



### Einblick ins Herzfeld

In diesem Newsletter möchten wir einen Einblick geben, wie es uns gelingt, gemeinschaftlich zu leben. Was hat uns zusammengeführt, um gemeinschaftlich im ehemaligen Kurhaus Sennrütli in Degersheim/SG zu leben? Wieso spüren wir, dass wir Teil von diesem Herzfeld sind und etwas Sinnvolles dazu beitragen wollen? Wie gelingt es uns, dieses Gefühl von Zusammengehörigkeit zu bekommen, zu behalten, zu pflegen und zu verinnerlichen? Wie entsteht das Gemeinschaftsgefühl, wie lassen wir die Stimme vom Herzfeld erklingen? Dieser Newsletter gibt hier einen Einblick.

### Organisationsstruktur

Schon in der Gründungsphase haben wir uns für eine soziokratische Organisationsstruktur entschieden. Kurz gefasst bedeutet dies, dass wir in verschiedene Kreise (Bereiche) aufgeteilt sind, die innerhalb ihrer Grenzen autonom wirken und entscheiden, allerdings mit einem wachen Bewusstsein für die ganze Gemeinschaft: diese wird in grössere Entscheidungen einbezogen. Eine gute Kommunikation zwischen den Kreisen ist sehr essentiell. Entscheidungen finden nach dem Konsentprinzip oder per Attunement statt.

Die 4 Hauptbereiche sind

- „**praktisch aussen**“ – alles im äusseren Bereich: Garten und Umgebung.
- „**praktisch innen**“ – alles was im Haus stattfindet: Infrastruktur, Bau & Unterhalt, Küche, Gästebetrieb, Bibliothek, Raumpflege und vieles mehr.
- „**ideell aussen**“ – alle Verbindungen mit der „Aussenwelt“: Kontakte zur Gemeinde, Behörden, zu anderen Gemeinschaften und Organisationen, Besuchergruppen, Interessierten, Networking, Homepage, Kommunikation und Presse.
- „**ideell innen**“ – alles was mit den Menschen der Gemeinschaft zu tun hat: Annäherung, Mitgliedschaft, Gemeinschaftsbildung, Zusammenarbeit, Konfliktlösungsprozesse, Feste und Rituale, Gemeinschaftsentscheidungen und Erfahrungstage.

Innerhalb dieser Bereiche gibt es Arbeitsgruppen, die nach dem gleichen Prinzip der Soziokratie funktionieren. Dort, wo es Überschneidungen gibt, braucht es Koordination und Zusammenarbeit.

Diese Organisationsstruktur ermutigt zu Mitverantwortungsgefühl und erhöht die kollektive Intelligenz zu Gunsten der gesamten Gemeinschaft und jeder einzelnen Person. Zudem ist das gemeinsame Wirken in den Kreisen verbindend, Beziehungen werden vertieft und verschiedene Ansichten können zu kreativen, gemeinsamen Lösungen führen.

Juristisch sind wir als Genossenschaft organisiert. Dazu braucht es eine von der Versammlung gewählte Verwaltung, die sich im Auftrag der Gemeinschaft mit Finanzen, Verträgen, Versicherungen, Mietwesen, Personal, Rechtsfragen und dergleichen beschäftigt. Alle Entscheidungen von der Verwaltung werden transparent kommuniziert und können von jedem Mitglied hinterfragt werden. Je nach Situation findet dann ein Klärungsgespräch statt oder auch ein Entscheidungsprozess in der Gemeinschaft.

### Gemeinschaftsbildung

Die Arbeitsgruppe Gemeinschaftsbildung hat verschiedene Aufgaben angenommen. Einer der Hauptanliegen ist es, zu spüren, zu lauschen und zu erforschen, was wir als Gemeinschaft brauchen, kurzfristig und auch langfristig. Dazu hüten wir auch unseren Erfahrungsschatz, wie z.B. das Entscheidungs-Attunement und die bewusste Jahresplanung mit Gemeinschaftstagen, Intensivtagen und Gemeinschaftsferien. Und nicht zuletzt ist die Integration von allen Menschen, jung und alt, langjährig und ganz neu, Singles, Paaren und Familien eine Daueraufgabe in einer stets verändernden Gemeinschaft. Im Alltag sind es oft aktuelle Themen, die uns entscheiden lassen, welche Gemeinschaftsanlässe oder Prozesse gerade notwendig sind.

Wenn so viele Menschen zusammen leben, gibt es natürlich auch Konflikte, Missverständnisse und/oder Auslöser für starke Gefühle und Emotionen. Da wir uns vorgenommen haben, auch in schwierigen Momenten miteinander in Beziehung zu bleiben, ist es ganz essentiell, Räume zu öffnen, in welchen Menschen sich begegnen und zeigen können. Wo Austausch und sich-gegenseitig-wahrnehmen stattfinden kann, wo Konflikte angesprochen werden können, wo die Begegnung so berührend ist, dass sie unsere Bedürfnisse nach Nähe, Freude und Tiefe erfüllt und so für uns spannend und nährend wird.

