

Leitfaden Herz & Seele Gruppe



V 1.0 erstellt 06.2019 von Anaim Gräff, Transition-Stadt Tübingen e.V., anaim@ttuebingen.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit



Inhalt

0.0 Wozu dieser Leitfaden	S.1
1.0 Wie alles begann	S.1
2.0 Die Bedeutung und Aufgaben von Herz&Seele Gruppen	S.2
3.0 Der Verlauf einer Herz & Seele Gruppe	S.3
4.0 Wie baue ich eine Herz&Seele Gruppe auf?	S.4
5.0 Gestaltung von Treffen	S.5
6.0 Ausblick	S.7
7.0 Ressourcen	S.7

Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt.

Mahatma Gandhi

0.0 Wozu dieser Leitfaden?

Es gibt viel zu tun in Transition Initiativen und die Arbeit kann schnell Überhand gewinnen: „Wir bewältigen so viele Aufgaben für den Wandel, dass wir uns dabei selbst aus den Augen verlieren. Dabei fängt der Wandel doch in uns selbst an!“ sagt Dagmar Manz, die Mitbegründerin der Herz & Seele Gruppe der TI PAuLA e.V. Oberkirch in einem Interview.

Dieser Leitfaden soll euch die zentrale Bedeutung einer Herz & Seele Gruppe - auch Innere Wandel Gruppe genannt - für eine Transition Initiative verdeutlichen und bei ihrem Aufbau unterstützend sein.

1.0 Wie alles begann...

Hilary Prentice und Sophy Banks, haben 2006 in Totness, der ersten Transition Town, die erste Herz & Seele Gruppe als erste Arbeitsgruppe gegründet. Der Impuls dafür kam als Hilary bei einer Veranstaltung einen alten Mann sagen hörte, dass es in der Natur des Menschen liegt, dass er sich nur in Krisen und unter Zwang verändert. Aus ihrer langjährigen Praxiserfahrung als Psychotherapeutin und Umweltpsychologin und Beschäftigung mit nachhaltigen, alten Kulturen, konnte und wollte sie diese Aussage nicht so stehen lassen. Der für sie sichtbare Bewusstseinswandel und das Wissen das Wandel auch durch positive Visionen passiert, bestärkten ihren Entschluss.

Sie sah vielmehr in der Trennung zwischen der inneren und äußeren Welt eine wesentliche Ursache und fragte sich wie der Bruch überwunden werden kann.

Als sie Rob Hopkins von der Idee erzählte, ermutigte er sie den Schritt zu machen und die Gruppe mit einer Eröffnungsveranstaltung (Launch) in Totness zu starten.

Hilary und Sophy überlegten sich daraufhin ein Programm über mehrere Monate, in dass sie die Eröffnungsveranstaltung als 2. Veranstaltung platzierten. Die erste war ein Wochenend-Workshop

zu Öko-Aufstellungsarbeit, einer Weiterentwicklung der Familienaufstellung nach Hellinger. Es folgte ein Nachmittag mit dem Wahrheitsmandala von Joanna Macy, ein Wochenende zu Umweltpsychologie in der Praxis und ein „Wandel den Traum“-Symposium inspiriert von der Pachamama Arbeit.

An einem Abend im Oktober war es so weit. Es kamen 55 Menschen aus Totness und Umgebung und erlebten einen inspirierenden Abend mit Einführungsvortrag, Life-Musik, einer tiefenökologischen Übung, viel Austausch sowie einer Sammlung von Ideen für die Gruppe.

Zum Namen „Herz&Seele“ kam es, weil das Herz beim ganzheitlichen Kopf-Herz-Hand-Ansatz der Transition Bewegung (Kopf-Herz-Hand-Prinzip nach Pestalozzi) eine zentrale Rolle spielt und ein Sinnbild für Gefühle und damit die psychologischen Aspekte ist. Mit „Seele“ wurde die spirituelle Dimension ergänzt.

2.0 Die Bedeutung und Aufgaben von Herz&Seele Gruppen

Auch heute findet der Name „Herz & Seele“ Anklang und Verwendung. Gründe sind: möglichst nah an der Ursprungsidee sein zu wollen, die beiden Bereiche zu betonen,...

So schreibt die Herz&Seele Gruppe Freiburg: „Wir sind eine Gruppe von Menschen, in der das Herz und Seelen-Wohl gepflegt wird. Unser Grundgedanke basiert auf der Erkenntnis und Erfahrung, dass unsere Welt über das Sichtbare und Begreifbare hinausreicht und erlebbar ist. Das Bewusstsein der eigenen Schöpferkraft, im Hier und Jetzt gibt uns die Möglichkeit, diese unsere Welt mit- und umzugestalten.“

Weitere gebräuchliche Namen sind „Innere Wandel Gruppe“ oder „Inner Transition Gruppe“.

