



# Magischer Platz

von Erika Luzia Lüthi

*Alle Reisenden treffen sich hier auf dem Magischen Platz in einem weissen Kreis, der, wenn du ihn betrittst, zu Licht wird. Der Kreis schützt dich vor allem Negativem, seien dies Gedanken, Gefühle oder Angriffe irgendwelcher Art. Der Magische Platz ist ein schöpferischer Raum, in dem es um die Verbindung mit sich selbst und den anderen sowie dem, was daraus Neues entstehen will, geht.*

Der Magische Platz ist ein Teil des Weges des Bewusstseins und gleichzeitig auch ein Weg des Dialogs, ein Platz des Gestaltens einer gemeinsamen Zukunft, des gemeinsamen Entfaltens der Welt, in der wir leben. Oft begeben sich Menschen auf diesen Platz, weil sie in sich eine Unzufriedenheit spüren mit dem, was ist. Sie spüren auch den Willen in

sich, dies zu ändern, indem sie beginnen, ihrer Ahnung zu folgen und ihren inneren Ort der zukünftigen Möglichkeiten zu entdecken und die Zukunft aktiv zu gestalten. Sie lernen mit dem Herzen zu hören, mit dem Herzen zu sprechen, aufeinander zu hören, Unterschiede als Quelle der Kreativität zu sehen, Vertrauen zu haben und Verantwortung zu übernehmen. Sie treten in einen inneren Raum von Einheit und Mitgefühl, was sie nicht hindert, entschieden zu handeln und Veränderungen umzusetzen.

Auf dem Magischen Platz begegnest du einem Kreis mit Steinen, auf denen sich bequem sitzen lässt. Der würzige Duft des Plateaus nach Thymian, Lavendel und Rosmarin erfüllt die Luft. Es ist gerne windig hier. Es können auch mal Winde wie Monsun oder Mistral wehen und die Luft reinigen. Von diesem Platz aus sind alle anderen Sehenswürdigkeiten der Insel gut sichtbar. Du kannst von allen Sehenswürdigkeiten der Insel des Willens aus zu diesem Platz gelangen und vom Platz aus alle besuchen.

Der Platz ist das Zentrum der Insel des Willens. Er liegt genau da, wo die drei unsichtbaren Felder der Insel des Willens («Vom Ich zum Wir und zur Vision», «Zugänge zum Inneren Wissen» und «In die Welt bringen») zusammenkommen. Die Themen des Magischen Platzes sind aufgebaut auf den Themen des Wir-Feldes wie zum Beispiel Weisheit der Vielen, Wir-Räume, Wir-Kreativität, Inspiration und Innovation, Potentiale erkennen und Synergien entwickeln. Auf diesem Platz erhältst du Hinweise wie du für dich und mit andern zusammen den inneren Ort der gemeinsamen zukünftigen Möglichkeiten entdecken kannst. Du erforschst wie du dich zusammen mit anderen für Neues öffnen und wie aus der eigenen und der kollektiven Mitte heraus gemeinsam Neues entstehen kann. Du lernst Formen der schöpferischen Kommunikation und die Kraft des Dialogs kennen.

Es gibt in der Verbindung mit anderen einen gemeinsamen schöpferischen Raum. Wenn wir uns mit anderen Menschen treffen mit der Absicht Neues entstehen zu lassen, sei dies reell oder virtuell, begeben wir uns in einen gemeinsamen schöpferischen Raum, auf einen magischen Platz. Jede einzelne Person verbindet sich mit dem inneren Ort, woraus sie handelt und mit ihrem Herz-Raum und demjenigen der anderen. Durch gemeinsames Hinspüren, sich ausdrücken mit Worten, Gesten, inneren Bildern, Assoziationen und Tun, durch Hinhören auf eigene Impulse und das, was andere zu sagen haben, entsteht ein gemeinsamer Raum mit einem gemeinsamen Platz, der eine magische Kraft hat. Auf diesem Magischen Platz können Menschen gemeinsam entwickeln, gemeinsam Neues kreieren. Wir verbinden unsere Innenräume mit den Räumen der anderen. Wir begeben uns gemeinsam in diesen schöpferischen Wir-Raum im gemeinsamen Wir-Feld.

Es treffen sich hier in dieser kargen Landschaft und in diesem Feld Menschen, die bereit sind kreativ miteinander zu arbeiten. Du kannst mit ihnen zusammen beim Steinkreis Platz nehmen, innehalten und beobachten, was sich ereignet. Es wird dir und den anderen aufgezeigt wie ein positives Feld für eine neue Welt kreiert werden kann, wie sich Menschen miteinander verbinden können und welche Kraft darin liegt. Allen ist klar: Die Zukunft beginnt jetzt, in diesem Moment. Es gibt ein magisches Prinzip, an das sich hier alle halten: Wir dürfen uns Unmögliches vorstellen, idealistisches Denken zulassen und uns daran orientieren. Wir dürfen uns gemeinsam eine Welt vorstellen, so wie wir sie möchten, so wie wir sie uns wünschen.

Es gibt auf dem Magischen Platz eine gemeinsame Absicht: Wir wollen gemeinsam einen neuen energetischen Fussabdruck erschaffen und einen Beitrag zum Gemeinwohl leisten. Welche Welt möchten wir zum Wohle aller Lebewesen und der Natur? Es geht darum, sich gemeinsam für eine neue Zukunft und Welt zu öffnen, für eine neue Priorisierung bisheriger Werte und den Ansatz für eine neue Ethik.

Wir lassen uns gemeinsam auf unsere Lebensaufgabe ein. Wir achten darauf, dass unsere Potentiale und diejenigen der andern sich entfalten können. Das tiefe Wissen in uns selbst führt uns zum universellen Wissen. Wir gestalten unsere Zukunft für uns und gemeinsam mit anderen für unsere Welt. Wir sind dabei mit dem Göttlichen, dem Universum, den anderen und gleichzeitig mit uns selbst verbunden. Wir beginnen Situationen neu zu betrachten und leisten damit einen Beitrag zu neuen Lösungen. Wir übernehmen Verantwortung für uns selbst, unser Wirken, wir erfüllen unsere Lebensaufgabe. Wir bringen unser Licht als grosse Kraft in die Welt.

### *Magische Prinzipien*

---

Auf dem Magischen Platz gilt folgendes magisches Prinzip: sich erlauben Unmögliches vorzustellen – ohne dass sich irgendwelche inneren und äusseren Kritisierende oder Urteilende ständig melden. Dieses Prinzip öffnet für neue Ideen, schafft Raum, in dem Neues entstehen darf und kann. Wenn wir dies gemeinsam tun, öffnet es den Zugang zu einem gemeinsamen, bis jetzt unbekannten Wissen, einer gemeinsamen Weisheit, einer gemeinsamen Schöpfungskraft, die uns inspiriert, berührt, überzeugt und uns ermöglicht, bewusst Synergien zu nutzen, gemeinsam kreativ im Denken und kraftvoll im Handeln zu sein. Ich verbinde mich nicht nur mit mir selbst, sondern auch mit dem Wissen der anderen und dem daraus neu entstehenden gemeinsamen Wissen.

Das Leben des magischen Prinzipes braucht einen angstfreien Raum, in dem gemeinsam gedacht werden und sich neue Ideen und Lösungen entwickeln können. Vertrauen zu mir selbst und zu den anderen ermöglichen erst Kreativität im gemeinsamen Raum.

Vorschnelle Urteile blockieren die Öffnung des Denkens. Wenn es gelingt, die Stimme des Urteils zum Schweigen zu bringen, können Menschen auf ihre Kreativität zugreifen. Sie bringen sich selbst in Bewegung und erweitern ihre Perspektive der eigenen Wahrnehmung.

Gleichzeitig fordert das magische Prinzip uns heraus, uns innerlich von bisherigen Vorstellungen wie die Zukunft sein soll für einen Moment zu trennen, um sich öffnen zu können für ein neues Feld einer gemeinsamen positiven Zukunft. Die innere Freiheit sich dies zu erlauben, ist essenziell für das Entstehen lassen.

Spass am Idealisieren, Freude am kreativ Sein, eine Welt, die ich gerne möchte, kreieren, Lust auf Neues, Lebendigkeit und Leichtigkeit erleichtern und motivieren Neues zu gestalten. Dies führt zu einem Leben, in dem ich das lebe, was ich möchte, was mir wichtig ist in Verbundenheit mit anderen und der Welt. Es ermöglicht mir, dem Leben zu geben, dem Leben zu dienen.

Je mehr du gibst, desto grösser ist die Unterstützung, die du erfährst. Dies funktioniert nur, wenn du das, was du hergibst, absolut loslässt, ohne die Gewissheit zu haben, im Gegenzug irgendetwas zurückzubekommen. C. Otto Scharmer nennt dies kreative oder spirituelle Ökonomie. Es ist für ihn das Herzstück tiefgreifender Innovation in der Wissenschaft, der Wirtschaft und der Gesellschaft.

Die Socionomics nach John Casti sagt, dass die soziale Stimmung in einer Bevölkerung wesentlich mögliche künftige kollektive Ereignisse beeinflusst. Mit dem gemeinsam Neues entstehen lassen und in die Welt bringen, tun wir dies. Wir leisten damit einen wichtigen Beitrag zur zukünftigen Welt, so wie wir sie möchten.

Auf dem Magischen Platz ist nicht mehr die Erfahrung der Vergangenheit die wesentliche Quelle für Neues und andere Lösungen, sondern es ist der aufmerksame Blick auf die entstehende Zukunft. Der Fokus auf die Muster der Vergangenheit wird losgelassen und auf die zukünftigen Möglichkeiten gerichtet.

Sowohl das Loslassen als auch das Entstehen und Kommen lassen basiert auf einem Prozess des Hin- und Herpendelns zwischen dem, was war, und was sein wird. Auf dem Magischen Platz verbindet sich die Gegenwart mit der Zukunft und die eigene Quelle des inneren Wissens mit der Quelle des gemeinsamen Wissens. Die Reisenden beginnen Situationen vom grösseren Ganzen her wahrzunehmen. C. Otto Scharmer nennt dies «Presencing» – ein innerer Ort, der uns helfen sieht, was in einer konkreten Situation aus der Zukunft in die Gegenwart kommen möchte, was auf diese Welt gebracht werden will.

Als ich das erste Mal dem Begriff Presencing begegnete, war ich sofort energetisiert und fasziniert. Ich begann intensiv mit mir, mit Gruppen, Teams und Organisationen damit zu arbeiten. Dabei konnte ich die Bedeutung von Presencing vertiefen, erweitern, meine eigenen Worte dazu finden. Meine Gedanken und Erfahrungen begannen sich mit der ursprünglichen Definition zu vermischen, eigene Definitionen entstanden. Neue Feinheiten auf Grund meiner Erfahrungen kamen und kommen immer noch dazu. Ich habe sie in mir integriert. Deshalb ist es schwierig zu sagen, was sind nun meine Worte oder diejenige desjenigen, der den Begriff kreiert hat. Da, wo es ganz klar andere Aussagen als die meinigen sind, wird dies als Zitat zitiert. Die anderen sind einfach da, woher auch immer sie kommen.

Presencing verbindet – so wie ich es verstehe – die Gegenwart mit der Zukunft. Ich bin präsent (in der Gegenwart), löse mich von alten Denkmustern und öffne mich für Neues. Ich erspüre mit allen Sinnen. Gleichzeitig bin ich mit mir selbst, meinem höheren Selbst, meinem inneren Wissen verbunden. Mentale, emotionale und spirituelle Intelligenz treffen sich hier. Der tiefere Sinn des Entwicklungs- und Veränderungsprozesses taucht auf: Wer bin ich? (betrifft unser höchstes Selbst und die höchste Zukunftsmöglichkeit), Was ist meine Aufgabe (bezieht sich auf das Ziel, die Tätigkeit, auf den Unterschied, den ich durch meine Arbeit und mein Leben in die Welt bringen will.) Eine Ahnung, ein Bild, eine Vision zeigen sich. Ich nenne dies den inneren Ort der zukünftigen Möglichkeiten. Der ganze Prozess ist ein Weg durch mein Selbst und meine Fähigkeit, mir die Einzigartigkeit meines Weges und hier auf dem Magischen Platz mit andern zusammen die Einzigartigkeit eines gemeinsamen Weges zu erschliessen.

## **Aktiv und Kreativ**

---

### **Verbindung zu dir selbst**

Nimm ein leeres Blatt Papier oder dein Tagebuch. Halte deine Antworten zu den aufgeführten Fragen schriftlich fest. Schreibe intuitiv, spontan. Nimm das, was sich gerade jetzt für dich zeigt (ca. 2 Minuten pro Frage).

1. Welche Bilder, Geschichten, Situationen sind in dir beim Lesen des obigen Textes entstanden?
2. Welche Gefühle haben sich bei dir gezeigt?
3. Welche Momente der Unterbrechung deines gewohnten Denkens erlebst du gerade und was ist deine innere Reaktion darauf?

4. Welche alten Vorstellungen gilt es für dich loszulassen? Was endet hier? Was muss sterben?
5. Was will geboren werden? Was ist das Neue, das sich dir zeigt? Welche neuen Möglichkeiten hast du entdeckt?
6. Welche Geschenke und Ressourcen erhältst du durch das Neue?
7. Wer unterstützt dich auf deinem Weg?
8. Nachdem du alle Fragen beantwortet hast, betrachte das, was du geschrieben hast. Was ist das Nächste, das du nun tun wirst? Welches ist dein konkreter nächster Schritt?

### *Verbindung zur Erde*

Du stehst oder sitzt aufrecht mit beiden Füßen auf dem Boden. Atme ruhig ein- und aus, bis du spürst, dass du ruhig und ganz bei dir bist. Atme nun in deine Beine, dann in die Füße, spüre den Boden, auf dem deine Füße stehen. Atme in die Erde hinein bis ins Innere der Erde. Spüre das Feuer des Erdkerns. Komm mit deiner Aufmerksamkeit und deinem Atem zu den Füßen zurück. Lasse Wurzeln in den Boden wachsen wie ein Baum, verankere dich gut in der Erde. Atme ein- und aus und spüre die Kraft und Weisheit der Erde in dir. Verteile diese Kraft mit dem Atem in deinem ganzen Körper.