Nachfolgend eine Auflistung dieser vielfältigen Begegnungsräume:

### Regelmässige Gemeinschaftsanlässe und Begegnungsräume

- **Morgenkreis** (jede Morgen an Arbeitstagen um 8:30 für ca. 30 bis 40 Minuten).  
Ein gemeinsamer Tagesanfang mit einer kurzen Meditation, einem gemeinsamen Lied, einer Befindlichkeitsrunde, Zwiegesprächen zu einem Thema, Besprechung des Tagesprogramms und einem herzlichen Abschluss.
- **Mittagessen** (jeden Arbeitstag um 12:30).  
Freiwillige Köche und Köchinnen bereiten jeweils eine Vollwert-Mahlzeit zu, biologisch, vegetarisch und/oder vegan mit Gemüse aus dem Garten oder von lokalen Biobetrieben.  
Das Essen wird mit einem gemeinsamen Lied gesegnet. Das Mittagessen ist ein Ort der Begegnung am grossen Gemeinschaftstisch oder an kleinen Tischen, oft auch auf der Terrasse.
- **Gemeinschaftsabende** (jeden Donnerstagabend von 20:00 bis ca. 22:00; nach Bedarf auch Montagabende von 20:30 bis ca. 22:00).  
Die Gemeinschaftsabende sind dafür da, uns zu begegnen, einander zuzuhören und wahrzunehmen, Informationen zu vermitteln, Entscheidungen vorzubereiten, einander Fragen zu stellen, Konflikte sichtbar zu machen, mit Stimmungsbildern Klarheit zu finden, Projekte vorzustellen und vieles mehr. An Gemeinschaftsabenden finden auch die Attunements statt: unsere Methode um wichtige Entscheidungen zu treffen, wie zum Beispiel die Aufnahme von Schnuppernden oder neuen Gemeinschaftsmitgliedern.
- **Stubete** (fast jeden Freitagabend ab ca. 19:30).  
Der Abend wird gestaltet von den Anwesenden. Je nachdem wird musiziert, gesungen, geredet oder Spiele gespielt. Momente der Gemütlichkeit und Zusammensein beim Feuer im Cheminéeaeraum und bei einer Tasse Tee.
- **Singen am Sonntagmorgen** (jeden Sonntag von 9:00 bis 9:45).  
Wir singen vor allem vierstimmige einfache Gesänge aus Taizé sowie spirituelle Lieder und Mantras aus der ganzen Welt aus dem Liederbuch der Gemeinschaft Findhorn in Schottland. Das achtsame Singen und die Harmonien verbinden und berühren uns zutiefst.
- **Gemeinschaftstage** (einmal pro Monat an einem Samstag von 10:00 bis ca. 17:00).  
Die Gemeinschaftstage sind eine wichtige generationenübergreifende Zeit, an welcher Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Ältere sich begegnen können. Gemeinsame Ausflüge, Spiele im Haus oder Garten, kreatives Wirken an Basteltischen, gemeinsame Mahlzeiten im Speisesaal, beim Pizzeriaofen oder an der Feuerstelle im Garten, Gemütlichkeit für Jung und Alt. Regelmässig wird auch ein Tagesteil als Erwachsenenzeit gestaltet, damit wichtige Gemeinschaftsprozesse stattfinden können. Die Kinder werden während dieser Zeit von Elternteilen oder jungen Erwachsenen begleitet.
- **Aktionstage** (einmal pro Monat an einem Samstag von 9:30 bis ca. 16:00).  
Ein beliebter und gut besuchter Anlass: in kleinen Teams werden Aufgaben im Haus und Garten angepackt unter dem Motto „Arbeit ist Liebe in Aktion“. Es geht nicht so sehr um das Resultat der Arbeit sondern mehr um das Zusammensein und Zusammenwirken, Zeit miteinander zu verbringen und Sinnvolles zu erledigen. Wir sind manchmal selber erstaunt, wie viel in so kurzer Zeit und in freudiger Stimmung gemacht werden kann.
- **Intensivtage** (ca. drei Mal im Jahr für 3 Tage (Fr/Sa/So))  
An Intensivtagen nehmen wir uns (die Erwachsenen) Zeit für Begegnung, Innenarbeit und Gemeinschaftsprozesse. Der Fokus liegt auf Weiterentwicklung, jede(r) persönlich und auch als

Gemeinschaft. Wir verwenden verschiedene Werkzeuge, wie zum Beispiel das Spiel der Wandlung, Forum, Begegnung in Triaden, systemische Aufstellungen und vieles mehr. Manchmal werden diese Tage auch benutzt, um wichtige wegweisende Entscheidungen vorzubereiten. Es entstehen Räume wo wir uns neu begegnen und entdecken. Dies kann berührend, aufwühlend und intensiv sein. Nach diesen Tagen fühlen wir uns dafür näher und mehr verbunden. Auch das gemeinsame Erleben von persönlichen Entwicklungsprozessen stärkt die Verbundenheit.

