

Häuser der Achtsamkeit und Verständigung

Wir stellen hier die Möglichkeit vor „Häuser der Achtsamkeit und Verständigung“ zu gründen und hoffen auf ihre Entstehung an vielen Orten in der Welt.

1. Die Vision:

Wir möchten Orte der Kreativität, Selbstständigkeit und der gegenseitigen Unterstützung schaffen. Dabei vertrauen wir auf die Energie des Wohlwollens in jedem Menschen und die Freude am gemeinsamen Gestalten. Aus einem Rahmen, der Freiwilligkeit, Verbindung zu sich selbst und das Miteinander fördert, kann eine wunderbare Kraft hervorgehen!

Um diese in unserem Leben und in der Gesellschaft zu leben, möchten wir zur Gründung von „Häusern der Achtsamkeit und Verständigung“ anregen. Häuser, in denen die *Verbindung von Leben und Arbeiten*, individueller und gemeinschaftlicher Entwicklung, erfahren und gestaltet werden kann. Die Häuser der Achtsamkeit und Verständigung können Keimzellen sein für Visionsentwicklung und Gesellschaftsgestaltung.

Wir schlagen die folgende Ausrichtung und Rahmenstruktur vor:

2. Die Rahmenstruktur:

Wichtig sind *Rahmenbedingungen* die a) Offenheit und Selbstbestimmung und b) Klarheit und Sicherheit ermöglichen! Beides sind keine Gegensätze, sondern bilden vielmehr gemeinsam die Grundlage für lebendige und freiwillige Zusammenarbeit.

a) Offenheit und Selbstbestimmung

Ausgangspunkt für die Aktivitäten sind die Interessen der Beteiligten, ihre Visionen, ihre Freude und Mitgefühl, ihre Fähigkeiten. Das heißt: Die Orientierung entspringt der eigenen Klarheit und Freiheit – und hier ist Sitz der Kraft, die nötig ist, um in der Welt hilfreich tätig zu sein. Auf diese Weise engagiert zu sein, ermöglicht die Erfahrung, dass wir in der Lage sind, unser Leben und die Gesellschaft in der wir leben mitgestalten zu können. Zugrunde liegt diesem Ansatz der Zusammenarbeit das Vertrauen in die große Weisheit und das Wohlwollen in jedem Menschen. Offenheit und Flexibilität sind erforderlich, um nicht krampfhaft an Gewohnheitsmuster oder Statuten festzuhalten, sondern prozeßorientiert auf die lebendigen Bedürfnisse und Bedingungen eingehen zu können. So kann gemeinsames Lernen erfolgen. So können neue Verbindungen, Netzwerke, Gemeinschaft entstehen und sich das Wunder der Synergie entfalten.

b) Klarheit und Sicherheit

Damit die unter a) genannte Offenheit möglich ist, sind Bedingungen erforderlich, die einen sicheren Rahmen darstellen. Klarheit und Sicherheit sind bedeutsam sowohl bezüglich der emotionalen, empathischen Verbindung der Beteiligten untereinander als auch bezüglich struktureller Grundbedingungen.

Emotionale Sicherheit: Die interne Gruppenstruktur soll Verlässlichkeit und Klarheit darstellen. Dies bezieht sich ibs. auf regelmäßige Treffen, einen Umgang, der Gefühle und Bedürfnisse berücksichtigt, regelmäßigen Austausch und die Möglichkeit zu innerem Wachstum. Das Wissen beispielsweise, dass auftretende Konflikte nicht das gesamte Projekt bedrohen, sondern die Einzelnen ebenso wie die Gruppe über Ressourcen verfügen, um mit Spannungen konstruktiv umzugehen, ist von außerordentlicher Bedeutung, um Neues zu wagen.