### *Verbindung zum Himmel*

Du stehst oder sitzt aufrecht. Atme ruhig ein und aus, bis du spürst, dass du ruhig und ganz bei dir bist. Atme nun in deinen Herz-Raum. Verbinde dich mit Hilfe des Atems über deinen Scheitel mit der Sonne. Lass ihr Licht in dein Herz fließen. Atme Licht ein und lass es in deinen Herz-Raum strömen. Spüre wie dir das Herz warm wird. Spüre diese lichtvolle Kraft und Liebe. Lass sie in deinen Körper, in deine Organe und in deine Zellen fließen.

### *Verbindung zur positiven Zukunft*

Erlaube dir wie auf dem Platz der Träume (im Osten vom Magischen Platz) Idealistisches für eine positive Zukunft für dich und für uns alle vorzustellen, visioniere, phantasiere, male dir aus, tobe dich aus, lass Ideen kommen zu einer eigenen und gemeinsamen positiven Zukunft. Du kannst dies auch darstellen mit Farben und Formen, Bildern, Materialien jeglicher Art, mit Schreiben, Gedichten oder Texten, so wie dies für dich am besten passt. Lade andere ein mit dir zusammen dies zu ergänzen oder führe diese Übung mit andern durch.

### *Verbindung zu anderen*

Setze dich bequem hin. Die Füße stehen parallel auf dem Boden. Atme tief ein und aus. Atme über deinen Scheitel zur Sonne und atme ihr Licht in deinen Herz-Raum. Fülle deinen Herz-Raum mit Licht und Wärme. Spüre für dich selbst diese lichtvolle Kraft und Liebe. Verbinde dich in Gedanken mit einer Person, die du liebst. Atme ein und aus und sende ihr Licht und Wärme von deinem Herz-Raum aus. Dehne nun dieses Licht, diese Liebe auf alle im Raum, wo du dich befindest, und über den Raum hinaus aus, wo auch immer die Menschen sind, die du gerne mit dem Licht beschenken möchtest.

### *Variante*

Setze dich bequem hin. Die Füße stehen parallel auf dem Boden. Atme tief ein und aus. Lege deine Hände auf deinen Herz-Raum. Atme über deinen Scheitel zur Sonne und atme ihr Licht in deinen Herz-Raum. Fülle deinen Herz-Raum mit Licht und Wärme. Spüre für dich selbst diese lichtvolle Kraft und Liebe. Sende dieses Licht und diese Wärme an andere Menschen, sei es, dass sie mit dir im selben Raum sind oder irgendwo sonst auf der Erde. Wenn du diese Verbindung beenden möchtest, atme wieder tief in dein Herz, nimm deine Hände von deinem Herz-Raum und spüre dieser lichtvollen Energie in deinem weiten Herzen nach.

### *Verbindung zur Gemeinschaft*

Wie siehst du die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft der Gemeinschaft (Familie, Nachbarschaft, Gemeinde, Organisation, Land etc.), wo du dich zugehörig fühlst?

Wo nimmst du dabei etwas wahr bei ihr und in der Welt, das zu Ende geht?

Wo nimmst du eine Welt wahr, die darauf wartet, geboren zu werden in deiner Gemeinschaft und in dir selbst?

Wo spürst du bereits Öffnungen zu zukünftigen Möglichkeiten?

Was wird deiner Ansicht nach in den nächsten zehn bis zwanzig Jahren in und mit deiner Gemeinschaft geschehen? Was würdest du gerne tun, um deren Weg nach vorn zu unterstützen?

### *Der innere Ort der zukünftigen Möglichkeiten*

---

Der innere Ort der zukünftigen Möglichkeiten liegt, wie es der Name sagt, in uns selbst. Wir entdecken ihn als erstes für uns selbst. Hier auf dem Magischen Platz bereiten wir ein gemeinsames Feld vor, in dem ein gemeinsamer innerer Ort zukünftiger Möglichkeiten entstehen kann. Dies ist der innere Ort, woraus wir Menschen handeln als Individuum und auch im Kollektiv. Das ist der Ort, wo wir präsent und gegenwärtig sind, wo wir bei uns selbst sind. Es ist gleichzeitig auch der Ort meines und unseres inneren Wissens, der Ort meiner und unserer Intuition und Inspiration. Es ist nicht nur der Ort, woraus ich handle, sondern auch der Ort, wo sich Zukunft und die Vergangenheit mit der Gegenwart treffen, woraus sich die Zukunft erahnen lässt. Er ermöglicht uns zu sehen, was in einer konkreten Situation aus der Zukunft in die Gegenwart kommen möchte, was auf diese Welt gebracht werden will. An diesem inneren Ort erspüren wir unser eigenes und das gemeinsame höchste Zukunftspotenzial, lassen uns hineinziehen, um dann von diesem Ort aus zu handeln.

Es gibt in uns auch einen inneren Ort, den Herz-Raum, mit dem wir uns mit anderen verbinden können. Dieser Ort ist ein Raum des Lichts, der Wärme, der Liebe, des Mitgefühls und der Verbundenheit mit allen.

Der gemeinsame innere Ort der zukünftigen Möglichkeiten ist...

*... unsere tiefste Quelle des Wissens und Werdens:*

Es ist ein Ort der erhöhten Aufmerksamkeit und eines gesteigerten Bewusstseins für den Ort, aus dem wir handeln. Wir vermögen dank dieser tiefsten Quelle in Situationen, wo

die üblichen Navigationsinstrumente versagen, unseren Weg nach vorne und in die Zukunft zu finden.

*... unsere Verbindung mit den höchsten zukünftigen Möglichkeiten:*

Der Erfolg einer Handlung hängt von der inneren Verfasstheit des Handelnden ab und von der Qualität der Aufmerksamkeit für eine Aufgabe. Um die Zukunft in der Gegenwart zu spüren, braucht es eine direkte Verbindung mit den zukünftigen Möglichkeiten: was braucht die Zukunft von mir, um in die Welt zu kommen? Zukunft ist nicht etwas, was weit weg von uns ist, Zukunft und zukünftige Möglichkeiten werden durch unsere Verbindung mit ihnen in das Hier und Jetzt gebracht.

*... unser kreatives Potential:*

Wir begeben uns auf einen Weg, auf dem wir unserem Gefühl, unserer Hoffnung und unserer Ahnung einer im Entstehen begriffenen Zukunft folgen. Wir vertrauen dieser Ahnung, mehr als Ratschlägen. Wir erschliessen uns unser kreatives Potential, das für uns, für unser Leben und unsere Zukunft einmalig ist.

*... unser innerer Raum der Stille:*

*«Es gibt einen Ort in uns, wo Stille waltet und wo wir mit Gewissheit wissen, was es zu tun und zu lassen gilt.»* Emanuel Kummer

*... unser Ort des Inneren Wissens:*

Zum Öffnen des Inneren Wissens gibt es verschiedene Zugänge wie zum Beispiel Kreativität, Begeisterung, Höhere und innere Kraft, Stille und Meditation, Achtsame Präsenz. Mehr dazu findest du beim See des inneren Wissens auf dieser Insel.

*... unser innerer Ort, wo Neues wie ein Sog uns zieht:*

*«Aus der Zukunft heraus' zu handeln umfasst das Gefühl, zu erspüren, sich von irgendetwas angezogen zu fühlen, und sich dann in dieses Feld zu begeben und aus der Anwesenheit dieses Möglichkeitsfeldes heraus im Jetzt zu handeln. Das, was entstehen will, muss sich verdichten. Es muss seinen Eigenwillen entwickeln. Und wir müssen lernen, dieses wahrnehmen zu können und ihm leichtfüssig zu folgen.»* C. Otto Scharmer

*... unser innerer Ort des Sprungs in die Zukunft:*

*«Wann immer das Universum dir die Chance bietet, spring! Antworte zuerst mit «Ja» und versuche erst in einem zweiten Schritt herauszufinden, wie du die Sache tatsächlich auf die Reihe kriegst. Folge deinem Zukunftsgefühl. Willige in den Fluss des Lebens ein.»* C. Otto Scharmer

## **Aktiv und Kreativ**

---

### **Sich mit sich selbst verbinden – ist auch als Gruppenerlebnis möglich**

Gehe mit offenen Sinnen durch den Raum oder durch die Natur. Nimm den Raum, die Natur wahr. Spüre das Öffnen deines inneren Raumes. Tritt mit einem Objekt oder einer Pflanze in Kontakt. Höre zu und lass dich berühren.

### ***Sich mit einer Geschichte verbinden – allein, zu zweit oder auch in einer Gruppe***

Lies eine Geschichte, ein Artikel oder höre einen Vortrag oder schau dir ein YouTube an. Schreibe anschliessend etwa 10 Minuten Journaling, d.h. assoziatives Schreiben, ohne zu urteilen, einfach was sich gerade zeigt zu folgenden Fragen:

Welche Bilder, Gefühle und Intentionen wurden bei dir wach?

Welche Resonanz löst diese Geschichte bei dir aus?

Lass nun die Bilder, Gefühle und Intentionen los. Welche Möglichkeiten entstehen im Moment für dich? Für Gruppen zusätzlich: Welche Möglichkeiten entstehen daraus für die Gruppe?

Lass die zukünftigen Möglichkeiten kommen: Was steht aus deiner Sicht für dich, für die Gruppe an? Welche zukünftigen Möglichkeiten zeigen sich dir für dich und für die Gruppe? Höre dir selbst schöpferisch zu (siehe schöpferische Kommunikation im Magischen Platz).

Austausch in der Gruppe: Jede Person teilt das mit, das sie gerne mit den andern teilen möchte und die andern hören schöpferisch zu.

### ***Den Impuls spüren***

Wo du gerade bist, blick auf und spüre hin, wo es dich hinzieht, wovon du dich angezogen fühlst. Übe das immer wieder.

Lies die Zeitung oder ein Buch und spüre hin, wo es dich hinzieht, wovon du dich angezogen fühlst. Spüre den Impuls und folge ihm.

Wenn dir jemand eine Geschichte erzählt oder du einer Geschichte zuhörst, höre zu und sei im Körper. Mit welcher Geste würdest du die gehörte Geschichte zusammenfassen?

Sammele Geschichten zum Beispiel zu «Eine Begegnung im Leben, wo sich etwas verändert hat». Höre zu und lass dazu einen Stift auf einem Blatt Papier einfach skizzieren oder malen.

### ***Ins Feld der zukünftigen Möglichkeiten treten***

Stelle dich so hin, dass es vor dir Platz hat für ein paar Schritte sei dies draussen oder drinnen. Vor dir liegt das Feld des Neuen und Unbekannten. Du selbst stehst auf dem Feld der Gegenwart. Richte deine Aufmerksamkeit auf das Feld der Gegenwart, wo du stehst. Wie zeigt sich dieses Feld? In welchem Stadium des Wachstums zeigt es sich? Was frustriert dich, was lässt dein Herz höherschlagen? Wenn die Gefühle reden könnten, was würden sie dir sagen? Wo siehst du die wichtigsten Herausforderungen? Was ist in deiner momentanen Situation das Alte, das zu Ende geht oder sterben sollte?

Vor dir liegt das Feld der Zukunft. In welchem Stadium des Wachstums befindet sich dein Feld der Zukunft? Was kannst du schon vom Neuen fühlen, das geboren werden will, was auftauchen möchte? Was ist der Vorschlag oder der Ruf der Zukunft, den du fühlst, den du hörst?

Tritt nun aus dem Feld der Gegenwart ins Feld der Zukunft. Wie fühlt sich das an? Wo stehst du im Feld der Zukunft, am Rand oder mittendrin? Gehe so lang hin und her bis du deinen Platz im Feld der Zukunft gefunden hast – vielleicht sind es mehrere Plätze. Stelle dich aufrecht hin, spüre hin, fülle deine Zellen mit der Kraft der Zukunft. Wenn das Feld der Zukunft für dich eine Botschaft hätte, was wäre das? Sprich es laut aus. Kehre zurück in dein Feld der Gegenwart. Atme tief ein und aus. Komm zurück zum Ort, wo du gerade bist.

### *Ein Bild der Zukunft kommen lassen*

Stelle dich so hin, dass es vor dir Platz hat für ein paar Schritte sei dies draussen oder drinnen. Du bist auf dem Feld des Hier und Jetzt. Vor dir liegt das noch unbekannte Feld der Zukunft. Atme tief ein und aus, verbinde dich mit der Erde und dem Himmel. Schliesse deine Augen. Tritt einen Schritt nach vorne. Stell dir vor, dass vor dir das Tor zu deiner Zukunft steht. Betrachte es und wenn du bereit bist, gehe auf das Tor zu, öffne es und tritt durch das Tor. Welches Bild deiner Zukunft zeigt sich dir? Dies kann langsam entstehen oder zeigt sich blitzschnell und klar. Betrachte das Bild deiner Zukunft. Wenn du magst, tritt in das Feld deiner Zukunft. Sieh dich um. Vielleicht entdeckst du hinter dem Feld der Zukunft ein zweites Tor, das Tor zum inneren Raum deiner Zukunft. Gehe auch durch dieses Tor und beobachte, was hier entsteht. Spüre hin, ob du im Feld oder im Raum deiner Zukunft dich wohler fühlst. Du kannst dich entscheiden, ob du hierbleibst oder zurückgehst. Verweile eine Weile auf dem für dich stimmigen Feld oder Raum. Lass Bilder, Farbe, Düfte, Musik, Formen, andere Menschen etc. kommen. Drehe dich um und blicke auf den Ort, wo du für diese innere Reise gestartet bist. Welche Botschaft hat deine Stimme der Zukunft zu dir auf deinem Platz der Gegenwart? Gehe zurück zu deinem Platz der Gegenwart. Atme tief ein und aus. Nimm die Botschaft und das Bild der Zukunft in dein Herz. Lass sie wirken.