Herz&Seele Gruppen sind da, um...

- den Inneren Wandel in der Ini zu verankern und zu thematisieren
- zu inspirieren, durch positive Visionen Mut & Kraft für den Wandel zu geben
- aktive Transitioner mental/ innerlich zu unterstützen, z.B. Konfliktlösung, Burnout-Prävention, Selbstermächtigung
- einen geschützten Raum zu bieten für Austausch über Gefühle, eigene Erfahrungen,...
- Zusammenkünfte liebevoll zu gestalten und zu begleiten (art of hosting)
- Achtsamkeit in der Gruppe zu üben, WIR-Gefühl aufzubauen und zu stärken, kollektive Intelligenz zu erfahren und zu nutzen

„Als wir einmal Klarheit brauchten, wie wir mit unserer Gruppe weitermachen, haben wir die Herz&Seele Gruppe aufgestellt. Allein ihre Präsenz ist wichtig...sie muss gar nicht mit Aktivismus gefüllt sein. Sie darf auch einfach nur sein. Allein das sie da ist, ist elementar wichtig.“ Anaim

Darüber hinaus lebt die Gruppe von dem, was jede einzelne Person einbringt! Wir nehmen uns Zeit uns in einem respektvollen Raum kennenzulernen, Vertrauen aufzubauen und miteinander zu

wachsen.

Wir initiieren wir u.a. Open Space Veranstaltungen, zeigen Filme über neues Bewusstsein, organisieren Workshops zu Tiefenökologie, Dragon Dreaming, uvm., um unsere Visionen zu stärken und einen Erfahrungsraum zu schaffen, in dem wir unsere Verbundenheit mit allem Lebendigen wieder entdecken können und so in ein kraftvolles Handeln kommen.

Wir bereiten Themen auf und tragen diese in die Initiativ- bzw. Kerngruppe und in die Wirkgruppen.

3.0 Der Verlauf einer Herz&Seele Gruppe (Erfahrung aus Tübingen)

Es gibt sicherlich viele Wege eine Herz& Seele Gruppe aufzubauen, wie es auch viele individuelle Wandel gibt...

Bei uns fing alles damit an, dass nach ca. 1-jährigem Bestehen der Transition Initiative (TI) zwei Aktive den Impuls hatten eine Herz&Seele Gruppe zu gründen und zu einem erstes Vortreffen vor der Sommerpause aufriefen. Wir sprachen Leute an, die sich bei früheren Transition Treffen als am Inneren Wandel Interessierte gezeigt hatten.

Viele von Ihnen hatten einen therapeutisch - heilerischen Hintergrund und hatten sich in den Anfängen der TI zurückgezogen, weil Handeln aus einer Haltung der Knappheit stärker im Fokus der Initiativgruppe war.

Von den ca. 15 Leuten, die wir angesprochen hatten, kamen fast alle. Mit einem Brainstorming trugen wir zusammen, welche Themen uns interessieren würden und fanden einen gemeinsamen Starttermin nach den Sommerferien. Ab da trafen wir uns alle 14 Tage Donnerstagabends für 2,5 Stunden.

Mit jedem Treffen kamen neue Interessierte dazu, unsere Kreisrunde wurde immer länger (bis zu 30 Leuten) und die „alten Hasen“ wurden langsam ungeduldig, weil viel Zeit ins Kennenlernen von wechselnden Menschen ging und nichts richtig entstand.

Nach dem 15. Mal war klar, dass es so nicht weitergehen kann...

Der entscheidende Hinweis kam am Ende des Inner Transition Training von Sophy Banks und Debbie Warrenner im April 2013 in London: wir begannen im 2-wöchigen Rhythmus „innere“ (2. Do im Monat) und „äußere“ Treffen (4. Do im Monat) wechselnd anzubieten. Die „inneren“ geschlossenen Treffen, dienten einem engeren Kreis zur strategischen Planung und Vertiefung, die „äußeren“ Abende waren offen für alle Interessierten und dienten dem Üben und Erfahren der Inneren Wandlung. Diese Lösung wurde allen gerecht und wurde ein halbes Jahr lang ca. 30 Mal durchgeführt.