- **Unregelmässige Gemeinschaftsanlässe:** Filmabende, Tanzabende, Singabende, Vortragsabende, Jahresfeste, Geburtstagsfeste, Gemeinschaftsferien und das jährliche Sommerfest.
- **Informelle Begegnungsräume:** der Garten mit gemütlichen Sitzecken, Feuerstelle, Sandkasten und Spielgeräten, der Nordplatz mit Swimming Pool, Sandkasten, Picknickplatz und Spielflächen zum Velofahren und Skaten, die Schieferhalle mit Ping-Pong-Tisch und Tischfussball, die Cafeteria mit Kaffeemaschine und Billardtisch, der Kinderraum, der Jugendraum, die Lehmsauna und nicht zuletzt die Eingangshalle mit Sitzecke, Briefkastenanlage und Informationstafeln. Es ist fast nicht möglich durch Haus oder Garten zu gehen ohne anderen Personen zu begegnen.....

### Achtsamkeit in der Begegnung

Innerhalb der Gemeinschaft verwenden wir verschiedene Methoden, um uns auf die Begegnung vorzubereiten und einzustimmen, eine wichtige Voraussetzung uns selber und einander näher zu kommen. Diese Achtsamkeitsübungen sind ganz wesentlich und werden bei fast allen Meetings angewendet, auch bei Arbeitsgruppen. Dazu gehört zum Beispiel eine kurze gemeinsame **Stille** oder ein gemeinsames **Lied**. Danach folgt eine **Befindlichkeitsrunde**: der Reihe nach erzählen wir einander, wie wir uns fühlen, was uns beschäftigt, wie es uns geht. Es wird aktiv zugehört, ohne Diskussion, ohne Kommentar. So wissen wir voneinander, wie wir da sind. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass dieses Teilen (Sharing) sehr dazu beiträgt, uns zu öffnen, Verständnis und Mitgefühl füreinander aufzubringen und dass dies schlussendlich zu einer fruchtbaren Begegnung und Kooperation führt.

Während der Begegnung im Kreis kann es trotzdem passieren, dass starke Gefühle oder Emotionen aufkommen. Ein kurzes **Innehalten** bringt uns dann wieder zu uns selbst und in die Achtsamkeit. Am Schluss der Begegnung macht es auch Sinn, zu einem guten **Abschluss** zu kommen, in eine Stille zu gehen, ein Lied zu singen, die Kerze gemeinsam zu löschen und das Licht irgendwohin zu schicken, sich zu umarmen, was auch immer dazu beiträgt, die Begegnung gut abzurunden.

### Gemeinschaftsbildende Werkzeuge

Unter anderem verwenden wir folgende Methoden in Gruppenprozessen:

#### Spiel der Wandlung

Das Spiel wurde als „Transformation Game“ in der Findhorn-Gemeinschaft in Schottland in einem Zeitraum von 9 Jahren entwickelt. Äusserlich gleicht das Spiel einem Würfelspiel mit einem symbolischen Lebensweg. Die Gemeinschaft findet zuerst einen gemeinsamen Fokus, ein Anliegen oder eine wichtige Absicht. Wir teilen uns dann auf in Spielgruppen, jede mit einem eigenen unterliegenden Thema. Das Spiel gibt anschliessend einen umfassenden Blick auf momentane Lebensfragen und auf aktuelle Lebensthemen. Das Spiel führt einerseits zu eventuellen Blockaden und Hindernissen, zeigt aber gleichzeitig Möglichkeiten, diese zu überwinden. Auf den verschiedenen Feldern gibt es Hinweise auf Fähigkeiten, die für das Erreichen des Fokus eingesetzt werden können. Es gibt unterstützende Kräfte und manchmal geschehen auch Wunder. Das Spiel ist ein Spiegel des Lebens und gibt der Gemeinschaft offene und zugleich befreiende Antworten sowie Hinweise bei der Entwicklung von nächsten Schritten. Dabei finden auch sehr persönliche Prozesse statt, die uns alle berühren und die uns ein Gefühl von Zusammengehörigkeit geben.

#### Intuitive Solutions (Fokusarbeit)

*Intuitive Solutions* ist ein einfaches Werkzeug, das wir dann einsetzen können, wenn wir Klarheit, Verständnis und Orientierung brauchen. Sein intuitiver Ansatz hilft uns, unsere Weisheit und unseren Einfallsreichtum einzusetzen, um jede Situation zu verändern und Entscheidungen zu treffen, die allen zugutekommen. Es hilft uns bei der Lösung eines Problems, bei der Heilung einer Beziehung, bei der Änderung eines unproduktiven Verhaltens, bei der Klärung beruflicher und finanzieller Belange oder bei der Erfüllung unserer tiefsten Wünsche. *Intuitive Solutions* unterstützt uns dabei, unsere Fähigkeit zu stärken und Erkenntnisse in effektive

Handlungen umzusetzen. An den Erfahrungstagen beginnen wir fast immer mit dieser Fokusarbeit. Die Teilnehmenden lernen sich so schnell und tiefgründig kennen.