Du kannst nun zur Manifestation so wie du möchtest schreiben, malen, Musik machen, spazieren gehen oder in der Stille sitzen.

### *Entdecke den inneren Ort der zukünftigen Möglichkeiten*

---

#### *Prinzipien*

Um den Ort der zukünftigen Möglichkeiten zu erschliessen für sich selbst oder zusammen mit anderen sind folgende Prinzipien unterstützend:

1. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.
2. Die Fokussierung ist auf zukünftige Möglichkeiten.
3. Die Grundlage sind ein offenes Denken, ein offener Herz-Raum und ein offener Wille.
4. Voraussetzung: einen geschützten Raum aufsuchen, wo es keine Störungen gibt.
5. Drei wesentliche Fähigkeiten: Beobachten, Rückzug (Reflektion) und unmittelbares Handeln.
6. Ein erster Indikator ist da, wo es knackt, wo erste Risse aufbrechen, wo unser Gefühl uns sagt, da endet eine Vergangenheit und beginnt eine Zukunft.

Nach Theorie U, C. Otto Scharmer

## **Aktiv und Kreativ**

---

Lies die einzelnen Prinzipien, lass sie auf dich wirken, schwinge mit ihnen mit und suche dazu Beispiele, die du kennst, sei dies aus deinem Erleben oder dem Erleben anderer. Wurden die Prinzipien angewendet? Wie wurden sie angewendet und was waren ihre Wirkungen? Welches Prinzip anzuwenden wäre hilfreich gewesen? Wenn dir keine Beispiele einfallen, achte in nächster Zeit besonders auf die Prinzipien und sammle Beispiele oder sprich mit anderen darüber und erkundigt sie gemeinsam.

### **Der Prozess – individuell oder gemeinsam**

Es gibt sieben Schritte, die uns helfen, zu erkennen was in konkreten Situationen aus der Zukunft in die Gegenwart kommen möchte – grosse oder kleine Fragen betreffend. Der Prozess ist der gleiche, ebenso ob du ihn für dich allein oder zusammen mit anderen machst. Gehe in Gedanken, schreibend oder malend von Schritt zu Schritt. Du kannst sie auch mit Gegenständen, die du vor dich hinstellst, oder mit Bildern, die du vor dich hinlegst, erkunden oder im Wald kannst du von Baum zu Baum oder im Garten von Pflanze zu Pflanze gehen.

Die folgenden Fragen begleiten dich durch deinen Prozess zum Entdecken des inneren Ortes deiner zukünftigen Möglichkeiten:

#### **Erster Schritt**

Sei anwesend und präsent: Atme tief ein und aus, spüre die eigene Mitte. Nimm die Silbe um dich und in dir wahr. Begebe dich in eine meditative Haltung. Wende die für dich passende Form an.

#### **Zweiter Schritt**

Wähle die Frage oder das Thema, das dich bewegt aus, möglichst präzise und konkret. Es kann auch sein, dass sich die Frage während der Schritte drei und vier noch klarer herauskristallisiert. Schreibe deine Frage oder dein Thema auf.

#### **Dritter Schritt**

Spüre in die Frage hinein: Wie fühlt sie sich an, ist sie stimmig? Notiere dir, ohne zu überlegen, die entsprechenden Gefühle, die sich zeigen.

#### **Vierter Schritt**

Verbinde dich mit dir selbst, deinem inneren Ort, woraus du handelst: Was ist dir zur Fragestellung wichtig, was ist für dich wesentlich? Höre urteilslos zu, was das innere Wissen dir zu sagen hat. Schreibe es auf.

#### **Fünfter Schritt**

Verbinde dich nun mit deinem inneren Ort der zukünftigen Möglichkeiten: Wo zeigt sich in den im vierten Schritt erhaltenen Antworten das Neue? Halte es fest.

#### **Sechster Schritt**

Wie bringst du das, was sich dir gezeigt hat, in die Welt: Was sind deine nächsten konkreten Schritte ins Feld des Neuen – die nächsten drei Tage, die nächsten drei Wochen und die nächsten drei Monate?

### *Siebter Schritt*

Male am nächsten Tag ein Bild des Neuen.

#### *Rückmeldungen zur Wirkung dieses Prozesses:*

Ich bin ruhiger, gelassener geworden. Ich kann wieder gut atmen.

In mir ist ein Gefühl der Leichtigkeit und Freude: es wurde im Herz-Raum warm.

Ich spürte ein Lächeln oder Schmunzeln im Gesicht, die noch anhalten.

Es ist, wie wenn in mir eine innere Lampe angezündet wurde.

Wie war die Wirkung auf dich?

### **Herausforderungen auf dem Weg zum inneren Ort der zukünftigen Möglichkeiten**

*«Loslassen: Lass dein altes Selbst und das »Zeugs«, das sterben muss, los.»* C. Otto Scharmer

Das ist manchmal nicht so einfach, wie es tönt. Es braucht je nachdem Bewusstheit, eine neue Sichtweise, Arbeit an sich selbst, den Willen und ein bewusster Entscheid dazu, Raum und Zeit. Damit etwas Neues sich zeigen kann, braucht es nicht nur die Erkenntnis, was das ist, sondern auch einen Raum, wo es seinen Platz einnehmen kann. Das ist ein bisschen so wie mit dem Kleiderschrank. Ich kann nicht dauernd neue Kleider kaufen, irgendwann ist der Kasten voll. Entweder kaufe ich einen neuen Kasten oder ich gebe von den Kleidern, die ich nicht mehr trage, weg und lasse sie los. Oder angenommen du hast verschieden Dinge in deinen Händen. Der Raum deiner Hand ist begrenzt. Kommen neue Dinge dazu, die du auch gerne halten möchtest, bleibt dir nichts anderes übrig, als bereits vorhandene Dinge abzulegen und Platz zu machen. Der Platz ist beschränkt. Oft müssen wir etwas loslassen, wenn wir unsere Vision oder die sich zeigenden zukünftigen Möglichkeiten verwirklichen möchten. Das Loslassen kann sich auf Denkgewohnheiten, Annahmen, Überzeugungen, Erwartungen, Verhaltensweisen etc. beziehen. Dies sind wie alte Häute, die abgestreift werden, so wie sich eine Schlange häutet. Es geht beim Loslassen um all das, was unwesentlich ist oder uns daran hindert, Schritte in die Zukunft zu tun.

#### **Hinweis**

Du findest unter anderem in der »Stadt der Denkmuster« oder im »Tal des Neu Denken« auf der Insel des Neu Denkens weitere Hinweise und Übungen.

### **Aktiv und Kreativ**

---

#### **Altes loslassen**

Vielleicht hast du tief in dir drinnen eine Vision oder einen Ort der Sehnsucht, den du gerne besuchen möchtest. Was hindert dich daran, das eine zu verfolgen oder das andere zu tun?

Was ist das Alte, das sterben müsste? Welche alten Häute müsstest du abstreifen?

Wie kannst du für das Neue Platz machen? Was gilt es für dich loszulassen?

Atme über den Scheitel goldene Farbe in deinen Körper ein. Reinige mit ihr deinen Körper. Bitte um Unterstützung fürs Loslassen. Überall dort, wo du Verspannungen spürst, atme so lange an diesen Ort bis die goldene Farbe gut fließen kann. Wiederhole diese Übung so oft wie du denkst, dass sie für dich hilfreich ist.

### ***Bewusst über die Schwelle treten***

Suche dir draussen in der Natur oder in einem genügend grossen Innenraum einen passenden Platz. Atme tief ein und aus. Stell dir vor, du stehst am Rande des Feldes des Alten, des Bisherigen. Du stehst so, dass dieses Feld hinter dir liegt. Vor dir liegt das Feld der Zukunft, die du anstreben möchtest. Dazwischen gibt es einen Streifen, den du als Übergang oder Schwelle bezeichnen kannst und den du gut mit einem Schritt überschreiten kannst. Tritt bewusst und mutig, dann wenn du den Impuls spürst, vom Feld des Bisherigen über die Grenze und den Übergang ins Feld der Zukunft. Was hast du im Feld des Bisherigen gelassen, was hast du mitgenommen, das dich nun auf deiner Reise im Feld der Zukunft begleiten wird?

### ***Quellen des Widerstandes***

Sich mit den Quellen des Widerstandes auseinanderzusetzen, gehört zum Grundwerkzeug für den Besuch des inneren Ortes der zukünftigen Möglichkeiten. Der eigene Widerstand kann immer wieder auftauchen. Je öfter ich mich damit auseinandersetze, desto souveräner kann ich mit ihm umgehen, desto schneller verschwindet er.

Es gibt drei innere Quellen des Widerstandes (nach C. Otto Scharmer): die Stimme des Urteilens, die Stimme des Zynismus und die Stimme der Angst. Erst wenn du deine Angst überwinden kannst, kann das Neue Gestalt annehmen. Unterstützend sind ein Streben nach Wahrheit (d.h. die Stimme des Urteilens suspendieren), die Liebe (d.h. die zynische Distanz umwenden und uns in die Schuhe der anderen stellen) und der Mut (d.h. das Alte los- und das Neue kommen lassen). Mut entsteht aus der Bereitschaft loszulassen. Das Neue beginnt sich erst zu manifestieren, nachdem du deinen Fuss in das unbekannte leere Feld gesetzt hast.

### ***Aktiv und Kreativ***

---

Wo spürst du in dir Widerstand, wenn es um eine neue Idee, um Veränderungen oder Weiterentwicklungen geht? Wie fühlt sich das an? Wie reagiert dein Körper darauf?

Zeigt sich dein Widerstand eher im Denken (das geht so nicht), im Fühlen (ich bin nur bei mir und in Distanz zum andern, zum Neuen) oder in der Angst vor Neuem und seinen direkten Folgen. Rufe dir ein Beispiel in Erinnerung und überprüfe es mit den obigen Fragen.

Transformiere das Urteilen in Akzeptanz und Wahrheit, den Zynismus in Liebe und die Angst in Mut, indem du folgende Sätze sagst und sie dir immer wieder mal wiederholst:

«Ich erkenne die Wahrheit im Neuen.

Ich verbinde mich mit meinem Herzen mit dem Neuen und mit den anderen am Neuen Beteiligten.

Ich bitte den Mut, mich zu unterstützen.»

### **Den Widerstand auflösen**

Spüre den Widerstand in dir, gehe in ihn hinein, lass deinen Körper ihn ausdrücken. Spüre hinein in diese Spannung. Drücke in einem Wort oder Satz dein Körpergefühl aus. Folge dem Impuls deines Körpers und löse über eine oder mehrere Bewegungen diese Anspannung auf. Sage in einem Wort oder Satz, was dein Körpergefühl jetzt ist. Atme ein und aus, mache eine kleine Pause, bevor du dich den Fragen zuwendest: Was hat das Auflösen in dir ausgelöst und ermöglicht? Welche praktischen Schritte kannst du aus der Erfahrung ableiten – für dich und andere?

### **Kommenlassen: Verbinde dich mit der Zukunft, die durch dich entstehen will.**

Das wichtigste Werkzeug dazu ist dein Selbst. Sei aufmerksam gegenüber den tieferen Dimensionen deines gegenwärtigen Seins. Spüre und höre gut hin. Verbinde dich immer wieder mit dem Feld deines Selbst, so dass diese Verbindung nachhaltig bleibt und wird.

Ein erster Indikator für zukünftige Möglichkeiten ist die Stelle, wo es knackt, wo erste Risse aufbrechen. Achte auf Öffnungen und Probleme, auf Spalten und Brüche, bei denen dein Gefühl sagt, da müsste sich was verändern, da endet eine Vergangenheit und da will eine Zukunft beginnen.

Die Zukunft zeigt sich zuerst durch unsere Gefühle und unsere Hände. Die Zukunft ist wie ein keimender Samen, der einen nahrungshaltigen und nährenden Ort, liebende Aufmerksamkeit und liebende Zuwendung braucht.

Manchmal zeigt sich die Zukunft auch in etwas, wo wir von innen her stark spüren, dass dies einfach zu tun ist. Es ist so klar und deutlich, dass ein nicht nicht tun fast nicht möglich ist, es sei denn ich unterdrücke es und ich wende mich vom Weg meiner Zukunft ab. Ich übe ihr und mir gegenüber Gewalt an. Folgende Frage kann unterstützend sein: Wenn ich es nicht tue, wer dann?

### **Aktiv und Kreativ**

---

#### **Verbindung zu deinem Selbst pflegen**

Stelle dich immer wieder folgenden Fragen: Was ist mir wichtig, was ist für mich wesentlich? Was ist für uns Menschen wichtig, was ist für uns wesentlich? Wozu bin ich da?

Was ist der Ausdruck deines Selbst? Wer bist du wirklich? Wozu bist du auf der Welt? Was ist deine Lebensaufgabe, der Sinn deines Lebens?

Was verbindet dich mit dem grossen Ganzen?

Wovon fühlst du dich angezogen? Spüre den Impuls, begrüße ihn, sage ja zu ihm.

Verbinde dich mit dem, was du in die Welt bringen möchtest, bitte um Hilfe.

Verbinde dich mit der Zukunft, die durch dich entstehen will, lass die Vergangenheit und Zukunft in eine gemeinsame Schwingung kommen und zur Gegenwart werden.

### *Kommen lassen*

Atme tief ein und aus. Verbinde dich mit der offenen Weite des Himmels. Lade die Weite und die Leere ein. Lade das Neue ein. Bitte es, dass es sich zeigen möge. Lass das Neue kommen, ohne krampfhaft zu suchen, ohne Erwartung, dass es und wie es sein soll, einfach das, was sich wie automatisch zeigen will in dir, in der Weite des offenen Himmels. Höre ihren Ruf, spüre ihren Sog. Lass die Zukunft sich zeigen.

Stosse zwei Gläser zusammen, erzeuge damit einen Klang. Höre den Klang, behalte den Klang bei dir, fokussiere dich auf den Sound in dir, bleibe bei diesem Sound, werde zum Klang, schwinge mit dem Klang mit, lass den Klang gehen, lass Leere entstehen und lass das Unbekannte kommen. Lass dir deine zukünftigen Möglichkeiten zeigen.

