

TEILNEHMER:INNEN:  
GUT ALAUNE KERNGRUPPE  
BEGLEITUNG DURCH:  
DR. ELE JANSEN, KARI WOLF  
TERMIN: 3.-6. MAI 2022  
ORT: GUT ALAUNE

# FORSCHUNGSWERKSTATT VERTRAUEN & BEZIEHUNG

WAS WOLLEN WIR GEHEN LASSEN,  
DAMIT ES WEITER GEHEN KANN?

## 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? Um Veränderung bewusst zu leben, begeht die Gruppe ein Sterberitual. Sie lassen los, was ihnen im Projekt im Wege steht.

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, Trugbilder zu verabschieden. Hier ging es um den Abschied halbherziger Zugeständnisse, Aussprechen von Ängsten, Ansehen von alten Mustern, und Verantwortung für die eigenen Themen.

## LERNERFAHRUNG

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, die uns innere Hemmnisse und deren Lösung gezeigt hat.

Erlebbar waren auch die Kraft von Ritual und Kakao. Wir verbrannten im Feuer, was uns hemmt, und feierten im Abschlusstanz die erfrischten Bande. Wir haben alten Rollen zurückgelassen und können uns neu begegnen. Durch die Offenheit aller entsteht eine neue Nähe, Zuneigung und Vertrauen.

## METHODEN

- Medizinrad
- Natur-Solo
- Konzil
- Schüttelmeditation
- Social Presencing Theatre
- Mediation
- Ko-kreatives Ritual
- Feuer-Zeremonie
- Sterbehütte
- Kakao-Zeremonie
- Freier Tanz

## ► FÜR SPÄTER

- Foster/Little [Die vier Schilde]
- Tom Nixon [Work with Source]
- OSHO [Kundalini Meditation Phase 1]
- Otto Scharmer [Theory U]
- Arawana Hayashi [Presencing]

Wir untersuchen typische Herausforderungen gemeinschaftsgetragener Projekte. Folge uns auf:

 [www.gutalaune.de](http://www.gutalaune.de)

 [@reallaborgutalaune](https://www.instagram.com/reallaborgutalaune)

 [gutalaune@riseup.net](mailto:gutalaune@riseup.net)

