

Eine tolle
Arbeits- und
Lernatmo-
sphäre
entstand bei
den Mento-
ring-Tagen im
hessischen
Niederkaufungen



Frühlingsanfang unter Giraffen ...

Ein Wiedersehen in Niederkaufungen Zertifizierungskandidaten trafen sich zu den Mentoring- und Thementagen in der Nähe von Kassel – Claudia Coers war dabei

Alle Jahre wieder finden sie im Frühling in Niederkaufungen bei Kassel statt: Die viertägigen MAT – Mentoring- und Assessment-Tage, die 2023 Mentoring- und Thementage waren, weil es keine KandidatInnen für ein Assessment gab. Dafür hatten die Teilnehmenden viel Zeit und Raum für gelebte GFK-Vielfalt, Open Space und All-Leader-Prozesse, Gemeinschaftszeit im Plenum und in Kleingruppen, Feedbackkultur, Moderations- und Klärungsprozesse, Feiern und Bedauern, GFK in der Bewegung und im Tanz.

Zu den MTT vom 20. bis 23. März hat das Assessoren-Team Nord-Ost mit **Marianne Sikor**, **Vivet Alevi** und **Johannes Henn** eingeladen. Begleitet wird das AssessorInnen-Team von der zertifizierten Trainerin **Hester Macrander** aus den Niederlanden, die die MTT mit Workshops ergänzt, uns KandidatInnen begleitet und ihre vielseitigen Erfahrungen und Präsenz schenkt. Sie möchte sich vor Ort ein Bild von den Impulsen und Anregungen des Teams machen, denn sie interessiert sich dafür, eines Tages selbst Assessorin zu werden.

KandidatInnen sind wir 16 an der Zahl. Sie reisen aus unterschiedlichen Bundesländern und Österreich an. Rund ein Drittel ist zum ersten Mal dabei, anderen ist diese Veranstaltung im Tagungshaus mitten in der Kommune Niederkaufungen, rund 20 Minuten von Kassels Zentrum entfernt, vertraut. Ein hessischer Ort, der einlädt und uns willkommen heißt: Fachwerkhäuser um die kleine Dorfkirche, Osterglocken in den Gärten und unser Seminarraum licht-

durchflutet, Bodenmatten und -kissen im großen Kreis, in der Mitte bunte Tulpen, einfach ein Raum zum Wohlfühlen.

Das Lernen und Erforschen auf den MTT beginnt bereits einige Wochen vorher: Mit einer Einladung der AssessorInnen, uns mit der Selbsteinschätzungsmatrix „Pathways To Liberation“, „Pfad zur Befreiung“ von Jim und Jori Manske, Jacob Gotwals und Jack Lehmann zu beschäftigen.

Die Matrix beschreibt 28 Themen beziehungsweise Fähigkeiten, wie zum Beispiel Bedürfnisbewusstsein, ehrlicher Selbstaussdruck, Umgang mit Reaktivität, Offenheit für Feedback, Flexibilität beim Umgang mit anderen, Bewusstsein der Verantwortung und andere.

In der Vorbereitung der MTT geht es um die Reflektion darüber, welche Fähigkeiten wir unserer Einschätzung nach bewusst anwenden können oder bereits integriert haben und welche Gefühle und Bedürfnisse dabei lebendig sind. Das betrifft auch die Fähigkeiten, die bislang nicht integriert sind, wo das Vertrauen in die Integration erst noch wächst, verbunden mit der Vision, was in rund sechs Monaten an bewusster Anwendung möglich ist. Das ganze untersuchen wir mit Unterstützung anderer Menschen, die auch auf dem Weg sind, und bestimmen konkret machbare Schritte, also die Themen der Herausforderung, die Wachstumsfelder.

Meine Gedanken zu dieser Einladung waren: Ja, da kenne ich mich aus, das schreibe ich dann

mal zwischendurch. Pustekuchen! Seit Jahren habe ich die Matrix im Ordner und kenne sie, lese sie gründlicher vor Gemeinschaftstreffen, und zugleich habe ich mich erst jetzt durch die Einladung zum sogenannten „Selbst-Assessment“ echt tiefer darauf eingelassen. Zu erkennen, welche Themen ich mir vertraut gemacht habe und sie mit Leichtigkeit anwenden kann und welche noch nicht, gibt mir Orientierung, Klarheit und eine gute Übersicht für die Mentoringtage, für meine Trainings und das alltägliche Familienleben: Mit welchen Stärken möchte ich in der Gemeinschaft beitragen und auf welche Wachstumsfelder/Growing Edges möchte ich mich einlassen?

Und genau das ist die Einladung vom AssessorInnen-Team für die MTT:

„... die Tage als Forschungsfeld zu nutzen, um über die eigene Komfortzone zu gehen, Feedback einzuholen, dazulernen und sich weiterzuentwickeln.“

Viele Stunden stehen uns KandidatInnen im All-Leader-Prozess zur Verfügung, das bedeutet, Struktur und Ablauf für den Tag planen wir gemeinschaftlich. Viel Zeit, uns zu trauen, Dinge auszuprobieren und Erfahrungen zu sammeln in Übungen, in Empathie und Feedback geben und bekommen. Das Ganze vor dem Hintergrund eines wachsenden Bewusstseins, wie wir als GFK-TrainerInnen in der Welt sein möchten. Wozu möchten wir auf welche Weise beitragen und uns dadurch Sinn, Wirkungskraft und Integrität erfüllen?