Schaffe in deinem alltäglichen Leben einen nährenden Ort für deinen Keim der Zukunft. Besuche ihn jeden Tag kurz oder länger, wie es gerade passt.

### *Erste Risse*

Wo zeigen sich dir jeweils die ersten Risse? Im Tun oder auf der Ebene der Gefühle? Durch Impulse oder einen Sog? Oder...?

Welchen Riss oder welche Stelle, wo es knackt, hast du gerade letztthin entdeckt? Hast du das eine oder andere wahrgenommen, gespürt oder gehört? Was hatten sie dir zu sagen? Wie hatten sie sich bemerkbar gemacht? Worauf hatten sie dich aufmerksam gemacht? Und Hand aufs Herz – hast du sie ernstgenommen und arbeitest du nun daran?

### *Elemente der Zukunft entdecken*

Welches in deinem Leben und in deiner Arbeit sind Situationen, Praktiken und Aktivitäten, die dich am meisten mit deiner inneren Quelle der Inspiration und Energie verbinden?

Angenommen, diese Situationen und Aktivitäten sind kleine Samen und Bausteine für die Zukunft: Wie könnte eine mögliche Zukunft aussehen, in der diese kleinen Samen und Bausteine wachsen, sich verbinden und ein inspirierendes Ganzes werden, das mit deinen besten Energien im Einklang ist? Versuche diese Zukunft darzustellen oder zu beschreiben.

Wenn du dieses Risiko der Zukunft auf dich nehmen würdest, was wäre das schlimmste, das passieren könnte?

Quelle: Otto C. Scharmer, Theorie U, von der Zukunft her führen, Presencing als soziale Technik

## **Gegenwärtiges trifft Zukünftiges**

Atme tief ein und aus, bis du spürst, dass du innerlich ruhig wirst. Lass in dir Bilder und Ideen zu deiner Zukunft entstehen.

### **Erster Schritt:**

Konzentriere dich auf das entstehende Zukünftige, das sich zeigt. Halte die urteilenden Gedanken zurück – niemand anders als du kannst dies, was sich dir zeigt, tun. Orientiere dich an diesem Gedanken und achte auf deinen Körper, wie er auf das entstehende Zukünftige reagiert. Wo weitet sich dein Herz? Bei welchen Bildern oder Gedanken wird es dir leicht ums Herz? Dein Körper täuscht dich nicht. Welche Gefühle tauchen in dir auf und sagen dir, was stimmig oder nicht stimmig ist für dich in deiner entstehenden Zukunft? Lass die Widerstände vorbeiziehen, bitte sie, dich jetzt gerade in Ruhe zu lassen.

### **Zweiter Schritt:**

Wie unterscheidet sich die gegenwärtige Realität von deiner gewünschten Zukunft? Versuche herauszufinden, wo du in der heutigen Realität bereits Elemente, Ansätze der Zukunft siehst.

### **Dritter Schritt:**

Welche vorhandenen Ansätze und Elemente führen dich in den erwünschten zukünftigen Zustand? Wie kannst du sie weiterentwickeln, dass sie aus dem Zukünftigen heraus zu deinem Gegenwärtigen werden?

## **Durch die Hände die Zukunft entstehen lassen**

Du kannst drinnen oder draussen arbeiten. Versuche mit verschiedenen Materialien wie zum Beispiel Seidenpapier, Pfeifenputzer, Kartonrohre, Steine, Muscheln, Zäpfen oder Figuren, Tiere, irgendwelche Gegenstände etc. oder nur mit einem wie zum Beispiel Ton oder Holz, eine Art Skulptur zu erstellen mit dem Thema «Die Gegenwart aus der Zukunft betrachten». Lass dich davon überraschen, was entstehen will.

Wenn du dein Werk vollendet hast, betrachte die Skulptur oder das dreidimensionale Bild von oben, von unten und von der Seite her:

1. Was gefällt dir an deiner Skulptur? Was schätzt du?
2. Wo ist Energie?
3. Welches sind die wichtigsten Herausforderungen und harten Wahrheiten, denen du begegnest?
4. Was kannst du schon vom Neuen spüren, das geboren werden möchte?

Versuche mit den Händen, das, was sich Neues zeigt, noch stärker hervorzuheben. Vielleicht gibt es Dinge wegzulegen, weil sie nicht mehr passen, oder näher oder weiter auseinander zu rücken oder umzuformen.

1. Was nimmst du wahr? Was spürst du dabei? Was fühlst du dabei?
2. Was könnte das konkret bedeuten? Was könnten deine nächsten Schritte ins Neue hinein sein?
3. Wer kann dich unterstützen auf dem Weg im Neuen?

## *Ins Feld der Zukunft treten*

Suche dir draussen in der Natur oder in einem genügend grossen Innenraum einen passenden Platz. Stell dir vor, du stehst am Rande des Feldes des Alten, des Bisherigen. Vor dir liegt der Beginn des Feldes der Zukunft, die du anstreben möchtest. Dazwischen gibt es einen Streifen, den du als Übergang oder Schwelle bezeichnen kannst. Tritt bewusst vom Feld des Bisherigen in das schmale Feld des Übergangs, in dem das Neue noch nicht da ist und das Alte nicht mehr passt. Spüre in den Übergang hinein. Du kannst auch zwischen dem Bisherigen und dem Übergang hin- und hergehen und immer wieder hinspüren. Gilt es etwas loszulassen, dass dich noch daran hindert ins Feld der Zukunft zu treten? Wenn der Impuls kommt, dass du nun weitergehen möchtest, tritt über die Schwelle in das Feld der Zukunft. Sage dazu einen Satz, ein Motto, eine Botschaft an dich, die dich bei diesem Schritt über die Schwelle in die Zukunft hinein begleitet.

## *Absichtsvolle Stille*

*«Weisst du, alle sagen doch immer: mach was aus deinem Leben, mach was aus jedem Augenblick. Aber ich weiss nicht, irgendwie glaube ich, es ist andersrum: der Augenblick macht was mit uns.»* Richard Linklater

Damit der Augenblick etwas mit uns machen kann und wir ihn als das erkennen, braucht es eine persönliche Übungspraxis, die uns mit ihm und auch mit dem, was für unsere Zukunft wesentlich ist, verbindet. Beim Üben der Konzentration auf den Augenblick kann sich unser Blick für die Geschenke der Zukunft öffnen, eine entstehende Zukunft wird sicht- und spürbar.

*«Manchmal muss ich mich selbst in Ruhe lassen. Manchmal muss ich die um mich in Ruhe lassen. Manchmal muss ich sogar meine Arbeit ruhen lassen. Ich muss sie unterbrechen und die Arbeit selbst fragen, was sie werden will.»* Alice Lagaay

In der Stille – im in Ruhe lassen – kann ein innerer Raum entstehen, in dem wir das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden können, indem wir unsere Ideen, Arbeiten fragen können, was sie werden möchten oder andere wesentliche Fragen zur Zukunft stellen. Wir können uns in diesem Raum erden und gleichzeitig uns sicher werden in dem, was entstehen will.

Wähle eine Übungspraxis aus, die dir hilft, dich mit deiner Quelle der Zukunft zu verbinden.

## *Hinweis*

Du findest auch auf der Insel des Willens im Tal des «In die Welt bringen» viele Hinweise und Übungen, um dich mit deiner Quelle der Zukunft zu verbinden. Ebenso findest du auf dieser Insel beim See des Inneren Wissens und auf der Insel des Neu Denkens beim See der Stille weitere Hinweise und Übungen zur Stille.

### *Sich mit der Erde, dem Himmel und der Zukunft verbinden*

Diese Meditation kannst du stehend oder sitzend machen. Atme ruhig ein und aus, bis du spürst, dass du ruhig und ganz bei dir bist. Atme nun in die Füsse, spüre den Boden, auf dem deine Füsse stehen oder liegen. Atme in die Erde hinein bis ins Innere der Erde. Spüre das Feuer des Erdkerns. Komm mit deiner Aufmerksamkeit und deinem Atem zu den Füssen zurück. Lasse Wurzeln in den Boden wachsen wie ein Baum, verankere dich gut in der Erde. Atme ein und aus. Spüre dich als Stamm dieses Baumes, spüre den Stamm in der Verbindung von der Erde zum Himmel, spüre seine Stärke. Lass über deinem Scheitel den Wipfel des Baumes wachsen. Dehne ihn weit aus. Verbinde ihn mit dem grösseren Ganzen, dem Himmel, dem Universum. Spüre die Kraft deines Baumes und die Verbindung vom Himmel zur Erde und von der Erde zum Himmel. Spüre nun in deinen Herz-Raum und bewege für dich folgende Fragen:

Was ist für dich wesentlich? Wozu bist du da, hier und an diesem Platz, und am Platz im Leben, wo du dich im Augenblick befindest? Wie fühlt sich dein momentaner Platz im Leben an? Wie fühlt er sich an, wenn du ihn mit dem verbindest, was für dich wesentlich ist? Was und in welcher Richtung könnte dein zukünftiger Platz sein? Schau in diese Richtung: Wie sieht dein zukünftiger Platz aus, was spürst du, fühlst und riechst du? Wie schmeckt dein zukünftiger Platz auf der Zunge? Süss, sauer oder bitter? Welche Geschenke wünschst du für dich und die Menschheit, für deine und die gemeinsame Zukunft? Was kannst du dazu beitragen, dass diese Wünsche in Erfüllung gehen können? Spüre hin, was du zu tun hast. Verlasse den Herz-Raum, spüre nochmals die Kraft deines Baumes und verabschiede dich auf deine Art und Weise von ihm und komm zurück ins Hier und Jetzt.

### *Verbindungen pflegen*

Verbinde dich immer wieder mit dem, was du in die Welt bringen möchtest. Nähre so das Feld deiner zukünftigen Möglichkeiten. Du kannst dir dieses Feld auch malen oder es dir in Gedanken vorstellen und dessen Energie auf ein Blatt Papier bringen. Verbinde dich auch immer wieder mit dem, was für dich wichtig und wesentlich ist. Bring diese Energie auch auf ein Blatt Papier. Falls du beide Energien und deren Bilder gemalt hast, vergleiche sie miteinander: was ist das Gemeinsame, das Unterschiedliche, das, was die beiden Bilder verbindet. Welches Motto wählst du für die einzelnen Bilder und welches für die Verbindung beider?

Falls es dir Mühe bereitet, deine zukünftigen Möglichkeiten zu erkennen, bitte das Universum um Hilfe, ebenso für deine nächsten Schritte in die Zukunft hinein.

### *«Folge deinem Weg: Tue das, was du liebst, liebe das, was du tust.»*

Zu entdecken, was du wirklich liebst, ist eine Reise zu dir selbst, die dir zeigt, was du liebst und die dir immer mehr erlaubt, das zu tun, was du wirklich liebst. Es ist ein Weg der Erkenntnis des Selbst und der Bewusstwerdung deines Lebens. Auf diesem Weg folgst du deinen Gefühlen, deinen Hoffnungen, deinen Träumen und Visionen, deinen Ahnungen. Die Herausforderung ist dir die Einzigartigkeit deines Weges zu erschliessen.

Zuerst zeigt sich auf deinem eigenen Weg zum Ort «Was du liebst» ein unbestimmtes Gefühl, ein Ziehen, ein Sog; oder ein Riss in dem, was schon lange so war, wird spürbar. Es ist, wie wenn du gerufen wirst, wie wenn dich jemand ruft. Es ist, wie wenn es dich an einen

unbekannten Ort zieht. Dieser Sog kann zuerst schwach und mit der Zeit immer kräftiger werden. Du erforschst diesen Ort immer mehr, bist entschlossen, ihn zu besuchen, schenkst ihm immer wieder deine Aufmerksamkeit, bis er sich dir in einem ersten möglichen Schritt zeigt und du über die Schwelle zu ihm und in sein Feld treten kannst. Es ist, wie wenn du ein grosses Geschenk vom Universum erhalten würdest.

*«Liebe was du tust. Lerne das, was das Leben dir bietet, zu schätzen. Tue das, was du tust, mit Liebe – und du wirst erstaunt sein, was dir das Leben gibt.»* Otto C. Scharmer

Es geht um deinen eigenen Weg und die Hingabe ans Leben und an das, was ist und auch werden könnte.

Dazu braucht es manchmal Langeweile zuzulassen, wenn nicht viel respektive gar nichts los ist. Diese Art von Langeweile oder Hingabe ans Leben wie es ist, ist ein guter Motor für Kreativität und Entdecken von Neuem, denn innere Impulse – auch zu dem was ist – brauchen manchmal Rückzug und Musse, um sich zeigen zu können. Das gibt ihnen die Möglichkeit, die Erlaubnis, sich bei dir zu melden.

## Aktiv und Kreativ

---

### Vier Felder

Nimm ein Blatt Papier und falte es in vier Teile. Beschrifte jedes Feld mit einer der folgenden Aussagen:

Das ist das, was ich liebe und auch tue

Das ist da, was ich nicht so liebe und es trotzdem tue

Das ist das, was ich tue und was ich lieben gelernt habe

Das ist das, was ich in Zukunft (vermehrt) tun und lieben lernen möchte

Schreibe nun assoziativ deine Gedanken dazu in die vier Felder. Du kannst von einem Feld zum andern switchen, immer wieder, bis der erste Fluss des Schreibens ausgeklungen ist.

Betrachte die vier Felder. Was kennst du, was ist neu für dich? Welche Verbindungen kannst du herstellen? Du kannst dies mit einer Farbe verstärken. Gibt es überraschende Zusammenhänge? Markiere diese mit einer zweiten Farbe. Bei welchen Aussagen handelst du aus innerer Motivation und Liebe? In welchen Feldern sind sie? Markiere dies mit deiner Lieblingsfarbe. Spüre deinen inneren Impuls, der dich Neues ausprobieren lassen möchte. Gib ihm Raum und gehe ihm nach. Was ist deine Antwort an ihn?