Der Wunsch nach mehr Verbindlichkeit und zusammen intensiver zu arbeiten, führte dann zur Entscheidung für ein Jahr eine feste innere Gruppe zu bilden, d.h. ein Commitment für eine regelmäßige Teilnahme am „inneren“ Treffen zu geben. Die Teilnahme an den offenen Abenden war freiwillig, wurde in dem 1nen Jahr jedoch von allen 5 Mitgliedern der festen, inneren Gruppe ebenso beständig unterstützt.

In dem Jahr haben wir sehr intensiv Themen vorbereitet und durchgearbeitet. Die offenen Abende waren daher thematisch gut vorbereitet und wurden weiterhin gut besucht. Zum Ende hin wurde

bei einzelnen aus der Gruppe der Wunsch nach mehr Außenwirksamkeit durch mehr Angebote (vor allem professioneller und bezahlter Art) immer größer und als die Zeit zu Ende war, machten wir zur Klärung noch eine Aufstellung, um dann unterschiedliche Wege weiterzugehen.

Die Erkenntnis, dass allein ihre Präsenz ausreichend ist und nicht mit Aktionsmus gefüllt sein muss, machte es denjenigen, die weiterhin 4-wöchentlich offene Treffen anbieten wollten, leichter dies zu tun. Da nur noch wenige Schultern das ganze trugen, fiel bei Krankheit auch mal ein Treffen aus, die Teilnehmerzahl sanken und nach einem halben Jahr schief die Gruppe ein.

Es gibt mittlerweile wieder einen Impuls die Gruppe neu zu starten...

4.0 Wie baue ich eine Herz&Seele Gruppe auf?

Da der Innere Wandel eine große Bandbreite von Themengebieten beinhaltet, ist es besonders wichtig am Beginn der Gruppe noch nicht so tief inhaltlich einzusteigen und erst folgendes zu beachten:

1. findet zuerst eine Schnittmenge/ gemeinsamen Nenner für die Zeit eures Treffens (an welchem Wochentag zu welcher Uhrzeit, in welchem Wochenrhythmus). Ein regelmäßiger Termin macht es am leichtesten (keine Zeit für douden) und lässt sich besser im voraus planen.

2. Vereinbarungen treffen (s. Ressourcen)

Auch wenn wir das gleiche wollen, sprechen wir nicht automatisch die gleiche Sprache und haben wir unterschiedliche Bedürfnisse und Wünsche an ein gutes Miteinander...Es ist daher überaus sinnvoll ist, sich auf eine gemeinsame Gesprächskultur zu einigen.

3. überlegt die Art eures Treffens (offen-geschlossen)

Wollt ihr erst einmal Leute finden und kennenlernen, dann eignen sich für jeden offene Treffen/ Veranstaltungen.

Wenn ihr jedes Mal einen großen Wechsel an Leuten habt und ihr gerne mit einer verbindlichen Gruppe tiefer einsteigen wollt, bietet sich ein geschützter Rahmen in einer geschlossene Gruppe an.

4. Transition spricht alle an und lebt von der Vielfalt und Unterschiedlichkeit (viele Wandel).

Gerade in der H&S Gruppe ist aufgrund von Sensibilität und Bewußtsein der TeilnehmerInnen die Chance groß in einer heterogenen Gruppe gut zusammenzuarbeiten.

5. Da sich von der H&S oft Menschen mit therapeutisch-heilerischem Hintergrund angesprochen fühlen, sind oft Kompetenzen vorhanden, die für Gruppenarbeit sehr förderlich sind (Achtsamkeit, friedvolle Kommunikation, Mediation,...)

Es gilt diese zu finden und einzubringen.

Manchmal bringt alles Verständnis auch nichts, wenn ein Gruppenmitglied sich unaufhörlich nicht an die Vereinbarungen hält und braucht es klare Worte.

Überlegt euch, wie ihr wirken wollt (abh. von euren Kapazitäten):

a) Reallabor/ Lernraum/ Selbsterfahrungsgruppe

b) Unterstützung der TI-Kerngruppe und Arbeits-/Wirkgruppen

c) Beiträge bei allg. TI-Veranstaltungen und zusätzl. Angebote zum Inneren Wandel

Je nachdem wie weit ihr euch öffnet und in Aktion tretet (a-c), wird eure Aussenwirksamkeit größer sein. Auch dies ist in der Gruppe möglichst früh zu klären und immer mal wieder abzufragen, weil sich die Bedürfnisse ändern können und eine gemeinsame Zielrichtung wichtig ist. Wenn einige nur den Lernraum für sich wollen, andere jedoch wünschen mehr Menschen mit Aktivitäten zu erreichen, gibt es z.B. die Lösung im 2-wöchigen Wechsel geschlossene zur Selbsterfahrung und offene Gruppen mit Angeboten anzubieten. Wenn zweitere auch bei den geschlossenen Treffen mitmachen, bleibt die Gruppe weiterhin gut im Kontakt.