Strukturelle Sicherheit: Selbstbestimmung, Raum für Treffen und Rückzug und das Grundequipment, um Projekte zu verwirklichen und Netzwerke bilden zu können, braucht ebenfalls Sicherheit und Rahmenbedingungen. Eigene Räumlichkeiten sind hierbei von unschätzbarem Wert. Ein Haus (wenn möglich mit Unterkunft, Küche, Räumen für Gruppenarbeit und Meditation) in dem miteinander *Leben und Arbeiten* erfahren und gestaltet werden kann, kann ungeahnte Kräfte hervortreten lassen.

In einem sicherheitsspendenden Rahmen können sich Menschen entspannen, sich aufeinander einlassen und spüren was sie selbst wollen. Tatkraft entsteht dann von ganz alleine.

Für die Häuser der Achtsamkeit und Verständigung empfehlen wir folgenden Rahmenbedingungen. Eine Anpassung an die jeweilige Situation vor Ort und Vertrauen in die Gruppenprozesse wird dabei sicherlich notwendig sein:

2.1 Strukturelle Rahmenbedingungen:

- ♣ Büroräume stehen allen, die mitarbeiten möchten (entsprechend bedürfnisorientierter Absprachen) zur Verfügung. Telefone, Internet, Arbeitsplätze können genutzt werden.
- ♣ Mindestens ein Raum steht für Treffen verschiedenster Art zur Verfügung (Koordinationstreffen, Visionsarbeit, Workshops...)
- ♣ Im Haus wird ein Ort für Stille und Meditation reserviert.
- ♣ Im Haus wird eine Küche oder Kochecke eingerichtet, sowie die Möglichkeit zu Unterkunft (mind. mit Schlafsack und Isomatte).
- ♣ Die bislang genannte Infrastruktur steht kostenfrei oder günstig zur Verfügung bzw. kann durch die Gruppe leicht finanziert werden (Sicherheit in Bezug auf die grundlegende Infrastruktur). Dies kann z.B. erreicht werden über Zuschüsse, Raumnutzung in Gebäuden nahestehender Organisationen, private Spenden, Unterstützung durch die Gemeinde (z.B. Jugendamt).
- ♣ Ein Raum für Treffen und die Möglichkeit einen Arbeitsplatz und Telefonanschluß mitzunutzen, kann ein wichtiger erster Schritt sein (erste Kontaktstelle).
- ♣ Ein gemeinnütziger Träger für die Häuser/Kontaktstellen ist überaus hilfreich. Hier bietet sich der Verein „Achtsamkeit und Verständigung e.V.“ an.
- ♣ Die Gründung eines Hauses der „Achtsamkeit und Verständigung e.V.“ kann entsprechend bisheriger Erfahrungen gegründet werden, wenn mind. drei Personen zusammen kommen, die sich dafür einsetzen.

2.2 Interne Rahmenbedingungen:

- ♣ Regelmäßige Treffen bilden den Rahmen der Zusammenarbeit
- ♣ Dazu sind zwei Arten von Treffen sinnvoll:
- ♣ Treffen bei denen die Befindlichkeit der Beteiligten im Vordergrund steht (Gefühle, Bedürfnisse) und die Beziehungen in der Gruppe
- ♣ Treffen bei denen organisatorische Dinge (Projektplanung, Fundraising etc.) im Fokus stehen.
- ♣ Es ist sinnvoll, für diese Treffen feste Zeiten festzulegen, z.B. jeweils ein Treffen pro Woche
- ♣ Situationsbedingt können die Treffen auch an einem Termin stattfinden und miteinander verbunden werden
- ♣ Auf den Treffen werden die Möglichkeiten der Moderation genutzt
- ♣ Zuständigkeiten während der Treffen (z.B. Moderation, Protokoll, auf die Zeit achten, Vorbereitung eines Tagesordnungsvorschlags etc.) wechseln und möglichst viele Personen sind einbezogen
- ♣ Entscheidungen erfolgen nach den Konsensprinzipien
- ♣ Zu Beginn jedes Treffens ist Raum, um Wertschätzung auszudrücken
- ♣ Bei Konflikten werden die Möglichkeiten der Mediation genutzt
- ♣ Es besteht die Bereitschaft, sich bei Bedarf soweit wie möglich durch Empathie zu unterstützen
- ♣ Die Gruppe plant Zeiten für Visionssuche und Gruppenprozesse ein
- ♣ Zeiten für Feiern und Trauen werden eingeplant, z.B. am Ende von Treffen
- ♣ Interessierten Personen wird nach Möglichkeit Raum zur Beteiligung gegeben. Dies sind z.B. Gäste oder Mitglieder, die sporadisch vorbeikommen, um das Haus und die Gruppe kennenzulernen oder an eigenen Projekten zu arbeiten. Klare Absprachen über die Form der Beteiligung/Mitnutzung sind dabei idR. notwendig
- ♣ Es werden Möglichkeiten geschaffen, Menschen die dauerhaftere und intensivere Beteiligung zu erleichtern. Formen hierfür sind z.B. Praktika, Projektzuständigkeiten oder die Einrichtung fester Stellen
- ♣ Die Durchführung von Achtsamkeitstagen / Achtsamkeitsabenden