### Folge deinem Weg

Male deinen bisher gegangenen Weg von einem Rand des Papieres bis zum anderen auf oder lege ihn mit einem Wollfaden auf einem Papier oder einer Schnur oder einem Seil auf dem Boden aus, so dass genügend Platz bleibt für die Fortsetzung. Du kannst dazu kleine Zeichnungen, Symbole, Skizzen oder Worte aufmalen oder auf Kärtchen dazu legen.

Male nun deinen zukünftigen Weg auf ein zweites Papier, das direkt an das erste anschliesst. Dasselbe gilt mit dem Faden, der Schnur oder dem Seil.

Würdige deinen bisherigen Weg, bedanke dich dafür.

Vergleiche die Wege miteinander. Was ist anders? Was ist gleich?

Betrachte deinen zukünftigen Weg unter dem Aspekt des «Tue das, was du liebst.»  
Verdeutliche dies mit Farben, Worten oder Symbolen.

Was werden deine nächsten Schritte auf deinem zukünftigen Weg sein?

Formuliere daraus ein Motto für deinen zukünftigen Weg.

### **Dein zukünftiger Platz**

Nimm ein Blatt Papier als leere Leinwand. Es kann auch ein sehr grosses Blatt wie zum Beispiel ein Flipchart-Bogen sein. Lege Farben- und Malutensilien bereit mit denen du malen kannst.

Schwinge dich ein auf die Energie deines Platzes in der Zukunft und deines Feldes der Zukunft. Lass kommen was davon für dich spürbar und da ist, was im Feld ist und sich ausdrücken möchte. Verbinde dich mit dir selbst und deiner Zukunft. Lass das Bild durch deine Hand entstehen. Es geht um die Energie deiner zukünftigen Möglichkeiten, nicht um Ästhetik oder eine bestimmte Technik.

Gehe zuerst ca. 5 Minuten in die Stille, male dann während fünf bis sechs Minuten.

Dann betrachte das Bild aus verschiedenen Perspektiven mit folgenden Fragen, mache dir Notizen dazu:

Betrachte das Bild von oben: Was fällt dir auf?

Drehe das Bild um eine Vierteldrehung gegen den Uhrzeigersinn: Welche Gefühle kommen hoch?

Drehe wiederum das Bild um eine Vierteldrehung gegen den Uhrzeigersinn: Welche bitteren Wahrheiten gibt es zu erkennen?

Drehe wiederum das Bild um eine Vierteldrehung gegen den Uhrzeigersinn: Wenn die emotionale Intelligenz eine Nachricht hätte, welche wäre das?

Drehe das Bild in die Ausgangslage und schaue aus einigen Schritten Entfernung: Welche Möglichkeiten sprechen durch dieses Bild zu dir?

Welche Unterstützung brauchst du, um das Thema vorwärtszubringen?

Schlussreflexion: Was ist hochgekommen? Was ist deutlich geworden? Was ist für dich überraschend?

Quelle: Visual Presencing, Presencing Institut

Wenn du dieses Aktiv und Kreativ mit andern machst, könnt ihr euch vor der Schlussreflexion Rückmeldungen zu den entstandenen Bildern geben.

## *Gemeinsam den inneren Ort der zukünftigen Möglichkeiten entdecken*

---

In einem gemeinsamen Entdecken von zukünftigen Möglichkeiten in einem gemeinsamen Resonanzraum ist es ein Hinspüren in die Situation, in andere Menschen und ein gleichzeitiges Wahrnehmen der gemeinsamen Quelle des Wissens und der zukünftigen Möglichkeiten. Der Ort der Wahrnehmung im aussen verschiebt sich zum inneren Ort der zukünftigen Möglichkeiten als Ort des entstehenden Zukünftigen in einem grösseren Ganzen. Gemeinsam altes loslassen, sich mit der Quelle verbinden, das grössere Ganze sehen und neues kommen lassen, schlummert in diesem Ort und zeigt sich als gemeinsame schöpferische Kraft für die Zukunft.

Dieser gemeinsame innere Ort der zukünftigen Möglichkeiten gibt dem Individuum und einer Gruppe, einem Team, einer Gemeinschaft, der Gesellschaft die Möglichkeit, zu dem zu werden, wozu es und sie gedacht sind. Es erfordert von allen Beteiligten die Situation vom grösseren Ganzen her wahrzunehmen und die eigenen und gemeinsamen Potentiale zu entdecken und zu entfalten sowie die Hingabe an das, was werden will. Diese Entdeckung kann begeistern, Flügel verleihen und das Handeln fliessen lassen. Dies ist nur möglich, wenn keine Manipulation durch wen oder was auch immer ausgeübt wird.

*«Wir brauchen Menschen, die in sich selbst verankert sind. Menschen, die aus ihrer inneren Mitte leben und daraus ihre Arbeit gestalten.»* Anna Gamma

.... und daraus mit andern gemeinsam denken, fühlen, entstehen lassen und handeln.

Am gemeinsamen inneren Ort der zukünftigen Möglichkeiten ist die Wahrnehmung sowohl auf dem gegenwärtigen Ganzen als auch auf das zukünftig entstehende Ganze gerichtet. Die Anwesenden tauchen miteinander ein in den Kontext des höchsten Zukunftspotenzials und in die Verbindung mit den tieferen Quellen von Wissen, Kreativität und dem eigenen und kollektiven Selbst.

Damit dies möglich ist, braucht es einen gemeinsamen Resonanzraum, in dem gemeinsam ein innerer gemeinsamer Raum aufgebaut und gehalten wird. Die Anwesenden sind gut mit der Erde, mit sich selbst, den anderen Anwesenden und mit den entstehenden zukünftigen Möglichkeiten verbunden.

*Zum Aufbau und Halten eines gemeinsamen Resonanzraumes gehören ...*

- ein Raum ohne jegliche Störung von aussen;
- ein Gegenwärtigsein und das Präsentsein aller Anwesenden
- ein Offensein im Geist, im Herz und in der Seele und dem, was den Einzelnen im gemeinsamen Resonanzraum entgegenkommt;
- die Bereitschaft und der Wille aller aus dem Nichts des Augenblicks heraus nächste Schritte zu erkennen und den Weg nach vorne zu erforschen, auch wenn er undeutlich und unsicher ist;
- die Fähigkeiten des gemeinsamen Wahrnehmens, Beobachtens, Nichturteilens und Staunens;
- Menschen, die bereit sind, gemeinsam zu denken, gemeinsam zu entdecken und zu entwickeln;
- das Vertrauen in die eigenen Ahnungen und Impulse, in die Verbundenheit mit den andern und den tieferen Quellen des schöpferischen Werdens;

- die Fähigkeiten des Loslassens von Erwartungen und des Mitschwingens mit den Anwesenden und mit neuen unbekannten Ideen;
- das Aushalten und Halten des Spannungsfeldes zwischen dem Loslassen und Kommen lassen;
- das sich selbst Zuhören, das Zuhören der eigenen innersten Quelle mit dem, was sie weiss und mit dem, was überrascht und dem mitfühlenden Zuhören der anderen;
- Zeit und Raum, um Ideen kommen zu lassen und in der Schwebelage halten zu können;
- das Aushalten der Stille, die zwischendurch entstehen kann;
- der persönliche Mut, Dinge, die den Prozess behindern, anzusprechen und Ideen, die ganz anders sind, auszusprechen;
- die Verbindung mit der Zukunft, die Intention zum Entdecken und Umsetzen von zukünftigen Möglichkeiten;
- die volle Aufmerksamkeit auf das, was sich zeigt und die Fokussierung auf das, was entstehen will.

### **Aktiv und Kreativ**

---

Welche Fähigkeiten stehen dir als Teil des Ganzen zur Verfügung? Welche Potentiale könnten geweckt und geübt werden?

### **Ankommen**

Geht gemeinsam in die Stille. Macht ab, wer die gemeinsame Stille nach wie vielen Minuten beenden wird. Jede Person wiederholt für sich in Gedanken folgendes Mantra und spürt hin:

*«Ich bin da.*

*Ich spüre den Raum.*

*Ich höre die Stille.»*

### **Sich des Raumes, den alle teilen, bewusst sein**

Jede anwesende Person setzt sich hin und bewegt sich achtsam gerade so wie es für sie passt. Alle halten kurz in der Stille inne. Nachher stehen alle auf und bewegen sich wieder achtsam und präsent. Nach einem weiteren Innehalten und Stille gehen alle durcheinander im Raum und achten achtsam darauf, wo ein leerer Raum ist. Sie begrüssen einander mit Kopfnicken, wenn ein Aufeinandertreffen stattfindet.

### **Gemeinsam den Raum spüren**

Die Teilnehmenden des gemeinsamen Resonanzraumes setzen sich mit beiden Füssen am Boden aufrecht hin. Sie atmen ein und aus, spüren sich selbst, ihr Gegenwärtigsein, spüren ihren inneren Raum und nach ca. 2 bis 3 Minuten den äusseren gemeinsamen Raum, ihr Dasein im gemeinsamen Resonanzraum. Sie hören die Stille im Raum. Sie spüren die Verbundenheit mit den andern im Raum, sei es über die Hände oder über die Herzverbindungen. Dieser Aufbau eines gemeinsamen Resonanzraumes kann auch bei Onlinebegegnungen angewendet werden.

### ***Sich selbst spüren***

Die Anwesenden setzen sich bequem hin, atmen ein und aus, werden still. Sie lassen den Ort, wo sie herkommen, los, pendeln sich in den Ort, wo sie jetzt sind, ein. Sie trennen sich von den anderen Räumen, wo sie herkommen und spüren den Raum, wo sie jetzt sind. Sie spüren auch den Raum zwischen sich und den anderen.

Vielleicht stellen sie sich auch folgende Fragen: Warum bin ich da? Was will ich? Wie bin ich da? Wozu bin ich bereit? Was möchte ich geben, was habe ich zu geben?

#### ***Online-Version:***

Die Anwesenden setzen sich bequem hin, atmen ein und aus, werden still. Sie lassen den Ort, wo sie herkommen, los, pendeln sich in den Ort, wo sie jetzt sind, ein. Sie trennen sich von den anderen Räumen, wo sie herkommen und spüren den Raum, wo sie jetzt sind. Sie verbinden sich in Gedanken mit dem Raum, der zwischen ihnen und den anderen liegt.

Vielleicht stellen sie sich auch folgende Fragen: Warum bin ich da? Was will ich? Wie bin ich da? Wozu bin ich bereit? Was möchte ich geben, was habe ich zu geben?

### ***Sich selbst und andere spüren***

Setze dich bequem hin. Die Füße stehen parallel auf dem Boden. Atme tief ein und aus. Fühle deinen Rücken, fühle deinen Bauch- und Herz-Raum, wie sie weich und offen sind. Spüre in die Füße hinein, wie sie gut auf der Erde stehen, wie sie dich mit der Erde verbinden. Spüre wie deine Füße sich wie Wurzeln in der Erde verankern. Kannst du auch die Wurzeln derjenigen, die gerade neben dir sitzen spüren? Spüre in diese Verbindung hinein. Verbinde dich über dem Scheitel mit dem Himmel. Verbinde den Himmel mit der Erde und lass beim Atmen sowohl die Energie des Himmels in die Erde als auch die Energie der Erde in den Himmel durch dich hindurchfließen. Beende mit tiefem Ein- und Ausatmen diese kleine Meditation. Komm zurück in den gemeinsamen Raum, da, wo du sitztest.

### ***Die andern wahrnehmen***

Blicke liebevoll auf jede Person, die hier im Raum ist. Nimm sie in ihrer inneren Grösse wahr, lass deine Liebe fließen.

### ***Pausen***

Im gemeinsamen Resonanzraum darf es Pausen geben – sei es, dass sie einfach so entstehen oder ein individuelles und gemeinsames Innehalten zur Klarheit verhelfen kann: sei dies mit assoziativem Schreiben zu einer oder mehreren spezifischen Fragen wie zum Beispiel: Wie geht es mir gerade? Was nehme ich im Raum wahr? Was nehme ich Neues und mir Unbekanntes wahr? Was muss ich loslassen, um das Zukünftige kommen zu lassen? Wo spüre ich das Neue, wo zeigt es sich für mich im Prozess?

oder

alle gehen gemeinsam in die Stille für ein paar Minuten,

oder

eine der obigen Fragen wird in die Stille mitgenommen,  
oder  
andere stille Meditationen, die jemand von den Beteiligten kennt.

### **Praktische und wirkungsvolle Anwendung von Pausen**

Zu Beginn einer Sitzung: Lasst uns eine Minute still sein und achtsam atmen, damit wirklich alle geistig da sind und die Sitzung effektiver wird.

Während einer Sitzung, wo ein Konsens zu erreichen gerade sehr schwierig ist: Nehmt ein Blatt Papier und schreibt mal auf, was euch durch den Kopf, das Herz, den Bauch und die Hände geht. Kurzpause. Dann kurz sammeln «Meine Erkenntnisse sind ...», kurz in die Stille gehen und das Thema mit den neuen Sichtweisen verdichten und weiterbearbeiten.

### **Innehalten – deine Resonanz spüren und mit den andern teilen**

*Revue passieren:* Wenn du in dir all das, was du gehört hast, Revue passieren lässt, welche Geschichten fallen dir dazu ein? Welche Gefühle, Bilder und Intentionen wurden bei dir wach? Welche Resonanz ist bei den unterschiedlichen Beiträgen in dir entstanden? Wo schwingst du mit?

*Deine Resonanz spüren:* Höre in dich hinein. Was sagen deine inneren Stimmen? Welche Möglichkeiten entstehen jetzt in diesem Moment? Was gilt es für dich loszulassen, was steht noch an?

*Mit den andern teilen:* Gemeinsamer Dialog: Was könnte das gemeinsame Neue sein? Was gilt es für die ganze Gruppe loszulassen, damit sie das Neue begrüßen kann? Was sind die Schritte dazu?