Da im TI-Kernteam idealerweise 1 Person aus jeder Wirkgruppe ist, verliert ihr dadurch nicht den Bezug zu eure Transition Ini und deren Themen und könnt frühzeitig erkennen, wo es in der Kerngruppe oder einer Wirkgruppe hakt und ihr eure Unterstützung anbieten könnt.

Noch zwei wichtige Hinweise zum Schluss:

Eine Gruppe lebt durch ihre Mitglieder. Deshalb werden diese auch ihre Themen reinbringen. Und manche werden denken, dass nur das der Innere Wandel ist. Hier ist Offenheit und Weitsicht gefragt bzw. zu lernen.

Nur Vorsicht, wenn eure Gruppe zum Marktplatz von bezahlten Angeboten wird. Die entstandenen Kosten wie Raummiete, etc. müssen über die Ini und Teilnehmer*innen gedeckt werden, jedoch soll eine Teilnahme an Treffen und öffentlichen Angeboten niederschwellig und kostenfrei sein. Ergänzende, kommerzielle Angebote von Professionellen sollten als solche auch deklariert werden. Sie über die TI-Plattform zu bewerben (wie auch andere Kurse, z.B. ein Transition Training „Werkzeuge des Wandel“), muss die TI für sich klären. In Anbetracht der Tatsache, dass nicht alles ehrenamtlich geht (solange es noch kein Grundeinkommen gibt) und ein Ausgleich eine Form von Wertschätzung ist, hat sich hier auch das Modell des Tauschings/ Zeitbank bewährt.

5.0 Gestaltung von Treffen

a) Welche Elemente sind uns als Gruppe wichtig ? z.B. Stille, Blitzlichtrunde, Thema erarbeiten, Begegnungselemente ohne Sprache , „Gong o.ä.“ zu Beginn

b) Welche innere Struktur geben wir uns, wie organisieren wir uns?

Übernahme von Verantwortlichkeiten: Organisation des Treffens z.B. Raum besorgen und herrichten, Moderation (einleitende Worte zur Herz&Seele Gruppe), wer bereitet den Inhalt auf und leitet durch die Übung, was kann die Gruppe beitragen

Möglicher Ablauf:

- Begrüßung
- Meditation
- Befindlichkeitsrunde
- Austausch zu bestimmten Thema, praktische Übungen
- Abschiedsritual

Themensammlung:

Die Themen der Gruppe erwachsen aus den Interessen der Teilnehmer*innen. Diese können sein:

allgemein

Herz/ Seele, Atem

Bewusstseinswandel

Spiritualität

Fülle - es ist von allem genug da, die Natur beschenkt uns im Überfluss

Hochsensibilität

Vergebung, Dankbarkeit

Visionen, Wahrheit

Grenzerfahrungen, Angst

Friedensarbeit

Sucht

innerer Resilienz

Vertrauenskultur

Selbstermächtigung & Verantwortung

Kommunikation & Wahrnehmung – Empathie, Gefühle, Bedürfnisse,...

Gruppenprozesse & Methodik zum Stärken und Begleiten die inneren Prozesse und äußeren

Aktionen der lokalen Transition Initiative

Psychologie der Nachhaltigkeit

Ideen für Begegnungselemente ohne Sprache

Kommunikation ohne Sprache, Masken

mehr Übungen finden, weniger sprechen

Musizieren, Instrumente, Tönen (Oberton)

Rituale in der Natur z.B. Feuerritual

Bewegung, Tanzen, Heileurythmie

kreatives Gestalten: Malen, Plastifizieren, Tönen

Meditation

Kennenlernen hilfreicher Techniken

Quantenheilung

The Work of Byron Katie

Kommunikation nach Scott Peck

Kommunikationsmethoden (GFK, WIR-Kommunikation)

Vergebungsarbeit nach Collin Tipping

„WIR“ finden , leben und weiterentwickeln

Austausch, Verbindung schaffen (Mit mir selbst und den anderen), WIR üben

Respektvoller Umgang mit sich selbst und dem „anderen“

Sympathie herstellen – Unsympathien auflösen (Spiegel, Übertragung,...)