- ♣ Die Übung der Gewaltfreien Kommunikation und das gemeinsame Lernen: Übungsgruppe, Film- oder Lernabende oder Seminare
- ♣ Eine Glocke kann genutzt werden, um immer wieder zu kurzen Zeiten der Stille einzuladen
- ♣ Die Gruppe bemüht sich, immer wieder Klarheit über Zuständigkeiten und Tätigkeitsfelder herzustellen und auch zu internen Vereinsangelegenheiten (z.B. Kasse) Transparenz herzustellen
- ♣ Gemeinsam Feiern, Essen und tolle Sachen zu unternehmen

3. Die zugrundeliegende Haltung:

Die folgenden Aspekte können hilfreich sein, um die erwähnten Werte wie Kooperation, Autonomie etc. zu üben und zu leben. Die 5 Punkte entsprechen auch den Eckpfeilern des Vereins „Achtsamkeit und Verständigung e.V.“.

Achtsamkeit:

Achtsamkeit ist eine Möglichkeit zu innerem und äußerem Frieden und Verbundenheit mit der Welt. Sie bedeutet, wach und im gegenwärtigen Augenblick präsent zu sein. Aus der Erfahrung der Verbundenheit und des Verstehens erwachsen auf natürliche Weise Mitgefühl und der Wunsch, zum Wohle der Welt zu handeln.

Eine wichtige Orientierung zu Praxis und Verständnis von Achtsamkeit gibt der vietnamesische Meditationslehrer und Friedensarbeiter Thich Nhat Hanh.

Gewaltfreie Kommunikation:

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg ist eine Form der Kommunikation, die ermöglicht, sich klarer und direkter auszudrücken, besser zu verstehen, was andere meinen und auch in schwierigen Situationen zu friedlichen und konstruktiven Lösungen zu gelangen. Von großer Bedeutung ist hierbei eine wertschätzende und empathische Grundhaltung anderen sowie sich selbst gegenüber, sowie die Fähigkeit Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten auszudrücken.

Prozessorientierung:

Prozessorientiertes Vorgehen bedeutet, sich den Gegebenheiten mit Aufmerksamkeit und Wertschätzung zuzuwenden. Schwierigkeiten und Konflikte weisen auf ihre Lösung hin und können daher als Helfer für positive Veränderungen genutzt werden. Prozessorientierte Konflikttransformation bedeutet, dass die zunächst oft als destruktiv oder gefährlich erscheinende Konfliktenenergie in lebensförderliche Impulse/Handlungen umgewandelt wird auf der Grundlage von Verstehen und Freiwilligkeit.

Visionsgestaltung:

Visionen, Bilder und Träume von einer positiven Zukunft sind wesentlicher Teil von Lebens- und Gesellschaftsentwicklung. Wenn wir in der Lage sind, uns den nötigen Raum zu geben, können wir in Kontakt treten mit unserer Freude, mit unseren Herausforderungen und Lebensaufgaben, mit der eigenen Kraft und dem Bedürfnis, zu Wohlergehen beizutragen.