### **Gemeinsam den inneren Ort der zukünftigen Möglichkeiten betreten**

Voraussetzung: die Fragestellung oder das Thema ist allen bekannt.

#### **Erster Schritt**

Zur Ruhe kommen, hinunterfahren, innehalten, sodass sich das Denken und Fühlen verlangsamen können: alle setzen sich still hin, atmen kurz durch und verbinden sich mit ihrer eigenen Mitte. Wenn du anleitest, bitte die Personen, die am Prozess teilnehmen, möglichst das Beurteilen und das an andere Dinge Denken abzulegen und in ihrer Ganzheit anwesend zu sein.

#### **Zweiter Schritt**

Die Anwesenden spüren in ihren Herz-Raum, verbinden sich mit ihm, verbinden sich mit demjenigen der anderen: ein gemeinsamer Raum beginnt sich zu öffnen, die Grenze zwischen den Einzelnen fällt.

### *Dritter Schritt*

Jede anwesende Person verbindet sich mit der eigenen tieferen Quelle im Bauch-Raum, mit dem Ort, woraus sie handelt. Sie erinnert sich an das, was für sie wichtig, wesentlich ist und was sie dazu bewogen hat, hierher zu kommen.

### *Vierter Schritt*

Jede Person spürt in die Frage, das Thema hinein: wie fühlt sie oder es sich an, ist es stimmig? Wie findet sie oder es Anklang im eigenen Herz-Raum? Welche Gefühle zeigen sich? Falls eher blockierende Gefühle auftauchen, einfach ruhig ein- und ausatmen, bis sich das Herz beruhigt hat. Jede Person verbindet die Frage oder das Thema mit sich selbst und dem inneren Ort, woraus sie handelt: was ist dir zur Fragestellung wichtig, was ist für dich wesentlich? Sie hört urteilslos zu, was das innere Wissen ihr zu sagen hat.

### *Fünfter Schritt*

Die Teilnehmenden stellen sich vor, dass vor ihnen im Kreis das gemeinsame Feld der Zukunft liegt. Das eigene Aufmerksamkeitsfeld ist geöffnet, das Bewusstsein aller ist dem Ganzen gewidmet. Alle fokussieren auf zukünftige Möglichkeiten, auf die Zukunft, die entstehen will. Sie treten ins Feld der gemeinsamen Zukunft, indem sie ihrer inneren Quelle erlauben, die gemeinsamen Potentiale und zukünftigen Möglichkeiten zum Thema oder der Frage zu sehen. Sie lassen dies geschehen, folgen ihren Impulsen, den auftauchenden Antworten, Gedanken, Worten, Bildern und Gefühlen, und teilen sie – ohne Zensur mit:

ich nehme bei mir wahr...

ich spüre ....

ich höre ....

ich sehe ...

ich fühle ...

### *Sechster Schritt*

Die Anwesenden treten nun in einen Dialog (siehe Kraft des Dialogs).

## **Schöpferische Kommunikation**

---

Da, wo Aufmerksamkeit ist, ist Energie. Das gilt besonders für die schöpferische Kommunikation. C. Otto Scharmer, der den Begriff schöpferisches Zuhören kreiert hat, ist überzeugt, dass wir «nur durch unser Zuhören unsere kollektiven Fähigkeiten entwickeln werden, eine andere Welt hervorzubringen und zu entwickeln.»

Die schöpferische Kommunikation beginnt mit dem Zuhören. Sie ist abhängig vom Ort, woraus wir zuhören. Dies kann ein Ort des Urteilens, des Differenzierens, des (Mit)-Fühlens oder der zukünftigen Möglichkeiten sein. Urteilsfreies Zuhören, die Bereitschaft über den eigenen Tellerrand hinaus zuzuhören, empathisch zuzuhören und offen zu bleiben für das, was sich zeigen will, führen zum schöpferischen Zuhören, woraus Neues und Synergien entstehen können.

## Schöpferisches Zuhören

Schöpferisches Zuhören ist ein Zuhören aus dem inneren Ort der zukünftigen Möglichkeiten heraus. Schöpferisches Zuhören ist der Schlüssel für kollektive Kreativität und das Kreieren einer gemeinsamen positiven Zukunft. Es ist die Grundlage für zukunftsweisende Gespräche.

Wir gehen aus einem Gespräch, indem ein schöpferisches Zuhören entstehen konnte, mit einem Gefühl von Tiefe, von bei uns selbst angekommen sein, von andern verstanden worden sein, von einem gemeinsamen Schwingen, das uns nach dem Gespräch weiterträgt. Wir spüren Zufriedenheit, Kraft und Zuversicht in uns für Veränderungen oder auch Verstärkung des bisherigen, und des Neuen, das sich gezeigt hat. Wir sind beschenkt mit einem vertieften Verständnis von uns selbst, einem Mitschwingen unseres tieferen Selbst in uns und mit den anderen, das entstanden ist durch das bewusste gemeinsame schöpferische Zuhören.

Durch schöpferisches Zuhören erhalten wir Informationen, die nicht über logische Schlussfolgerungen ableitbar sind. Es sind Informationen aus dem Moment heraus im Blick auf die Zukunft.

Durch das schöpferische Zuhören entsteht ein innerer gemeinsamer Raum von Einheit und Mitgefühl und zukünftigen Möglichkeiten, den es zu halten gilt. Aus diesem Raum heraus kann ein entschiedenes Handeln entstehen, um nötige Veränderungen umzusetzen.

## Vier Stufen des Zuhörens

nach C. Otto Scharmer

Die vier unterschiedlichen Stufen des Zuhörens unterscheiden sich im Hinblick auf den Punkt, an dem Aufmerksamkeit und Absicht entsteht.

*Erste Stufe: downloaden (runterladen): Alles, was erwartet wird, ist passiert, es gibt nichts Neues.*

Das Zuhören dient der Bestätigung bereits vorhandener Urteile. Alles, was ich höre, bestätigt das, was ich schon immer wusste. Ich sehe und höre nur das, was meinem gewohnheitsmässigen Urteilen und Denken entspricht. Ich sage das, was die andern hören wollen. Ich bin in mir.

*Zweite Stufe: gegenständlich – unterscheidendes oder objektfokussiertes Zuhören: Es gibt neue Aspekte und herausfordernde Gesichtspunkte.*

Beim Zuhören wird darauf geachtet, was sich von dem unterscheidet, was man bereits weiss oder sich vorstellt. Die Aufmerksamkeit ist auf Fakten und auf neue oder unerwartete Daten gelenkt. Ich sage das, was ich denke. Ich bin in der Sache.

*Dritte Stufe: Empathisches Zuhören: Zu den neuen Informationen übers Denken kommt das Mitfühlen dazu, das auch erlaubt, neue Perspektiven einzunehmen.*

Dies ist ein Zuhören mit der Intelligenz unseres Herzens. Die Wahrnehmung verschiebt sich aus der eigenen Welt in das Feld hinaus zum andern, zu dem Ort, von dem aus der / die andere spricht. Ich versetze mich direkt in einen anderen Menschen oder eine Situation hinein. Das eigene Vorhaben wird vergessen, und ich nehme wahr, wie sich die

Welt aus der Sicht eines anderen zeigt. Ich beginne die Welt mit den Augen des andern zu sehen. Ich spreche von mir her als Teil eines Ganzen. Ich bin selbst ein Teil des Ganzen.

*Vierte Stufe: Schöpferisches Zuhören: Die Verbundenheit mit mir und den anderen führt zu einem tiefen miteinander Schwingen, woraus Neues wie zum Beispiel Lösungen entstehen können.*

Ich bin nicht mehr empathisch mit jemandem, der mir gegenüber sitzt, verbunden. Ich verspüre eine tiefere Resonanz. Ich konzentriere mich darauf, was Neues entstehen kann. Dies ist ein Zuhören aus dem entstehenden Zukunftsfeld. Voraussetzung dazu ist, ein inneres Schweigen zu entwickeln und auch auf die Stille zwischen den Worten zu achten. In diesem gesteigerten Zustand der Aufmerksamkeit kann Altes losgelassen werden und Platz für Neues entstehen. Ich spreche von den entstehenden Möglichkeiten her und ich bin gleichzeitig im Gegenwärtigen.

Die vierte Stufe ist ein Zugang zur kollektiven Kreativität und zur schöpferischen Kraft in uns allen. Sie basiert auf dem Mut, zu reden, was durch uns geht und sich im Moment zeigt. Sie ist oft verbunden mit Stille und Momenten scheinbarer Bewegungslosigkeit. Wessen Idee von wem stammt ist unwesentlich. Es geht um das gemeinsame Entstehen lassen auf dem Weg in eine gemeinsame positive Zukunft hinein.

### **Wendepunkte**

Es gibt in den vier Stufen zum schöpferischen Zuhören drei wesentliche Wendepunkte:

Der erste Wendepunkt ist von der Stufe eins zur Stufe zwei: anstelle der mitgebrachten Urteile die Zahlen und Fakten sehen. Der zweite Wendepunkt ist von der Stufe zwei zur Stufe drei, vom objektfokussierten zum empathischen Zuhören. Der dritte Wendepunkt ist von der Stufe drei zur Stufe vier vom empathischen Zuhören zum schöpferischen Zuhören. Durch Beobachtungen und Reflektion der Kommunikation kann ich, können Mitglieder eine Gruppe oder eines Teams, die Muster der Kommunikation erkennen und dementsprechend darauf reagieren.

#### *Unterstützung des ersten Wendepunktes vom Urteilen zu den Fakten:*

Ich achte nicht nur auf meine Worte, sondern auch auf meine Gedanken. Ich erkenne meine Beurteilungen und versuche sie vorbeiziehen zu lassen und die Fakten urteilslos anzuerkennen, so wie ich anerkenne, dass es unterschiedliche Meinungen, Fokussierungen und Sichtweisen gibt. Ich achte in meinen Worten darauf, dass ich von Unterschieden und nicht von Bewertungen spreche. Ich nehme beurteilende Worte von Gesprächsteilnehmenden auf und formuliere sie um in «Ich höre, dass du dies so betrachtetest. Meine Sichtweise ist...» oder frage nach, «könnte es sein, dass...» etc.

#### *Unterstützung des zweiten Wendepunktes vom objektfokussierten zum empathischen Zuhören:*

Kommunizieren, wie wenn ich ein Teil des Ganzen bin, ist eine Art von neuem Denken: Ich bin mir bewusst, dass ich ein Teil des Systems bin und dass ich als Teil davon mitgestalten kann. Wenn es eine verteidigende Art oder Routinedenken (Stufe eins oder zwei) ist, kann ich durch Fragen versuchen, die Aspekte der 3. Stufe einzubringen: untersuchende Fragen, echte Fragen, die zeigen, dass ich an den Gesichtspunkten und den Gefühlen anderer interessiert bin. Ich bin offen für die Ideen von anderen und für die Wirkung der meinigen. Ich frage nach, ich möchte gerne wissen, wie es andern damit

geht. Ich frage zum Beispiel nach was die Werte des andern, was seine Erfahrungen sind, was für ihn oder sie wichtig ist bis zu was den andern, die andere veranlasst anders zu denken, was seine, ihre guten Gründe sind die Situation anders zu sehen, anders zu fühlen, anders einzuschätzen und anders darüber zu denken. Ich kann selbst von der dritten Stufe aus beginnen zu kommunizieren zum Beispiel indem ich offenlege, was mich veranlasst die Situation anders zu sehen. Ich selbst kann meine Vorannahmen als ein möglicher Standpunkt von vielen anderen betrachten. Ich kann die Gefühle der anderen wahrnehmen. Ich nehme sie und die Vorstellungen der andern wertschätzend wahr und betrachte meine eigenen wie von aussen.

Ich bin interessiert an den Perspektiven der anderen. Mit einer neuen Sicht schaue ich wieder auf die meinige. Ich kann überprüfen, was ich auswähle und zu meiner Sichtweise dazu nehme, oder ob ich mich sogar für etwas ganz anderes entscheide. Ich selbst achte gut darauf, dass ich mich nicht verteidige, auf meinem Recht beharre und andere nicht zu überzeugen versuche, dass ich nicht unachtsame Bewertungen ins Kommunikationssystem einspeise. Ich kann mit der Umsetzung meiner Beobachtungen der Kommunikation und der Art und Weise des Zuhörens die kritischen Wendepunkte beeinflussen und Schritte zur nächsten Stufe anstossen.

#### *Unterstützung des dritten Wendepunktes vom empathischen Zuhören zum schöpferischen Zuhören:*

Ich selbst bin voll und ganz anwesend, präsent, bei mir und bei den andern. Mit Vorschlägen zu Formen der gemeinsamen Stille kann ich dies unterstützen. Ich kann die andern dazu einladen, sich auf das, was entstehen will, was sich in der eigenen und der kollektiven Kreativität zeigt, zu fokussieren. Ich spreche von dem, was mich wirklich bewegt und sich bei mir zeigt. Ich habe den Mut, Fragen an die anderen zu stellen. Ich spüre den Fluss des gemeinsamen Entstehens, die kraftvolle Energie, nehme sie wahr, teile sie mit, wenn sie andere nicht spüren können. Wenn ich Synergien entdecke, melde ich sie spontan, ohne sie in mir gedanklich zuerst zu überprüfen. Ich erwähne, woran ich sie selbst erkennen kann.

### **Aktiv und Kreativ**

---

#### **Abendübung**

Rufe dir am Ende des Tages die Gespräche, die du geführt hast, in Erinnerung und versuche dabei dein Zuhören einzuschätzen. Auf welcher Stufe hast du jeweils zugehört? Welche der vier Stufen kommt am häufigsten vor? Mache dies über eine längere Zeit zum Beispiel einen Monat lang jeden Tag.