Verbindlichkeit

Verantwortung für sich selbst und das Ganze

Transformation jedes Einzelnen und der Gruppe

Wir strahlen aus und wirken

Gemeinsame Freude erleben und feiern

Jahresfeste, Rhythmus leben

Eigene Kommunikationsmöglichkeiten ausprobieren und weitergeben (Lernfeld)

Herzensthema vorstellen ca. 15 –30 Min., „was öffnet mein Herz?“

Abwechselnd eine/r pro Abend gestalten

Wirken in die „Welt“ hinein

„Ordnung schaffen“, universelle Prinzipien
Wirken in der Transition Town
Spirituelles Wirken, Heilung
Verbindung schaffen, netzwerken

6.0 Ausblick

Zum Transition Geist gehört auch das Los- und Zulassen. So erfahren die Herz&Seele Gruppen wie alle anderen Arbeitsgruppen Höhen und Tiefen, Dynamik und Stille bis hin zu längerem Winterschlaf. Manche wachen wieder von allein auf oder verändern ihren Fokus durch einen neuen Impuls.

Zur Frühlingstagundnachtgleiche 2019 hat auch die Heart and Soul Totness zu einem Renewal aufgerufen, um sich nach dem Weggang von einigen Schlüsselfiguren, wieder neu zu formieren.
<https://www.transitiontowntotnes.org/2019/02/heart-and-soul-renewal/>

Im deutschsprachigen Transition Netzwerk gibt es eine Innere Wandel Arbeitsgruppe, die sich u.a. damit beschäftigt, was Herz & Seele Gruppen vom Netzwerk zur Unterstützung brauchen. Nach mehreren Anläufen das ursprünglich Inner Transition Training nach Deutschland zu holen, ist die Gruppe nun dabei ebenfalls im Rahmen des UBA I Programms „Lernendes Netzwerk“ eine Erstkonzeption für das Innere Wandel Training aufzustellen.

7.0 Ressourcen

Vereinbarungen

Gruppenregeln von Paul Ferrini ->

http://ttfreiburg.de/wp-content/uploads/2016/11/Ferrini_Gruppenregeln-3-in-3-Phasen.pdf

Themenzentrierter Interaktion (TZI) von Ruth Cohn ->

<https://www.ruth-cohn-institute.org/tzi-konzept.html>

Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck (4 Phasen der Gemeinschaftsbildung -> Kommunikationsempfehlungen) → <https://www.gemeinschaftsbildung.com/>

Bedingungen für Dialogprozess nach David Bohm ->

https://www.gfk-institut.ch/wp-content/uploads/2015/07/a_cg_einf-bohm.pdf

Wissenschaftliche Erkenntnisse

zum Thema Herz: HeartMath-Institut -> <https://www.heartmath.org/research/science-of-the-heart/>

Quantenphysik ->

<https://www.mpg.de/11296172/quantensysteme-synchronisation>

Psychologie der Nachhaltigkeit nach Marcel Hunecke ->

<http://www.denkwerkzukunft.de/downloads/MemoPsycho.pdf>

Ritualarbeit

Die Arbeit die wieder verbindet (The Work that reconnects) Joanna Macy →

<https://tiefenoekologie.de/12-politik-des-herzens/9-joanna-macy-die-welt-als-geliebte>

vedisches Feuerritual Agnihotra →

<https://agnihotra-online.com/index.php/de/agnihotra-deu>

Ritualarbeit nach Sobonfu Somé ->

<https://wildnisschule.de/weiterbildungen/naturverbundene-ritualarbeit-sobonfu-some-ausbildung/>

Vergebungszereemonie nach Collin Tipping →

<http://dietippingmethode.de/category/sonstiges/radikale-vergebung-zeremonie/>

Filme über neues Bewusstsein

<https://schoepferinsel.com/spirituelle-filme-liste/>

Links zu aktiven Herz&Seele Gruppen:

Heart & Soul Totnes:

<https://www.transitionculture.org/2006/09/22/the-heart-and-soul-of-the-transition-town-totnes-initiative-takes-flight/>

https://www.youtube.com/watch?v=ltshm_nhPXQ

Herz& Seele Gruppen in Deutschland:

<http://ttfreiburg.de/mitmachen/gruppen/herz-und-seele/>

<http://tt-tuebingen.de/wirkgruppen/herzseele/>

<https://www.transition-regensburg.de/gruppen/herz-und-seele/>

<https://www.transitiongrafing.de/themengruppen/herz-und-seele/>

<https://altemu.de/events/offene-innerer-wandel-gruppe-14/>

<https://www.paula-oberkirch.de/transition-projekte/herz-seele/>