Wie kann das Gute gesehen und betont werden? Und wie kann wieder Raum für Neues und Veränderung entstehen?

## WAS WIR GEMACHT HABEN

Durch die Arbeit mit dem Medizinrad wurden die Phasen von Leben und Tod bewusst gemacht. Wir haben die Natur als Spiegel erlebt, die Kraft der Wahrheit im Konzil und das Potenzial von Körpersprache haben uns innere Hemmnisse und deren Lösung gezeigt.

Erlebbar waren auch die Kraft von Ritual und Kakao. Um Veränderung bewusst zu leben, haben wir ein Sterberitual begangen und jede:r Einzelne losgelassen, was dem Projekt im Wege steht. Wir verbrannten im Feuer, was uns hemmt, und feierten im Abschlusstanz die erfrischten Bande. Wir haben alte Rollen zurückgelassen und können uns neu begegnen. Durch die Offenheit aller entsteht eine neue Nähe, Zuneigung und Vertrauen.

### LERNERFAHRUNGEN

- Es ist bedeutsam, allen Gefühlen und Phasen (auch dem Tod) Raum zu geben.
- Es ist ein emotional reifer Prozess, auch unliebsame Themen zu würdigen, Spannungen zu beleuchten und Trugbilder zu verabschieden.
- Es geht um den Abschied von halbherzigen Zugeständnissen, das Aussprechen von Ängsten, Ansehen von alten Mustern und das Übernehmen von Verantwortung für die eigenen Themen.



### METHODEN

- Medizinrad
- Natur-Solo
- Konzil
- (Schüttel)meditation
- Social Presencing Theatre
- Ko-kreatives Ritual
- Feuer-Zeremonie
- Sterbehütte
- Kakao-Zeremonie
- Freier Tanz

### ZUM VERTIEFEN

- Conscious Cycle Kit: [deepcreation.co/kits/](https://deepcreation.co/kits/)
- Dragon Dreaming: <https://dragondreaming.org>
- OSHO [Dynamic Meditation]
- Foster, Steven & Little, Meredith (2022): Die vier Schilde.
- Hayashi, Arawana (2021): Social Presencing Theater.
- Nixon, Tom (2021): Work with Source.
- Scharmer, C. Otto (2020): Theorie U – Von der Zukunft her führen.

GEFÖRDERT VOM