Die Erfahrung vieler ist, dass schon die Intention zu haben schöpferisch zuzuhören, unterstützend ist und ein schöpferisches Zuhören ermöglicht. Mit dem Üben kann das schöpferische Zuhören immer besser erkannt und auch mehr und gezielt genutzt werden. Das Weiten des Raumes des Zuhörens und die tieferen Schichten werden wahrnehm- und einsetzbar.

nach C. Otto Scharmer

## *Schöpferisches Zuhören als Einstieg beim Treffen von Gruppen*

Hier hat sich für mich als Einstieg oder auch während des Prozesses folgende Form sehr bewährt:

Die Teilnehmenden bilden Gruppen zu dritt und setzen sich in einen kleinen Kreis. Sie machen ab, wer beginnt, wer darauf in welcher Reihenfolge folgt. Die Moderation gibt die Fragestellungen vor oder diese werden gemeinsam vorher abgesprochen wie zum Beispiel «was beschäftigt, bewegt mich im Moment am meisten? Was hat mich in den letzten Tagen berührt?» oder «mein roter Faden auf meinem Lebensweg» oder «der rote Faden unserer Gemeinschaft» oder was einfach auch gerade passt zum Prozess der Gruppe oder zum Thema des gemeinsamen Treffens. Die Moderation achtet auf die Zeit, lässt jeweils eine Klangschale ertönen und erinnert bei jedem Schritt an den nächsten:

A spricht, B und C hören möglichst schöpferisch zu, beobachten sich selbst beim Zuhören und was in ihnen passiert (fünf bis acht Minuten, jedes Mal gleichlang)

eine Minute der Stille

B erzählt und A und C hören zu etc.

Am Schluss findet unter den Dreien ein kurzer inhaltlicher Austausch statt unter dem Aspekt «Was ich dazu unbedingt sagen möchte» (acht bis zehn Minuten), im Plenum werden die Erfahrungen mit dem schöpferischen Zuhören ausgetauscht.

Meine Erfahrung ist, dass während der Übung sich die Stimmung im Raum verändert und dass die nun folgenden Gespräche auf einer anderen Ebene stattfinden können.

### *Hinweis*

Diese Übung ist auch online im Gruppenraum möglich zu machen, jemand aus der Gruppe übernimmt die Zeit und den Ablauf.

## *Die Kraft des Dialogs*

Wenn du auf dem Magischen Platz die Kraft des Dialogs kennen lernen möchtest, wähle für dich einen Platz aus, setze dich auf einen der Steine, richte es dir bequem ein. Du siehst, dass viele andere Menschen hier anwesend sind. Du nimmst eine grosse Stille, Ruhe und Konzentriertheit wahr. Halte inne, atme drei Mal tief ein und aus, verbinde dich mit deinem inneren Ort der zukünftigen Möglichkeiten, lass die Energie daraus in den Kreis strömen und verbinde dich mit dem eigenen Herz-Raum und demjenigen der anderen. Verbinde dich mit dem grösseren Ganzen. Nun bemerkst du, dass viele andere Menschen hier anwesend sind und dass du Stimmen hörst, die nacheinander sprechen und auch Raum lassen für Pausen der Stille. Höre den Stimmen genau zu, ihrem Rhythmus, ihrer Schwingungen und ihren Aussagen.

Du bist anwesend, ihr seid alle hier, präsent, voll und ganz, was eine der Grundvoraussetzungen für ein dialogisches Gespräch ist. Ihr hört dem andern konzentriert zu, ohne zu beurteilen und schon eine mögliche Antwort vorzubereiten. Ihr nehmt einander in eurem Denken, Fühlen und Willen wahr. Die Energie eurer Gedanken und Gefühle ist beim Sprechenden. Gleichzeitig bist du entspannt mit dem

verbunden, was sich in dir zeigt als Bild, Gefühl, Gedanke, Impuls oder Idee. Du öffnest dein Denken, dein Herz und deinen Willen. Ihr haltet als erstes die Annahmen und Bewertungen in der Schwebel. Ihr lässt eure Vorstellungen, Erwartungen und Meinungen los und verbindet euch mit dem, was sich Neues zeigt. Ihr wollt herausfinden, was sich im gemeinsamen Feld des Dialoges zeigt.

Jede Person hat die Freiheit zu sprechen – unabhängig von Funktion und Rolle – und ohne Angst vor Konsequenzen. Der Dialog findet auf gleicher Augenhöhe statt (Prinzip der Gleichberechtigung und Gleichwertigkeit). Es ist ein Gespräch jenseits der Rollen. Jeder Beitrag ist wertvoll. Die am Dialog Beteiligten bringen sich dann ein, wenn es für sie passt. Sie sprechen von Herzen und hören aus ihrem Herzen zu. Meinungen anderer werden nicht persönlich genommen. Das, was gesagt wird, richtet sich im Dialog an die Gemeinschaft, an das Ganze, an das Thema, die Fragestellung. Das Gesagte ist authentisch und beleuchtet verschiedene Aspekte.

In ein solches Gespräch gehst du rein mit der Haltung, das, was ich höre, ist, wie wenn ich dies zum ersten Mal höre und darüber staune. Dies ist dialogische Kompetenz. Gemeinsam denken, ohne dass sich jemand mit der besten Idee profilieren will, sondern mit der Überzeugung alle tragen dazu bei und befruchten sich gegenseitig, ebenso. Auch diejenigen, die nichts sagen, leisten einen Beitrag zum Entstehen lassen.

Ihr hört zu, hört zwischen den Zeilen. Ihr nehmt grössere Zusammenhänge und mit der Zukunft verbundene Fragen wahr. Ihr schwingt mich ein in eine gemeinsame Zukunft. Das, was in uns als unbewusstes Potential schlummert, kann sich im Raum des Dialoges zeigen und somit in unser Bewusstsein gelangen. Somit ist es auch möglich danach zu handeln. Der Dialograum ist ein Raum, um unbewusstes Wissen kommen zu lassen.

### ***Kernfähigkeit im Dialog***

nach Hartkemeyer und Freeman Dhority

Das Hinhören – sei es auf meine eigene Situation, sei es auf die Situation der anderen, sei es auf die gemeinschaftliche Situation und den gemeinsamen Weg – ist eine wesentliche Kernkompetenz im Dialog.

Dazu gehören weitere wie

1. Die Haltung eines Lernenden annehmen – ich kann von andern lernen und andere von mir.
2. Radikaler Respekt – ich akzeptiere nicht nur, wer du bist, ich versuche auch eine Weile in deinen Schuhen zu gehen und die Welt aus deiner Perspektive zu sehen.
3. Offenheit des Verstandes und des Herzens – ich bin offen für andere Sichtweisen und schwingen mit dem Herzen mit.
4. Sprich von Herzen – ich werde als Mensch mit meinen Gefühlen und Annahmen hinter meinen Worten sichtbar.
5. Zuhören aus dem Herzen – ich entwickle inneres Schweigen der Gedanken, achte auf mein Mitgefühl und auch auf die Stille zwischen den Worten.
6. Verlangsamung, Pausen und Schweigen aushalten, denn Schweigen kann sehr unterstützend sein.

7. Bewertungen und Emotionen suspendieren – ich beobachte mich, meine Gedanken und Körperreaktionen, ich nehme meine Beurteilungen und Emotionen wahr und lasse sie vorübergehend los.
8. Neue Bedeutungen und Annahmen zulassen – ich erweitere meine Deutungen mit denjenigen der andern, ich verbinde sie miteinander.
9. Produktives Plädieren – meine Beiträge beziehen sich auf das Thema, die Fragestellung, meinen Standpunkt und meine Annahmen und ich fasse mich kurz.
10. Eine erkundende Haltung üben – ich sehe mich als Teil einer Gruppe, die gemeinsam forscht.
11. Fokussierung der Beobachtung – ich beobachte mich selbst, die anderen und vor allem das, was entstehen will.
12. Verbindungen und Wechselwirkungen erkennen – ich teile meine Impulse dazu mit.

### Aktiv und Kreativ

---

In welchen der obengenannten Kernfähigkeiten erkennst du dich ganz, teilweise oder gar nicht? Angenommen du hast eine Skala von eins bis zehn (Eins bedeutet fast gar nicht, zehn da bin ich sehr stark), ordne deine Selbsteinschätzung zu. Wenn du das Ganze betrachtest, wo möchtest du dich weiterentwickeln? Auf welchen Punkt wirst du in deinen nächsten Gesprächen besonders achten? Notiere ihn dir – lege ihn in deine Gesprächsvorbereitungen oder hänge ihn gut sichtbar auf. Reflektiere jeden Tag kurz, wie es dir damit ergangen ist. Und so kannst du täglich weiterfahren mit demselben Punkt oder mit einem neuen, wenn der vorhergehende zu deinem eigenen geworden ist. Beobachte auch wie andere diesen Punkt umsetzen. Welche Wirkungen darfst du bei dir erleben und in den Gesprächen?

### Dialog als Gesprächsform

(Quelle: Erika Lüthi et al: Teamentwicklung mit Diversity Management)

Der Dialog beruht auf einer Kultur des gegenseitigen Respektes. Die wechselseitige Verständigung über verschiedene Sichtweisen und Perspektiven ermöglicht die Lösung von anstehenden Herausforderungen. Im Dialog können wir üben, die Räume des Verstandes und des Herzens genügend lang offen zu halten, bis wir neue bisher verborgene Möglichkeiten sehen.

Der Dialog ist aus meiner Sicht die wichtigste Form der Teamarbeit und die wichtigste Gesprächsform für das Entstehen lassen von zukünftigen Möglichkeiten. Der Dialog als Gesprächsform gibt den Menschen, die daran teilnehmen, die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Bewusstsein und gemeinsamen Handeln zu kommen.

*«Man braucht einen geschützten Raum, damit sich die Gesprächsfelder von der Debatte zum Dialog und zur gemeinsamen Kreativität verwandeln können. Die Qualität des Gespräches in einem System zu verändern bedeutet, dass man die Qualität der Beziehungen und des Denkens verändert – das heisst die Qualität der zukünftigen Ergebnisse.»* nach C. Otto Scharmer

Unterschiede sollen aufgezeigt werden. Die Meinungen werden als erstes so stehen gelassen und «in der Schwebel gehalten». Es gibt keine Angriffe und somit auch keine

Verteidigungen. Machtkämpfe gehören nicht in einen Dialog. Was ich als Teilnehmende brauche ist der Mut zur Offenheit. Zu viel Zurückhaltung meinerseits kann den Fluss des Dialoges bremsen.

Muster, Voraussetzungen, Ideen und Annahmen, Überzeugungen, vorhandene Gefühle werden nicht nur wahrgenommen, sondern auch hinterfragt und reflektiert. Dadurch können sich Ansatzpunkte zum Verändern von mentalen Modellen, Strukturen und Prozessen ergeben.

Es werden im Dialog Annahmen erkundet. Dadurch entsteht eine neue Aufmerksamkeit, eine neue Form der Kommunikation. Es kann eine subtile Verständigung entstehen als bedeutsame Beziehung zwischen Prozess und Inhalt. Neues Denken und gemeinsame Denkmuster werden sichtbar und können sich im Laufe des Dialogprozesses verändern. Erkenntnisse werden gewonnen, die schlussendlich in ein neues Handeln führen.

Durch die ungewohnte Gesprächsform werden unbekannte Ressourcen und schlummernde Ideen im Team entdeckt und geweckt. Die Gesprächsform verlangsamt und vertieft gleichzeitig die einzelnen Beiträge. Es werden neue Aspekte eines Themas exploriert wie zum Beispiel Gemeinsamkeiten suchen, etwas verändern wollen in der Zusammenarbeit, im Zusammenleben zum Beispiel, Unterschiede erkennen, Annahmen erkunden, Erkenntnisse gewinnen, Neues erschaffen.

Durch die Dialogmethode kann eine neue Aufmerksamkeit entstehen und eine neue Kommunikationskultur eingeleitet werden. Sie schärft den Blick für die Bedeutsamkeit zwischen Prozess und Inhalt, ermöglicht neues Denken. Gemeinsame Denkmuster werden sichtbar und verändern sich im Laufe des Prozesses.

### *Utopisch?*

Vielleicht melden sich in dir Stimmen, die finden, dass dies alles utopisch ist und dem Wunschbild von einer fortschrittlichen Gemeinschaft, die in der Zukunft liegt, entspricht. Da kann ich dich nur ermutigen, den Dialog, so wie er hier beschrieben wird, mit andern einfach auszuprobieren.

### *Räumliche Erfordernisse, Hilfsmittel und Hinweise*

(Quelle: Erika Lüthi et al: Teamentwicklung mit Diversity Management)

Die Teilnehmenden sitzen im Kreis. In der Mitte liegt ein Stein oder Stock, der zum Sprechen zu sich genommen und nachher wieder zurück in die Mitte gelegt wird, hilft zu überlegen, ob das, was ich sage für die Gruppe wichtig ist. Er verlangsamt und gibt dem Gesagten mehr Bedeutung und somit dem Sprechenden mehr Verantwortung darauf zu achten, wo er sich und wo sich die anderen gerade im Prozess befinden.

Es ist eine verlangsamte Gesprächsform, die bei einzelnen Teilnehmenden am Anfang auf Widerstand stossen oder auch Ärger auslösen kann. Als Moderator\*in eines Dialoges stellst du eine leere Leinwand zur Verfügung, setztest nur ein paar Pinselstriche mit der Einführung auf die leere Leinwand und lässt vielen freien Raum, der gemeinsam mit Farben gefüllt werden kann. Du hältst das Dialogfeld aufrecht, bist innerlich präsent, hältst die Verlangsamung und manchmal auch das Schweigen aus. Du schaffst durch deine Haltung und Einstimmung ein Feld, in dem sich Achtsamkeit entfalten kann.

### *Mögliche Themen*

In welcher Welt wollen wir leben? Wo wollen wir hin?

Mit welchen gesellschaftlichen Anliegen möchten wir uns befassen?

Welche Welt wollen wir?

Ebenso Fragen der Zusammenarbeit, neue Lösungsansätzen, Neues schaffen. Nicht geeignet sind Tabuthemen.

### *Rollen*

Aufmerksamkeit entsteht, wenn die Teilnehmenden im Hier und Jetzt von sich selbst sprechen. Dies ist im Dialog in folgenden Rollen, die von jeder Person zu jedem Zeitpunkt eingenommen werden können:

1. Impulse geben (Themen, Ideen, Meinungen, Gefühle);
2. Opponieren;
3. Reflektieren (Vermutungen über das Gehörte oder den Prozess, Beobachtungen);
4. Input geben, unterstützen.