### Discovery games

Die heiteren Spiele und Übungen geben uns Einblick in unsere eigenen Verhaltensweisen, Überzeugungen und Verhaltensmuster, z. B. wie Vertrauen und Offenheit funktionieren - oder nicht funktionieren. Die Spiele fördern eine offenere Kommunikation, Kooperation, Akzeptanz, Vertrauen und Bewusstsein. Die Spiele werden z.B. am Anfang eines Gemeinschaftsanlasses verwendet, um uns zu verbinden und auch damit alle wach werden und ins Vertrauen kommen. Als Teil der Erfahrungstage fördern die Spiele Vertrauen, Nähe und Gemeinschaftsbildung.

### Zwiegespräche und Triaden-Praxis

In Zwiegesprächen zu einem Thema üben wir, unsere Gefühle, Gedanken und Wahrnehmungen zu teilen. Unser Gegenüber hört aktiv und offen zu, mit dem Verstand und mit dem Herzen, ohne Wertung, ohne Kommentar, ohne Reaktion. So können wir mehrere Minuten reden ohne unterbrochen zu werden. Dies ermöglicht es, tiefer zu gehen und uns von eigenen, intuitiven oder inspirierenden Äusserungen überraschen zu lassen. Es findet keine Diskussion statt. Nach Ablauf der gegebenen Zeit wechseln die Gesprächspersonen. So kann ein Vertrauensraum entstehen voller Verständnis und Mitgefühl.

In der Triaden-Praxis gibt es 3 Personen: eine redet, die zweite hört zu und die dritte ist Zeugin. Person 2 lauscht und stimmt sich auf das ein, was Person 1 teilt; herzlich, aufnehmend und gleichzeitig wahrnehmend, was im Zwischenraum entsteht und was in Resonanz mit ihrem ganzen einzigartigen Wesen erklingt. Person 3 hält den Raum für die Gesprächspartner:innen. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, Feedback zu geben, ohne Ratschläge, nur die eigenen Wahrnehmungen. Diese bewusste Art zu bezeugen schafft Präsenz für das, was ausgedrückt wird. Danach gibt es Rollenwechsel, so dass alle Personen die 3 Rollen üben können.

### FORUM

Das FORUM ist in der „Bauhütte“ entstanden und wurde in den Gemeinschaften ZEGG und Tamera weiterentwickelt. Es wird inzwischen in vielen Gemeinschaften angewendet, so auch im Herzfeld. Im FORUM tritt eine Person in die Mitte des Kreises und teilt mit, was sie bewegt. Es braucht am Anfang Mut vor vielen Menschen zu reden und Intimes zu teilen. Eine Begleitperson hilft dabei auch in die Tiefe zu gehen. So werden persönliche Themen und Vorgänge transparent gemacht. Alle anderen sitzen im Kreis und sind Zeug:innen und schaffen einen urteilsfreien Wahrnehmungsraum. Dies trägt sehr zur Vertrauensbildung bei. Nach dem Auftritt kann die Person ein ehrliches Feedback von Personen aus dem Kreis bekommen. So kann sie erfahren, wie sie von den anderen gesehen und wahrgenommen wurde. Dies macht es möglich zu überprüfen, ob die Selbstwahrnehmung mit der von anderen übereinstimmt, und wenn nein, herauszufinden, woran das liegt. Das FORUM kann nicht nur persönliche Prozesse, sondern auch Vorgänge in der Gemeinschaft sichtbar machen und trägt so zur Verständigung bei. Die Prozesse, die stattfinden, wirken oft lange nach, bei den betreffenden Personen und in der Gemeinschaft. Diese Bewusstseinsarbeit macht eine stetige Weiterentwicklung möglich.

### Prozessarbeit

Die Prozessorientierte Psychologie, auch Prozessarbeit genannt, wird seit 1981 von Arnold Mindell und seinem Team entwickelt. Ein Teil davon, die prozessorientierte Gruppenarbeit, versucht der Gruppe als Ganzes zu mehr Bewusstheit über sich zu verhelfen. Eine Gruppe ist mehr als eine Ansammlung von einzelnen Menschen, die für einen bestimmten Zweck versammelt sind. Sie bildet ein Feld, das jede Einzelne braucht, um sich auszudrücken und sich zu entwickeln. So wie Einzelne haben auch Gruppen eine primäre Identität: Der Anlass, Grund, weshalb die Gruppe sich trifft. Die Frage nach dem „Wir“ einer Gruppe ergibt ihre primäre Identität, die Frage nach dem „Nicht-Wir“ ergibt all das, was ausgegrenzt wird in der Gruppe. Auch der träumende Hintergrund des Gruppenfeldes wird einbezogen, identitäts-fernes (sekundäres) Material wird aufgespürt, um ihm zum Ausdruck zu verhelfen - was der Gruppe zum Wachstum verhilft. Ein wichtiges Anliegen der Prozessarbeit ist die „tiefe Demokratie“. Diese Einstellung nimmt alle Teile eines Prozesses oder Feldes wichtig (beim einzelnen Menschen und in einer Gruppe). Dadurch sorgt die Prozessarbeit dafür, dass auch die jeweiligen Minderheiten unterstützt und gehört werden. Alle Stimmen und Rollen im Feld wollen gesehen und anerkannt sein und zum Ausdruck kommen. Prozessorientierte Gruppenarbeit macht viele