Es ist von großer Bedeutung, dass diese Ressourcen zur Entfaltung gebracht werden können – sowohl für die einzelne Person, wie auch für die Gesellschaft und den notwendigen sozialen und ökologischen Wandel.

Handeln:

Gemeint ist ein Handeln, das seinen Ursprung im Kontakt mit den eigenen Bedürfnissen und denen anderer, sowie dem Bewusstsein gegenseitiger Verbundenheit hat.

Wir sehen es als Aufgabe, für dieses Handeln einen geeigneten Rahmen zur Verfügung zu stellen. Wir möchten Menschen dabei unterstützen, ihre Überzeugung zu leben und in die Tat umzusetzen.

4. Eine größere Vision

Jedes Haus, welches in dem hier beschriebenden Geiste entsteht, kann für viele Menschen zu einer Quelle der Freude, Inspiration und Tatkraft werden. Der Verein Achtsamkeit und Verständigung e.V. könnte die Gründung solcher Orte aktiv unterstützen: Als praktischer Ratgeber, „Coachingpartner“ und als Rechtsträger für Förderanträge.

Gibt es mehrerer solcher Häuser, tun sich weitere Möglichkeiten auf: Vernetzung, Austausch gemeinsame Projekte und ggf. auch Berufsperspektiven, und dies auch international. Es wäre wunderbar, wenn über den Verein Achtsamkeit und Verständigung e.V. oder Kooperationspartner in näherer Zukunft, die Gründung beschriebener Häuser auch durch eine Anschubfinanzierung unterstützt werden könnte.

5. Häuser der Achtsamkeit und Verständigung gründen

Dieser Konzeptentwurf kann als Orientierung dienen, um Häuser der Achtsamkeit und Verständigung zu gründen. Er kann dazu beitragen, Unterstützer zu gewinnen, ein solches Haus in Leben zu rufen.

Ein kleines Team von 3 bis 5 Personen, die ihre Kreativität zusammentun, kann durchaus ausreichen, um ein Haus in Leben zu rufen. Ihr Visionskraft und Freude ist entscheidend für die Verwirklichung. So ist es möglich, regionale Partner zu finden, z.B. Organisationen, Stiftungen, Behörden oder Einzelpersonen. Der Anfang kann ein einzelner Raum und Büro sein, das genutzt wird. Treffen, Achtsamkeitstage, Visionsentwicklung und die Verbindung zwischen Menschen, die dort stattfinden, können schnell neue weitere Perspektiven ermöglichen.

Im Hintergrund steht immer der Verein Achtsamkeit und Verständigung e.V. als Unterstützer wenn dies gewünscht ist. Als gemeinnütziger Rechtsträger ermöglicht er Fördermittel in Empfang zu nehmen und steuerlich absetzbare Spendenquittungen an Einzelpersonen und Firmen auszustellen. Personen der Vereins sind bereit, bei Bedarf z.B. Gesprächstermine wahrzunehmen. Sie stehen bei der Gründung mit Rat und Tat zu Seite.

6. Erfahrungen:

-Im Haus der Achtsamkeit und Verständigung, Rosenanger 24 in Steyerberg werden und wurden zahlreiche Erfahrungen gesammelt. Näheres: www.av-ev.de und untenstehende Adresse.

-Mit Projektgruppen, Initiativ-Häusern, Vereinen und Vereinszentren haben verschiedenste Personen wertvolle Erfahrungen gesammelt.