Im Dialog ist es nicht erforderlich, dass der Sprechende auf das Vorhergesagte eingeht. Vielmehr achtet er bei sich selbst darauf, welcher Impuls von ihm selbst oder der Gruppe ausgeht sowie was er aus der Beziehung zwischen ihm und den anderen heraus der Gruppe mitteilen möchte. Es ist auch offen, wer wann spricht und ob jemand spricht (Prinzip der Freiwilligkeit).

### *Check – in*

Es lohnt sich in der Rolle der Dialogbegleitenden, ein sorgfältiges gemeinsames Ankommen zu planen als Vorbereitung zum gemeinsamen Schwingen und Öffnen des gemeinsamen Resonanzraumes.

Möglichkeiten sind

1. kurze Meditation zum sich mit sich selbst verbinden und mit den anderen
2. Atemübungen, um voll und ganz hier zu sein und das abzulegen, was die Beteiligten gerade sonst noch beschäftigt
3. assoziatives Schreiben zu Fragen wie was bewegt mich gerade, etc.
4. schöpferisches Zuhören üben
5. kurzes murmeln zu zweit: was sind meine guten Gründe hier zu sein
6. kleiner Input zu den Dialogfähigkeiten
7. Was ist das Thema, das mich heute hier und jetzt bezüglich dieser Gruppe bewegt. Jede Person zeigt sich damit, steht auf, sagt dazu einen Satz, zeigt eine Geste, die dies ausdrückt und nimmt so seinen Raum und Platz im Ganzen ein.
8. etc.

... einfach das, was dir selbst als Instrument zur Verfügung steht und womit du dich wohlfühlst.

Und beachte dabei, es ist die Offenheit der Beteiligten, die über den Erfolg und die Tiefe des Dialoges entscheidet. Die Grundlage dazu ist das Vertrauen in sich selbst, in die anderen und in den gegenseitigen radikalen Respekt im gemeinsamen Dialograum.

Die zwei wesentlichen Elemente sind das offene unvoreingenommene Zuhören und das erkundende Sprechen, das daraus entsteht.

### *Vorgehen*

1. Schritt: In der Mitte des Kreises liegt am Boden ein Stein oder ein Stock. Kurze Einführung in die Rollen, eventuell ins schöpferische Zuhören und das Vorgehen mit dem Stock
2. Schritt: Thema bekannt geben oder gemeinsam festlegen
3. Schritt: Den Dialog durchführen
4. Schritt: Reflexion mit dem für das Thema relevanten Fokus

### *Reflexion nach dem Dialog unabhängig vom Thema*

Wie habe ich den Dialog erlebt, was war überraschend?

Was habe ich wahrgenommen, beobachtet?

Wie habe ich mich gefühlt?

Was waren meine Annahmen, was in den Köpfen der andern vorging? Haben sie sich bestätigt?

Wie ging es mir mit dem Prozess?

Wie gut konnte ich anderen Meinungen zuhören? Wie ist es mir gelungen, diese erst einmal stehen zu lassen?

Wie ging es mir, mit meiner Aufmerksamkeit anderen gegenüber?

Habe ich mich beteiligt und wenn nein, warum nicht?

Was habe ich Neues erfahren und was davon wäre gut, wenn dies die andern auch wüssten?

### *Reflexion nach dem Dialog zum Inhalt*

Welche Fakten haben sich gezeigt?

Welche sind für das gemeinsame Weiterschreiten zur Fragestellung, dem Thema des Dialogs wesentlich?

Welche konkreten Schritte führen uns zur Umsetzung?

## **Aktiv und Kreativ**

---

### **Mögliche Vorbereitungen zu einem Dialog**

Alle Teilnehmende gehen in die Natur und bewegen die Frage, über die nachher im Dialog gemeinsam erkundet wird, für sich und in sich (30 Minuten und mehr).

Die Gruppe teilt sich anschliessend in Kleingruppen zu dritt auf, die sich in einem kleinen Kreis hinsetzen. Eine Person erzählt zum Beispiel ihre Erfahrungen in der Arbeit oder in der Zusammenarbeit, was sie gerade dazu bewegt; die andern hören vorurteilslos zu, ohne sich ablenken zu lassen von den inneren Vorurteilen, Gedankenmustern und Interpretationen. In einem nächsten Schritt lassen die Teilnehmenden das Gehörte still auf sich wirken und lassen daraus ihre Rückmeldung aus dem Innern entstehen, die sie der betreffenden Person ohne Beurteilung mitteilen.

### **Dialogkompetenzen üben**

Kleingruppen zu dritt oder viert: Jede Person erhält eine Rückmeldung, was die andern vermuten, wie sie zum Beispiel wohnt, was sie gerne isst, welche Hobbys sie hat, welchen Sport sie treibt, ganz konkrete Dinge aus dem Alltag und dem Leben. Die Person hört zu und gibt Rückmeldungen zu dem, was anklang an, was weniger Resonanz ergab und was sie überrascht hat.

Gemeinsame Reflexion aller Kleingruppen im Plenum:

Wie habe ich die Übung erlebt?

Was war überraschend?

Was habe ich über XY erfahren, das gut wäre, wenn dies die andern auch wüssten?

### **Meinungen erkunden und Annahmen offenlegen**

Ich schreibe meine eigene Einstellung auf zum Beispiel zu Führung oder zu unserem Team, Organisation oder ein vorher gemeinsam abgemachtes Thema.

Kleingruppe zu dritt

A liest vor, was er oder sie geschrieben hat.

B und C hören zu und äussern ihre Vermutungen dazu, welche Wertvorstellungen und prägende Erfahrungen dahinterstehen könnten. A hört zu, ohne zu unterbrechen.

A gibt Feedback zu dem, was stimmt und was nicht stimmt.

Rollenwechsel

### **Praktiken des Anwesendseins**

Übe dich darin, dich voll und ganz auf das zu konzentrieren, was du gerade tust.

Achte darauf, dass du bei deinem täglichen Tun mit dem Kopf auch da bist, wo dein Körper ist. Beim Zähneputzen zum Beispiel bist du wirklich beim Zähneputzen und nicht am Planen deiner ersten Sitzung.

Hole deine Gedanken, die hin- und herspringen an den Ort, wo du gerade bist.

Gehe immer wieder mal in die Natur und stelle dich den Lebensfragen wie was ist mir wichtig, was ist für mich wesentlich, was macht für mich Sinn? Wo will ich in meinem Leben bewusst Prioritäten setzen? Welche Potentiale und Impulse zur Entwicklung zeigen sich und möchten geboren werden?

Übe dich im Hineinspüren in dich selbst: welche Ideen zum Beispiel sind für dich stimmig, welche nicht?

Halte bewusst inne: wo bin ich, was tue ich, woran denke ich? Bin ich anwesend?

Höre in einem Gespräch bewusst auch auf deine innere Stimme. Ermutige deine innere Stimme sich zu melden.

Durch dein Anwesendsein baust du ein Feld der Aufmerksamkeit auf, das ermöglicht in Resonanz zu gehen und gleichzeitig mit dir selbst verbunden zu sein.

### *Offener Experimentierraum*

In einem leeren Raum trifft sich eine Gruppe, es gibt keinerlei Anweisungen, was zu tun sei, es besteht nur die Zeitvorgabe: alle verbringen dort ein bis zwei Stunden im „Raum der Leere“ und lassen zu, was entstehen will. Austausch und Reflektion bezüglich dem, was entstanden ist und wie es den Einzelnen mit dem leeren Raum ergangen ist.

### *Gesprächsmuster verändern*

Du beobachtest in gewissen Gesprächen, dass immer wieder das gleiche Gesprächsmuster abläuft, das du im Grunde genommen so nicht möchtest. Zur Veränderung überprüfe als erstes deine Annahmen, die du über diese Person hast, und inwiefern sie Eure Gespräche beeinflussen. Zur Überprüfung dieser Annahmen brich beim nächsten Gespräch bewusst aus dem alten Gesprächsmuster aus, indem du zum Beispiel die betreffende Person nach persönlichen Begebenheiten, Meinungen und Interessen fragst oder mehr und persönlicher von dir selbst erzählst, oder empathischer als bisher zuhörst oder mit Respekt wirklich sagst, was du denkst und fühlst.

### *Dialog mit sich selbst*

Diese Art und Weise der Gesprächsform kannst du auch mit dir selbst üben. Beobachte dich auf Grund der Fähigkeiten selbst, wie du mit dir sprichst. Du kannst auch eine Situation auswählen, die du dir erzählst und höre dir genau zu: ist dein Erzählen, anklagend, eher objektiv, lässt es andere Gedanken zu, sprichst du aus deinem Herzen etc.

## **Warum der Dialog manchmal nicht stattfindet: Störungen und Stolpersteine**

Vorurteile und Erwartungen, die nicht losgelassen werden können, und sich in Form von argumentieren und diskutieren zeigen.

Rechthaberei und Schuldzuweisungen tauchen plötzlich auf.

Schuld sind immer die anderen – kein eigenes Hinterfragen.

Starke Vorstellungen wie etwas zu sein hat oder sein müsste werden immer wieder erwähnt.

Andere von der eigenen Meinung überzeugen wollen.

Fokussierung auf die Aussage einer Person oder auf eine Person.

Ein nicht ganz da sein von einzelnen Teilnehmenden.

Aussagen von Gedanken oder zu Gefühlen, Absichten und zukünftigen Möglichkeiten werden bewertet.

Misstrauen der Ehrlichkeit und Echtheit der Aussagen.

Versuche zu manipulieren.

Druck erzeugen durch zeitliche Einschränkung zum Beispiel.

Einwände der Methode gegenüber.

Ideen anderer werden nicht wahrgenommen, andere werden bewusst nicht wahrgenommen.

Aussagen wie «bei uns geht das nicht, haben wir schon mal versucht» etc..

In den Mustern der Vergangenheit hängen bleiben, an ihnen kleben.

Nichts sagen und durch die Körperhaltung trotzdem viel sagen.

In der eigenen Welt gefangen bleiben.

Nicht in Beziehung gehen zu sich selbst und zu den andern.

Andere Sichtweisen ausgrenzen.

Innerlich nicht einsteigen in den Prozess oder sich während des Prozesses innerlich verabschieden.

...

## **Aktiv und Kreativ**

---

Wie geht es dir, wenn du dies alles liest? Welche Gefühle zeigen sich dir? Welche Resonanz entsteht in dir? Falls du magst, erweitere oder ergänze die Liste, mit weiteren Punkten oder auch mit deinen Beispielen.

Lass in dir Beispiele, die du kennst, auftauchen. Wähle eines aus und überlege dir, was die Betroffenen hätten tun können, um aus dem Spiel des Nicht-Dialoges auszusteigen und was damit anders gewesen wäre.

Du kannst dies auch in deinem Team oder in deiner Familie zum Thema machen – anhand eines Punktes, den du als wesentlich für fruchtbare Gespräche erachtest und wie

du dies in Zukunft handhaben möchtest und die andern bittest, dies auch zu tun oder mit ihnen aushandelst, wie ihr das gemeinsam in zukünftigen Gesprächen umsetzen möchtet.

### **Andere Ansätze**

---

Ausser dem Dialog gibt es auch andere weitere Ansätze und wirksame Methoden, um gemeinsam zu kreativen Lösungen zu kommen. Vielleicht kennst du die Zukunftswerkstatt, Open Space, World Café, Design Thinking, Bar Camp, Appreciative Inquiry, Soziokratie oder wie du Vielfalt nutzen kannst nach Erika Lüthi et al. Du findest dazu im Internet gutes Material dazu.

Auch das Benutzen von verschiedenen gestalterischen Mitteln kann hilfreich und unterstützend sein: gemeinsames Tisch- oder Wandposter gestalten, mit Karten arbeiten und sie gemeinsam zusammensetzen, mit Gegenständen das Thema aufstellen drinnen und draussen, mit inneren Bildern arbeiten etc.

### **Vom Magischen Platz zum «In die Welt bringen»**

---

Beim Hinaustreten aus dem Magischen Platz erfährst du im Tal des «In die Welt bringen» wie die Zukunft im Tun erkundet werden kann und erhältst Hinweise, worauf es zu achten gilt, wenn du Neues in die Welt bringen möchtest.

## **Literatur**

---

Bohm, David: Der Dialog, das offene Gespräch am Ende der Diskussion, Klett-Cotta, 2002

Casti, John: Soziale Stimmung prägt kollektive Ereignisse – nicht umgekehrt, HR TodaySpecial, Nummer 4/2011

Hartkemeyer, M.& J.F.; Freeman Dhority L.: Miteinander Denken, das Geheimnis des Dialogs, Klett Cotta, 3. Auflage 2001

Hartkemeyer, Martina, Johannes F.; Hartkemeyer, Tobias: Dialogische Intelligenz, Aus dem Käfig des Gedachten in den Kosmos gemeinsamen Denkens, Info3-Verlagsgesellschaft Brüll & Heisterkamp KG, 2016

Lüthi, Erika; Oberpriller, Hans; Loose, Anke; Orths, Stephan: Teamentwicklung mit Diversity Management, Methoden – Übungen – Tools, Haupt Verlag, Bern, 4. Auflage 2020

Pichel, Kerstin, Lüthi, Erika: Strategie und Diversität, Moderationsmethoden, Erfahrungen, Workshopdesigns, Haupt Verlag, 2014

Scharmer, C. Otto: Theorie U, von der Zukunft her führen, Presencing als soziale Technik, Carl-Auer, 2009 1. Auflage

## **Links**

[www.presencing.org](http://www.presencing.org)

[www.ottoscharmer.com](http://www.ottoscharmer.com)

[www.strategie-und-diversität.ch](http://www.strategie-und-diversität.ch)

[www.diversity-teamentwicklung.com](http://www.diversity-teamentwicklung.com)