Themen im Feld sichtbar und ermöglicht eine Verständigung in der Gruppe für die verschiedenen Ansichten und Verhaltensweisen.

### Systemische Aufstellung

Vor allem in der Anfangszeit haben wir die systemische Aufstellungsarbeit benützt, um persönliche und auch gemeinschaftliche Themen zu erkennen, zu erfahren und vertieft zu verstehen. Die zum Teil noch unbewussten Rollen wurden sichtbar gemacht. Die Erkenntnisse haben uns weitere Entwicklungsschritte ermöglicht. Aufstellungen werden heute unter anderem auch dazu benützt, relativ schnell Stimmungen und Standpunkte sichtbar zu machen.

### Ho'oponopono

Ho'oponopono wird schon seit mehr als 12 Jahren in unserer Gemeinschaft praktiziert. Es ist eine wirkungsvolle Methode, Konflikte in sich selber zu lösen, Probleme und Widerstände anzugehen und Frieden im Herzen zu finden. Ho'oponopono ist ein hawaiianisches Vergebungsritual, das womöglich schon seit Jahrtausenden angewendet wird. Ho'o bedeutet „machen, etwas tun“, Pono steht für „richtig“ oder „in Ordnung“. Ho'oponopono wird oft frei übersetzt als „richtig, richtig tun“ oder „etwas in Ordnung bringen“. Es ermöglicht uns, ganz praktisch (alte) negative emotionelle Glaubenssätze oder Muster aufzulösen, uns selber liebevoll anzunehmen und die Resonanz von Konflikten, Widerständen, Blockaden in uns aufzulösen. Schon so oft haben wir „Wunder“ erlebt. Die Heilung in uns ändert nämlich nicht nur uns selbst, sondern auch unsere Umgebung, oft unmittelbar danach.

### Spirituelle Gruppen und Interessensgruppen

Innerhalb vom Herzfeld Sennrüti gibt es verschiedene Gruppen, die uns darin unterstützen, uns auf einer Herz-Ebene tief zu begegnen:

#### Intuitionsgruppe

Schon in der Anfangszeit der Gemeinschaft bildete sich eine Gruppe von Menschen, die interessiert waren, ihre intuitiven und medialen Fähigkeiten anhand von Wahrnehmungsübungen zu entwickeln. Als Teil der Übungen findet ein Austausch der Erfahrungen statt. Oft werden die Sinneseindrücke bestätigt, was zu mehr Vertrauen in unsere eigenen intuitiven Fähigkeiten führt. Diese Gruppe macht zurzeit „Pause“.

#### Spiritualität

Die Gruppe versucht gemeinsam Wege zu finden, die Spiritualität im Gemeinschaftsalltag zu integrieren. Im Dialog erforschen wir verschiedene spirituelle Praktiken und inspirieren uns gegenseitig mit Übungen, Erfahrungen und Beobachtungen. Periodisch werden die Erfahrungen auch mit der Gemeinschaft geteilt.

#### Kurs in Wundern

Die Gruppe „Ein Kurs in Wundern“ trifft sich regelmässig, um gemeinsam aus dem Buch zu lesen und sich darüber auszutauschen. Ein Weg des spirituellen Erwachens und eine Methode, die Personen in Kontakt mit ihrer inneren Führung und intuitiven Stimme zu bringen.

#### Vertrauensraum

Der Name Vertrauensraum ist spontan entstanden, aus dem Bedürfnis heraus, einen Raum zu schaffen, in dem das Vertrauen und der Mut gestärkt wird, sich zeigen zu können und die Erfahrung gemacht werden kann, gesehen zu werden, mit dem was gerade ist. Ein Raum der Begegnung voller Neugierde, Offenheit und Nicht-Wissen. Es braucht dazu die Bereitschaft und Fähigkeit, sich zu reflektieren. Die Verbindungen und Beziehungen, die so untereinander entstehen, stärken und unterstützen uns im Alltag. Die Gruppe hat sich kürzlich nach fast 3 Jahren wieder aufgelöst, um Raum für neue Initiativen zu geben.

