

# Eine andere, verbundenerere und friedvollere Welt ist möglich...

## Gemeinschaftsbildender Wir-Prozess

Joachim Armbrust & Sandra Rose

**Was wäre, wenn sich in jeder/m von uns das Bewusstsein erfahrbar Raum schafft, dass alle Menschen auf der Erde eine einzige große Gemeinschaft bilden? Was wäre, wenn wir bereit wären, uns auf den Weg zu machen, um in ein gemeinsames, in ein friedliches, respektvolles und schöpferisches Miteinander zu wachsen? Was wäre, wenn wir uns dazu ein Forschungslabor schaffen würden, um miteinander zu lernen, wie wir individuell fühlen und empfinden können und uns trotzdem oder gerade deshalb als Gemeinschaftskörper verstehen lernen?**

Wir laden interessierte Menschen ein, gemeinsam mit uns einen solchen Gemeinschaftsbildungsprozess bewusst zu initiieren und uns an 4 Wochenenden über ein Jahr verteilt in diesem gemeinsam gestalteten Experimentierfeld zu begegnen, um Wahrhaftigkeit miteinander zu erproben, um uns authentisch zu zeigen, auch mit unseren Schattenseiten, unseren Ängsten, Verletzungen, Befürchtungen, um insgesamt unsere antrainierte Schutzhaltung durchlässiger werden zu lassen und in diesen Raum hinein Mitgefühl für das Gegenüber, aber auch Selbstmitgefühl für uns selbst zu entwickeln.

Gemeint ist damit ein ehrliches Miteinander. Dieses bedarf der wahrhaftigen Kommunikation – jenseits von Hierarchie, Machtaufbau und Verteidigung. Wir sehen die Entfaltung und Entwicklung solcher gelebten, authentischen Gemeinschaftsprozesse sogar als wichtigsten und grundlegendsten Baustein zur Schaffung einer Neuen Welt an. Denn erst die Erfahrung eines friedvollen Miteinanders, macht die Vision von einer brüderlichen und schwesterlichen Welt des Teilens möglich. Um dahin zu gelangen, sind der Wille zur Gemeinschaft trotz aller Verschiedenheit und auch die Bereitschaft, um die persönliche Wahrheit zu ringen, nötig. Das schließt die verdrängten und beschönigten Aspekte unseres Menschseins ein, die Schatten, die – wenn sie ausgesprochen werden – das Risiko beinhalten, nicht verstanden, nicht geliebt, ja: abgelehnt zu werden. Das Paradoxe dabei ist, dass das, was wir befürchten, vor dem wir Angst haben, nur sehr selten eintritt und stattdessen etwas ganz anderes geschieht: Annahme und Anteilnahme. Doch genau dafür braucht jede/r Einzelne den Mut, sich mit allen Facetten zu zeigen. So lautet eine der wichtigsten Empfehlungen für den Prozess: »Riskiere etwas, habe Mut, dich zu zeigen und gespiegelt zu werden, in deinen Mustern, in deinen Glaubenssätzen, in deinen Gewohnheiten, die dir den Weg zum Nächsten, und damit zur Gemeinschaft abschneiden! Wir werden bei diesem Experiment die Erfahrung machen, dass sich Konflikthafes austragen kann und sich verwandeln kann in Verbundenheit, Annahme und Verstehen.

Was ist unsere Idee: Eine Gruppe von Menschen verspricht sich, für einen bestimmten Zeitraum, 4 Wochenenden, gemeinsam am Ball zu bleiben, nicht wegzulaufen, wenn es schwierig und zäh wird, und sich an den Orientierung gebenden Kommunikationsempfehlungen frei nach Scott Peck, auf Probe auszurichten. Diese weisen darauf hin, die eigenen Impulse zu erforschen und mitzuteilen, sowie die Verantwortung nicht nur für den „persönlichen Erfolg“, sondern auch für das Gelingen des Gesamtprozesses zu übernehmen. Des Weiteren halten die Empfehlungen dazu an, nur zu sprechen, wenn es ein inneres Bewegt sein gibt; in der Ich-Form zu sprechen; nicht zu dozieren oder zu analysieren; keine Ratschläge zu geben; ein Wagnis einzugehen (»Take a risk!«); und den Wert von Stille anzuerkennen.

Bei diesem gemeinschaftsbildenden Wir-Prozess werden wir erfahren, wie wir als Gruppe Schicht um Schicht unserer Schutzhüllen im Miteinander abtragen, sich immer mehr gelernte Rollen auflösen und wie wir immer ehrlicher und authentischer werden. Wie unsere gelernten und eingeübten Muster in den

Hintergrund treten und sich immer mehr wache Aufmerksamkeit in der Gegenwärtigkeit verankert und wir - für die anderen sichtbar, aber auch für uns spürbar -, immer mehr ins Leuchten unseres ureigentlichen Wesens finden. In dem ehrlichen Sich-mitteilen kann tiefe Heilung entstehen, beim Einzelnen und in der Gruppe. In dem Prozesserlebnis von Gemeinschaft wird erfahrbar, dass der Mensch des Menschen Medizin ist.

In dieser Verfassung fängt auch unser Wir an zu strahlen. Wir erleben uns verbunden und eins und fühlen gleichzeitig unser individuelles Wesen viel mehr als wir es fühlen könnten ohne die Gemeinschaft. Eine Qualität von tiefer Stille, von sanfter Ruhe, von Einfachheit und dem Gefühl dazu zu gehören entsteht und hinter unserem Gruppenbewusstsein wird ein noch viel größerer Geist erfahrbar. Wir nennen ihn Überbewusstsein, Liebe, Kraft und Wissen des All-eins-Seins, ja, kollektive Weisheit.

### **Was uns allen bleibt**

Auch wenn die Gruppe nach einem Jahr wieder auseinander geht, so nimmt sie doch den „Geschmack“ von Gemeinschaft mit und das große Geschenk, das darin verborgen liegt, sich authentisch und offen zu begegnen. Sie hat die Notwendigkeit des Sich-Einlassens erfahren und sich für die Bereitschaft, immer wieder gemeinsam durchs Nadelöhr zu gehen, entschieden, was oftmals zähes und spannungsreiches Ringen und Arbeit für jede/n Einzelne/n bedeutet – jenseits von jeglicher Verklärung und Idealisierung. Und natürlich haben sich unterwegs auf den den Zwischenlagern zum Gipfel des Lebens auch Freundschaften gebildet.

Als Reisebegleiter/in für diesen Prozess, in dieses Abenteuer von Erfüllung und Glück, laden Sandra Rose und Joachim Armbrust von Herzen ein.

Willkommen! Wer möchte, ist dabei?!

**Termin: 14.-16. April 2023**

**Kosten: 300 € netto pro Wochenende**

**Praxis für Psychotherapie,  
Paartherapie, Supervision, Coaching,  
Mediation und Prozessgestaltung**

Sandra Rose & Joachim Armbrust  
Lindenweg 12

74542 Braunsbach-Geislingen

Telefon 0 79 06 / 9 41 77 74

0160 / 91 71 96 72 (J.A.) | 0157 / 391 000 38 (S.R.)

joachim.armbrust@t-online.de

rose\_sandra@gmx.de



**www.Punkt-genau-seminare.de**