-Anfang der 90er Jahre wurden in Deutschland ca. 20 Projektwerkstätten gegründet, die in Bezug auf selbstbestimmtes Handeln und Teamarbeit Ähnlichkeiten mit dem hier formulierten Modell aufweisen. Zu diesen Projektwerkstätten gibt es zahlreiches Material. Publikationen in Zeitschriften und Büchern, in denen die Grundstruktur der Projektwerkstätten und Erfahrungen dargestellt werden, sind vorhanden. Kontakt: a.torbecke@jpberlin.de

-Aus den Projektwerkstätten sind kleine und große Projekte hervorgegangen. Eines der Projekte, welches dokumentiert wurde, ist das AufTakt-Festival 1993 an dem sich ca. 10.000 Personen beteiligten. Für Darstellung und Reflektion dieses Projekts (u.a. Fotos, Filme, Dokumente, Auswertung) siehe: www.auftakt93.de

Ein Buch zu dem Projekt: „Bewegung kommt von unten“, Nolte, Sperling, Torbecke, 301 Seiten, Verlag Die Werkstatt/AOL-Verlag, Berlin/Göttingen www.findmybook.de

Kontakt:

Verein „Achtsamkeit und Verständigung e.V.“
Rosenanger 24, D-31595 Steyerberg
Telefon 05764-942182
E-Mail: info@av-ev.de, www.av-ev.de

Wer wir sind:

Unser Verein wurde als Initiative von Menschen gegründet, die eine Welt gestalten möchten, in der verständnisvoller Umgang, Mitgefühl und Achtsamkeit das gemeinsame Miteinander prägen.

Unser Vereinshaus sehen wir als einen Ort der Begegnung für Menschen jeden Alters, an dem Austausch, Geselligkeit aber auch Rückzug, Besinnung und Entspannung möglich sind.

–Mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation unterstützen wir Menschen in Konfliktsituationen, begleiten Klärungsprozesse und gegenseitiges Verstehen.

– Meditative Achtsamkeitsübungen nutzen wir, um die Alltagssorgen und Belastungen hinter uns zu lassen und Entspannung und Ruhe zu erfahren, um neue Kraft zu sammeln.

–Um neue Anstöße und Perspektiven für die Zukunft zu entwickeln, unterstützen wir mit Hilfe von Visionsarbeit Jugendliche, junge Erwachsene als auch Menschen jeglichen Alters in Neu-/Umorientierungsphasen ihres Lebens und helfen klärend bei Themen wie Ausbildungs-/Arbeitsplatz, Partnerschaft, Familie, Lebensgestaltung.

–Wir begleiten die Verwirklichung von Ideen und unterstützen, dass Vorhaben auch in Handeln umgesetzt werden.

Projekte

Die Aktivitäten gehen von den Mitgliedern und Freunde/innen des Vereins aus. Projekte werden über Zuschüsse oder Spenden finanziert.

Aktuelle Projekte:

GFK (Gewaltfreie Kommunikation) in Kenia, GFK in Indien, GFK in Gefängnissen, Veranstaltungen zu berufsbildenden Perspektiven, wir stehen als Entsende- und Empfangs-Organisation für Freiwillige des EFD (Europäischer Freiwilligendienst) zur Verfügung, internationales Netzwerktreffen, Fach-Seminare, Fortbildungen, Visionswerkstatt.

Hier wollen wir dir eine Übersicht über Projekte geben die gerade im entstehen sind, und die dazugehörigen Ansprechpartner nennen, wenn du dich von irgendeinem Projekt Angesprochen fühlst melde dich bitte direkt bei dem entsprechendem Ansprechpartnern.

Projekte, die gerade entstehen und Ansprechpartner:

PhantastenCafé Julian Smaluhn

Visionswerkstatt in Steyerberg Armin Torbecke

Praxistag Simon Smaluhn

Winterfreizeit Julian Smaluhn

LebensGemeinschaftsHaus Berlin Julian Gebken

Zelt-Camp Armin Torbecke

Häftlingsprojekt Georgis Heintz

Mögliche zukünftige Projekte:

Giraffen KinderLaden (GiraKiLa) Julian Gebken

Self-Care Center (Mindfulness and Understanding) Sri Lanka Simon Smaluhn

GFK-Seminar in Gladbach Tobias Krüger

GFK-Musical Bianca, Simon, Armin Council-Tag Rupert

Wirtschaftskongress Berlin Workshop Julian Gebken, Nadine Helm