#### Empathie-Gruppe

Neu ist eine Gruppe entstanden, die jeden Dienstagabend einen Zeitraum zur Verfügung stellt, in der sie anwesend ist für Menschen im Herzfeld. Vielleicht gibt es einen Konflikt, den jemand mit einer neutralen Person besprechen möchte, um für sich mehr Klarheit zu finden, vielleicht beschäftigt jemand ein Thema in der Gemeinschaft und es hilft, mal im kleinen Kreis darüber zu sprechen. Möglich wäre auch, einfach miteinander zu singen oder auf andere Art in einen nährenden Austausch zu kommen. Zudem ist ein Chat entstanden, worin Menschen spontan um Unterstützung fragen können, sei es ein persönlicher Austausch,

eine Nackenmassage oder ein gemeinsamer Spaziergang. Es geht darum, die Hürde tief zu halten und die Möglichkeit zu Kontakten zu erleichtern.

### Elternkreis

Eltern und andere interessierte Personen treffen sich periodisch, um Erfahrungen und Themen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen zu besprechen. Das Miteinander so vieler Kinder, Jugendlicher und Erwachsenen benötigt auch Vereinbarungen, die Orientierung geben und von allen mitgetragen werden. Eine wichtige Basis ist unsere Absicht, einander über alle Generationen hinweg herzofen und in Liebe zu begegnen.

### Älterenkreis

Die älteren Personen unter uns treffen sich ab und zu, um Themen zu besprechen, die mit dem Alt werden zu tun haben. Wir unterstützen uns im Erstellen von Vorsorgeerklärungen, Patientenverfügungen, Testamenten und Versicherungsfragen. Wir versuchen, einen bewussten Umgang zu finden mit altersbedingten Beschränkungen und mit dem Thema Sterben. Ausserdem finden wir zusammen leichter neue Rollen wie Bonus-Grosseltern von Kindern der Gemeinschaft oder als Rat oder Rätin der Weisen. Mit unseren Gemeinschafts- und Lebenserfahrungen, unserem Verantwortungsbewusstsein und unserer Präsenz hüten wir die Werte der Gemeinschaft und erinnern an das Wesentliche im Leben und an die spirituelle Verbindung.

### Kinder und Jugendforum

Die Kinder und Jugendlichen treffen sich ab und zu um aktuelle Themen zu besprechen, wie z.B. die Benutzung von Jugendraum, Trampolin oder Nordplatz. Bei Konflikten versuchen sie zuerst selbst eine Lösung zu finden, bevor sie eine erwachsene Person zuziehen.

### Entscheidungsmethoden

Je nach Situation werden verschiedene Entscheidungswege angewandt, manchmal erst eine Entscheidungsfindung bevor es zu einer Entscheidung kommt. So gehören das Stimmungsbild und der sogenannte Fishbowl zu den Entscheidungsfindungsprozessen:

#### Stimmungsbild

An einem Gemeinschaftsabend kann eine Arbeitsgruppe bei der Gemeinschaft sondieren, was die Menschen zu einer Vorgehensweise oder angedachten Entscheidung denken oder empfinden. Mit dem Stimmungsbild wird sichtbar, wer die Entscheidung unterstützt, wer neutral ist oder wer eher dagegen stimmen würde. Es gibt die Möglichkeit nachzufragen oder in einen Dialog zu gehen.

#### Fishbowl

Es gibt verschiedene Varianten dieser Methode. Im Herzfeld Sennrüti wird meistens die klassische Methode gewählt mit einem Innenkreis von 5 bis 6 Stühlen, eine davon frei. Im Innenkreis sitzen zuerst die Menschen, die am meisten involviert sind in das betreffende Thema. Es spricht immer nur eine Person. Sie versuchen, verschiedene Ansichten einzubringen, ohne bisher Gesagtes zu widersprechen, sondern gemeinsam zu forschen, mit welchen ergänzenden Ansichten die beste Lösung gefunden werden kann. Der Rest der Anwesenden sitzt im Aussenkreis und ist Zeuge des Dialogs im Innenkreis. Die Personen im Aussenkreis können sich nach einer bestimmten Zeit auf den freien Stuhl setzen und am Dialog teilnehmen. Personen im Innenkreis können ihren Platz jederzeit freigeben und später auch wieder in den Innenkreis zurückkommen. Die Dauer der Methode variiert zwischen 45-60 Minuten und wird mit einer Auswertung beendet. Zudem fließen auch die Beobachtungen der Teilnehmenden im Aussenkreis ein. Am Ende werden alle Argumente, Fakten, offene Punkte und Widersprüche aus dem Fishbowl zusammengetragen.

#### Vernehmlassung / Stiller Konsens

Wenn eine Arbeitsgruppe etwas entscheiden möchte, was die ganze Gemeinschaft betrifft, kann die Gruppe dies mit einer schriftlichen Vernehmlassung bekanntgeben, auch «stiller Konsens» genannt. Die Gemeinschaftsmitglieder haben dann eine Woche Zeit zu reagieren mit Fragen und/oder Bedenken. Wer nicht reagiert, zeigt damit ihr\*sein Einverständnis.