Anfang und Ende der MTT liegt in den Händen des Teams, das uns augenzwinkernd begrüßt: „Das hier ist kein GFK-Seminar, wie ihr es kennt! Das hier ist anders.“

Und gleich zu Beginn steigen wir tiefer in die Feedbackkultur und -unterscheidung, zwischen Selbstausdruck und Feedback ein, mit der wir uns im Sinne von „zurücknähren und -genährt werden“ die Zeit über begleiten und stärken. Ab Tag zwei tasten wir uns neugierig im All-Leader-Prozess voran, für einige vertraut, für andere neu, und ich denke wieder an die Zeilen von Virginia Satir, die 1978 schrieb:

„Selbst wenn wir uns noch so gleichen,
unterscheiden wir uns voneinander,
so wie wir uns dort, wo alles anders
zu sein scheint, letztlich gleichen.“

Vivet appelliert an uns: „Geht in die Selbstverantwortung! Checkt, welches Bedürfnis ist gerade lebendig! Gerade auch dann, wenn ihr Trainings gebt. Was tust du dann dafür? Und sei dir bewusst, wenn du dich authentisch mit deinen Gedanken, Gefühlen und Bedürfnissen zeigst, löst du sehr wahrscheinlich beim anderen etwas aus. Oder auch nicht.“

Wir erfahren, dass unsere Selbstverantwortung und -akzeptanz willkommen ist für das, was wir tun und was wir lassen, für unsere Selbsterforschung, getragen in einer wohlwollenden Trainergemeinschaft. „Wow, denke ich, das hätte ich gerne überall!“ Eine Vision, ein frommer Wunsch oder eine echte Möglichkeit? Mir wird

Lassen gerade hier in der Gemeinschaft und Wechselseitigkeit übernehmen, erfahren wir Wahlfreiheit.

Wie gehen wir dann damit um, wenn wir Widerstand, Ablehnung oder ein Nein zu etwas hören, was wir einbringen möchten und was uns wichtig ist? Anzuerkennen, dass hinter jedem „Nein“ ein „Ja“ zu etwas anderem steht, ist der Schlüssel zu einer tiefen Verbindung und damit der Beginn eines Gesprächs und nicht das Ende“, sagt Marshall B. Rosenberg.

Nach rund zweieinhalb Tagen mit diesem offenen Format und mal zügigen, mal verlangsamten Prozessen, mal unbehaglichen, mal unbeschwernten Phasen und einem Mix an Gefühlen von irritiert, überrascht und angespannt und zugleich erleichtert, motiviert und inspiriert, ist für uns als Gemeinschaft viel erfüllt: Selbstausdruck, Vertrauen und Tiefe und eine lebendige Energie von „Macht miteinander, das heißt, Macht mit anderen“. Wir bringen Übungen, Angebote und Gesuche ein, zeigen uns ehrlich und verletzlich, entwickeln Mut und Zutrauen und stellen Fähigkeiten bereit, um viele unserer Bedürfnisse zu erfüllen, die alle gleichermaßen wichtig sind.

Was dann geschieht, ist Verbindung und tiefer Kontakt miteinander, wie Virginia Satir es beschreibt: „Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden. Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hö-

ren, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies geschieht, entsteht Kontakt.“

In diesem Wechselspiel von gemeinsamen Entscheidungen im Plenum, wo Menschen abwechselnd die Moderation übernehmen, und der Auswahl diverser Workshops in Kleingruppen, liegt uns eine Fülle an Wahlmöglichkeiten und -freiheiten zu Füßen.

Was dann entsteht, ist etwas ganz Eigenes: Von uns allen, für uns alle! Etwas Einmaliges, was es so noch nie gab und nicht wieder geben wird, weil es hier aus dem Mut, der Ehrlichkeit, Liebe, Selbstakzeptanz und Kreativität der Anwesenden entsteht. In dem Bewusstsein, die Bedürfnisse aller gleichermaßen wichtig sind, tauchen wir wie von selbst in die Essenz der GFK ein: Verbindung mit mir – Verbindung mit dir!

Für mich ist es diese Haltung und Unterstützung, die ich mir für unsere Seminare und Angebote, die wir Trainer*innen in die Welt bringen wollen, wünsche – jenseits von Niederkaufungen und jenseits von richtig und falsch. Und nicht nur in Trainings, sondern als Mensch im ganz alltäglichen beruflichen und familiären Leben: Für mich selbst bedeutet das, mitten in der Familie mit drei jugendlichen Kindern an einer Gesamtschule mit 70 Nationen und Kulturen aus aller Welt.

Ich empfangen in diesen Tagen hier in Niederkaufungen das Geschenk und Privileg, mehrere Tage in einem gewachsenen Feld von Vertrauen und Achtsamkeit eigene Wachstumsfelder und Begrenzungen mit anderen zu erforschen und zu reflektieren.

Nach vier Tagen verabschieden wir uns gestärkt und reich an neuen Erfahrungen, die mich an die Trainings bei Robert Gonzales erinnern, wenn er sagt:

„Paradoxerweise entfalten sich Heilung und Wachstum ganz natürlich, wenn wir uns wahrhaftig akzeptiert und so geliebt fühlen, wie wir sind.“

Es passiert nicht, weil wir versucht haben zu heilen und zu wachsen, sondern weil bedingungslose Selbstakzeptanz ein natürliches Fließen der lebendigen Energie – der Essenz dessen, wer wir sind – zulässt.“