

# Das Forum

*entwickelt aus dem Projekt Meiga (Tamera, ZEGG)*

Diese kurze Darstellung ersetzt keine Einführung ins Forum, sondern gibt lediglich ein Bild, wie es ungefähr abläuft. Zur Durchführung eines Forums braucht es ausgebildete Forumsleiter:innen!

## **Ziele:**

- Einen tiefen, emotionalen Raum schaffen, in dem sich Menschen mit dem zeigen, was sie bewegt, und sich Spiegel geben, wie sie verstanden wurden, und was über das Gesprochene hinaus bei den Zuhörern angekommen ist.
- Unterstützung der Selbsterkenntnis der Person in der Mitte, sowie des Verständnisses füreinander durch Erforschung der eigenen Position der Person in der Mitte.

## **Rahmen:**

Die Gruppe sitzt im Kreis, es gibt ausreichend viel Platz in der Mitte, um sich zu bewegen, keine gestaltete Mitte. Es gibt einen (oder besser zwei) Forumsleiter. Das Forum bietet allen Teilnehmenden die Möglichkeit, einen „Auftritt“ zu machen, und damit sich selbst zu erforschen.

**Einstimmung:** ist wichtig, um den Rahmen der Achtsamkeit, des von Herzen Sprechens und von Herzen Zuhörens einzuladen.

## **Beiträge im Forumsrahmen einladen:**

Forumsleiter\*in eröffnet das Forum, z.B. mit dem Satz „Die Mitte ist frei!“ Die Person, die etwas teilen möchte, tritt in die Mitte und spricht von sich. Die Prozessbegleiterin darf eingreifen, um die Person in ihrer Selbsterforschung zu unterstützen.

Das Eingreifen hat **sehr viele unterschiedliche Facetten:**

- Manchmal ist einfach Zuhören die beste Methode.
- Die Person in der Mitte unterstützen durch neben ihr stehen / gehen, Feedback geben, unterstützende Fragen stellen, Empathie geben.
- Interventionen, die helfen, Themen zu bearbeiten, z.B. kleine theatralische Szenen, in denen Menschen eine bestimmte Rolle spielen sollen. Aufforderung, Position zu wechseln, oder ähnliches.
- Interventionen, die eingefahrene Bahnen aufbrechen sollen: Verrückte Vorschläge, eine andere Sprache sprechen, rückwärts gehen, springen, etc.
- ..... viele andere Möglichkeiten.

**Ziel** ist dabei, einerseits der Person wirklich Raum für Ausdruck zu geben, und andererseits sie darin zu unterstützen, sich nicht total damit zu identifizieren, sondern sich selbst ein Stückchen „ent-identifiziert“ betrachten zu können.

In der Regel sind maximal die Person, die von sich spricht, und die Forumsleitung in der Mitte.

Wenn die Person ihren Auftritt beendet, gibt es einen Applaus. Das ist ein energetischer Abschluss, eine Würdigung des Mutes, sich zu zeigen. Er soll keine Wertung der Inhalte des Auftritts beinhalten.

**Spiegel:** Danach lädt die Prozessbegleiterin zu Spiegeln ein. Spiegel sind Feedbacks, in dem die Zuhörenden mitteilen, was sie wahrgenommen haben während des Auftritts. Das ist eine sehr unterstützende, aber auch sehr diffizile Sache, Spiegel so zu geben, dass sie keine eigenen Auftritte sind, und keine Ratschläge oder Kommentare zu dem, was die Person geteilt hat.

**Abschluss / Übergang:** Prozessbegleiterin schließt - meist nach einigen Spiegeln - den Auftritt einer Person ab, es gibt einen Abschlussapplaus, und eine bewusste Zäsur. Dann lädt die Leitung ein, einen weiteren Aspekt, der jemanden bewegt in die Mitte zu bringen.

**Ausführlichere Infos:** [www.zegg-forum.org](http://www.zegg-forum.org), [www.kreacom.org](http://www.kreacom.org)