## Verbindliche Entscheidungsprozesse

Die nachfolgenden Entscheidungsprozesse werden mindestens eine Woche vorher angekündigt. Falls eine Person verhindert ist und unbedingt teilnehmen möchte, kann der Termin verschoben werden.

Gemeinschaftsmitglieder können immer entscheiden, ob sie am Entscheidungsprozess teilnehmen wollen oder ihr Vertrauen geben. Nachträglich kann nicht mehr gegen den Beschluss vorgegangen werden.

### Soziokratie

Mit der soziokratischen Methode können im Gemeinschaftskreis Konsent-Entscheidungen gefunden werden. *Konsent* bedeutet: ein Beschluss ohne schwerwiegenden Einwand. Im Unterschied zu *Konsens*, welches ein Beschluss mit ausschliesslich Ja-Stimmen bezeichnet.

Zuerst wird das Thema bzw. der Vorschlag präsentiert und alle Informationen gegeben, die für eine Meinungsbildung notwendig sind. Alle Personen im Kreis haben nacheinander Gelegenheit, ihre Meinung zu dem Vorschlag zu äussern und mögliche Lösungsvorschläge einzubringen. Manchmal braucht es 2 oder mehr Runden. Danach findet der Entscheidungsprozess statt: ein Vorschlag aus der vorangegangenen meinungsformenden Runde wird formuliert und zur Abstimmung gebracht. Jede Person im Kreis gibt entweder ihren Konsent oder nennt einen begründeten, schwerwiegenden Einwand. Personen mit schwerwiegenden Einwänden werden befragt, was es braucht, damit die Einwände integriert werden können. Gemeinsam wird danach ein neuer Vorschlag ausgearbeitet und wieder zur Abstimmung gegeben, bis der Konsent erreicht ist.

### Attunement

Mit der Entscheidungsmethode „Attunement“ beabsichtigen wir als Gemeinschaft eine Entscheidung zu treffen, welche nicht geführt ist von individuellen Meinungen und emotionalen Geschichten aus der Erfahrung der Einzelnen, sondern aus der Anbindung an das göttliche Bewusstsein. Das Entscheidungs-Attunement sehen wir ausserdem als einen wertvollen Gemeinschaftsprozess, welcher im Endergebnis zu einer Entscheidung führt.

In den Austausch-Kreisen erschaffen wir einen Vertrauensraum, wir ordnen die Beziehungen untereinander in Bezug auf das Thema, es entsteht mehr Verständnis füreinander und für uns selber. Dadurch machen wir den Weg frei, um unbefangen in Verbindung miteinander und mit dem göttlichen Bewusstsein zu gelangen.

Das Entscheidungs-Attunement wird idealerweise an zwei Gemeinschaftsabenden durchgeführt. Der erste Abend ist der Klärung von offenen Fragen gewidmet und eröffnet einen Raum, in welchem alle Ansichten, Wahrnehmungen und Gefühle eingeladen sind. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass es hilfreich ist, ein paar Tage verstreichen zu lassen, bevor der zweite Abend mit der spirituellen Ebene stattfindet. Transparenz und Ehrlichkeit sind dabei wesentlich. Alle Personen werden befragt, ob sie, obwohl sie vielleicht eine persönliche Meinung haben, sich in der spirituellen Runde wirklich öffnen können für jede mögliche Antwort und damit gehen können, dass diese die bestmögliche Antwort für das Herzfeld und alle Beteiligten sein wird. Wer sich befangen fühlt, kann sich daher nicht zur Verfügung stellen und hat die Möglichkeit, dies mitzuteilen und den Raum zu verlassen und den Anwesenden das Vertrauen zu schenken.

In der spirituellen Ebene, einer geführten Meditation, bitten wir um eine klare Antwort, ob es jetzt der richtige Moment ist für das höchste Wohl des Herzfeldes, dass die Entscheidung so getroffen wird. Sehr oft erhalten wir dazu eine klare Antwort. Gelegentlich auch nicht, wobei dann die Möglichkeit besteht, in einem offenen Attunement um weitere Informationen zu bitten, die für die Entscheidung wichtig sind.

Mit dieser Entscheidungsmethode liegt die Kompetenz in unserer Fähigkeit, uns an das Höchste anzubinden. Der Konsens findet dabei jenseits der Ratio statt.

## Konfliktlösungsprozesse

Wie überall im Leben entstehen zwischen Menschen oder Gruppen immer mal wieder Konflikte oder Missverständnisse. Uns ist es ein wichtiges Anliegen, dass wir die Konflikte möglichst schnell lösen, was nicht immer einfach ist. Mit den Jahren haben wir gemerkt, dass es dabei ganz wesentlich ist, auch in Konfliktsituationen in Beziehung zu bleiben. Inzwischen haben einige Menschen in der Gemeinschaft Fähigkeiten entwickelt, solche Konfliktlösungsprozesse zu begleiten und so zu ermöglichen, dass beide Parteien miteinander kommunizieren, um eine Verständigung und/oder Lösung für das Problem zu finden. Oft entsteht danach Nähe, Mitgefühl und Verständnis und die Konfliktparteien sind erleichtert und dankbar für die neuen Erkenntnisse. Manchmal braucht es mehr Zeit und Energie, um eine Situation zu klären. Und manchmal

betrifft ein Konflikt die ganze Gemeinschaft – dann fragen wir einen aussenstehenden Coach uns darin zu begleiten.

### Co-Creation

Co-Creation bedeutet «Prozess eines gemeinschaftlichen Schöpfungsprozesses». Im Miteinander den inneren Impulsen und Inspirationen zu folgen und die eigenen Qualitäten einzubringen, setzt Freude und Energien frei. Da wo Menschen voll in der Kraft und mit Herz beitragen, entsteht die Energie der Klarheit und des Handelns. Es kann durchaus sein, dass dies immer wieder andere Menschen sind. So bewegen wir uns im gemeinschaftlichen Miteinander immer weiter in menschlicher Kompetenz und Reife um mit Klarheit handeln zu können auf der Basis von Weisheit und Liebe. In einem solchen Miteinander kann das Wunder der Potentialentfaltung geschehen.

### Commitment

Im 2023 haben wir gemerkt, wie wichtig es ist, bewusst die Essenz der Gemeinschaft zu hüten: unsere Werte, Visionen und Ziele. Nicht nur für uns selbst, sondern auch für neue Menschen, die sich annähern. Deshalb wurden im Bereich „ideell innen“ verschiedene Dokumente erarbeitet: Eine Beschreibung, was wir uns von neuen Menschen wünschen, die Teil der Gemeinschaft werden wollen und eine **Comittment-Erklärung**, welche beschreibt, was wir unter Commitment verstehen. Es bedeutet für uns, sich auf freiwilliger Basis zu verbinden und auf der Basis von Selbstverantwortung und gegenseitigem Vertrauen zu leben: In der Umsetzung unserer gemeinsamen Basis (common ground), Vision und Ziele, in der Teilnahme am Gemeinschaftsleben, in der Bereitschaft zur persönlichen Entwicklung und zu pro-aktiven Konfliktlösungsprozessen sowie Beteiligung an co-creativer Mitarbeit.

### Neu-Ausrichtung

Das Jahr 2023 war geprägt von Konfliktlösungsprozessen, Verabschiedung von Menschen, die uns verlassen haben und einer Neu-Ausrichtung, die die Gründungsessenz der Gemeinschaft in grösserer Klarheit hütet und lebt.

Kurz nach den Intensivtagen im September wurde die neue Commitment-Erklärung von der Gemeinschaft gutgeheissen und beschlossen. An den 3 Intensivtagen in November hat das Spiel der Wandlung uns als Gemeinschaft erleben lassen, dass wir mit Zuversicht in die Zukunft schauen können. Das Spiel war geprägt von Wundern und Kreativität. Stress konnte durch gegenseitige Dienste und einander Zuhören überwunden werden. Es entstanden viele Synergien, die alle Teilnehmenden miteinbezogen, Segnungen, gegenseitige Dienste, unterstützende Engelqualitäten und ein hohes Bewusstsein.

### Wie Du Dich mit uns verbinden kannst

**Besuchsnachmittage, Aktionstage, Taizé-Singen und Sonntagsbrunch und weitere Anlässe**

Es gibt viele Möglichkeiten, mit uns in Verbindung zu gehen, um das Herzfeld kennenzulernen.

### Förderverein

Wer uns in irgendeiner Form unterstützen mag - ideell, energetisch, tatkräftig oder finanziell - kann sehr gerne Mitglied des Fördervereins werden. Der Förderverein unterstützt uns bei kostbaren und wichtigen gemeinschaftsbildenden Prozessen mit externen Coaches, Investitionen für Kinder und Jugendliche sowie für den Permakultur-Garten.

### Darlehen

Die Genossenschaft Ökodorf Sennrüti verwaltet alle Immobilien. Unser Darlehenssystem funktioniert seit 14 Jahren reibungslos. Damit es im Gleichgewicht bleibt und auslaufende Darlehen zurückbezahlt werden können, sind wir immer wieder auf neue Darlehen angewiesen. Möchtest Du Dein Geld sinnvoll investieren und uns mit einem Darlehen unterstützen? Dann melde Dich bei uns: Genossenschaft Ökodorf Sennrüti, 9113 Degersheim, invest@oekodorf.ch, PC-Konto 85-478840-6, IBAN CH21 0900 0000 8547 8840 6

### Spenden

Spenden sind steuerbefreit möglich!

Freie Gemeinschaftsbank, 4053 Basel. IBAN: CH26 0839 2000 0282 2031 5 BIC: FRGGCHB1XXX

Verwendungszweck: Fonds Ökodorf Sennrüti.

Vielen Dank!