

# Das ZEGG-Forum

## eine integrale Praxis der Gruppenkommunikation

von Achim Ecker; (erschienen in „Integrale Perspektiven“ Nov. 2010)

Für sich alleine ist es den meisten Menschen möglich ein Leben zu leben, ohne sich in der Tiefe mit sich selbst zu konfrontieren – wenn dies auch mit einem hohen Preis verbunden ist. In einer Beziehung ist dies schon schwieriger, in einer Lebensgemeinschaft kommt man nicht darum herum, mit sich selbst und anderen in eine transparente Verbindung zu treten. Gleichzeitig ist Gemeinschaft ein hervorragendes Übungsfeld, um sich den innerpersönlichen wie auch den zwischenmenschlichen Konflikten zu stellen und daran zu wachsen. Wie dies geschehen kann, wird im nachfolgende Beitrag anhand einer konkreten gruppendynamischen Praxis vorgestellt.

**Das „ZEGG-Forum“ ist eine ritualisierte Kommunikationsform für größere Gruppen, bei denen eine Person in der Mitte des Kreises der Teilnehmenden agiert. Es ist wie eine existenzielle Theaterbühne, die den ganzen Menschen mit seinem Körperausdruck, seinem Geist, seiner Sprache, seiner Kreativität und seinen Gefühlen einbezieht. Wir (das ZEGG - Zentrum für Experimentelle Gesellschaftsgestaltung) haben das Forum vor mehr als 30 Jahren entwickelt. Seitdem verändert und erweitert es sich ständig. Entstanden ist das Forum 1978 aus der Notwendigkeit eine Form zu entwickeln, die Vorgänge in der Gruppe in einem gelebten sozialen Experiment für alle Beteiligten sichtbar und verstehbar macht.**

**Wir wollen ein Leben schaffen, wo die Lebensenergien und Gefühle frei fließen können; ein Leben, wo wir Konflikte nicht vermeiden, sondern sie als Gelegenheiten betrachten, bewusst zu werden und tiefer zu gehen. Mit dem Forum bauen wir ein empathisches soziales Umfeld auf, das uns dabei unterstützt mit allem präsent zu sein, was in uns ist, wie auch immer es sich anfühlt. Es gibt nichts in meinem Inneren, was nicht sein darf.**

*„Schatten werden entweder erkannt und angeschaut oder im Außen bekämpft.  
Bewusstsein über den individuellen und kollektiven Schatten herstellen  
ist die beste Methode, die Schatten aufzulösen. Bewusstsein heilt.  
Die Integration der Schatten ist eine Notwendigkeit für den nächsten Schritt in der Evolution.“  
Ken Wilber*

Wir haben „Visionszeit“ im ZEGG und planen das nächste Jahr zusammen. Dabei geht es auch immer um ein Zusammenkommen der Gemeinschaft, und jeden Tag findet das Forum statt. Das Forum ist ein Raum für alles, was mich bewegt, meine Wut genauso wie meine Liebe oder Lust.

Es gibt zwei Forumsleiter. Sie spielen eine zentrale Rolle und unterstützen die Menschen in der Mitte. Sie brauchen eine gründliche Ausbildung, denn sie müssen selber authentisch werden und lernen, mit den Gefühlen präsent zu bleiben, die in ihnen selbst oder im Kreis im Prozessverlauf aufkommen. Ein Forum zu leiten setzt große menschliche Erfahrung und Kenntnis der eigenen blinden Flecken voraus, um nicht aus einem eigenen Schatten heraus zu handeln. Nur die Forumsleiter interagieren mit der „Darstellerin“. Sie sind wie Geburtshelfer, die den Prozess des Darstellers unterstützen. Sie brauchen das Vertrauen der Gruppe und folgen ganz ihrer Erfahrung und Intuition. Die Aufgabe eines Forumsleiters ist es, die persönliche Wahrheit einer Person (das einzigartige Selbst), deren Kraft und höchstes Potential hervorzulocken.

Alle im Kreis können ins Forum gehen, wenn sie das möchten. Wenn ich ins Forum gehen will, stehe ich auf und trete in die Mitte der Runde. Das ist nicht immer leicht, z.B. wenn ich nervös bin oder mir das Thema, das ich ansprechen will, sehr unter den Nägeln brennt, etwa weil es eigene tiefe Werte berührt. Ich weiß, dass es im Forum immer um mich geht, auch in einem Konflikt mit

einer anderen Person. Ich will z.B. erforschen, warum mich ein bestimmtes Verhalten so sehr verrückt macht. Meistens ist dabei Vergangenheit im Spiel. Die Forumsleiter unterstützen mich darin, mit allem, was auftaucht, ganz da zu sein. Ich teile mit, was in mir gerade vor sich geht und was mich bewegt. Ich kann den gesamten Raum in der Mitte nutzen, mich bewegen, sprechen, spielen und mich mit meinen Gefühlen verbinden. Das Ziel ist es, authentisch und präsent zu werden, denn wenn ich ganz da bin, kann Heilung eintreten.

Alle im Kreis Sitzenden gehen in die innere Haltung eines wachen Zeugen. Der Kreis unterstützt den Prozess in der Mitte mit seiner aufmerksamen liebenden Präsenz. Es kann sehr kraftvoll und berührend sein, jemanden in der Mitte wahrzunehmen, der Schritt für Schritt in die Tiefe geht. Fast immer betreffen die Themen des Einzelnen auch andere im Kreis, und deren innere Prozesse werden ebenfalls angestoßen. Wir erkennen, dass unsere eigenen emotionalen Vorgänge denen der Darstellerin ähnlich sind und dass alles, was in der Mitte passiert, Beispielcharakter hat.

### **Forum arbeitet grobstofflich (physischer Körper - Verhalten), subtil (Körperenergie, Gefühle wahrnehmen) und kausal (innerer Zeuge)**

Durch den „Auftritt“ der Darstellerin in der Mitte können die Umsitzenden besser auf allen Ebenen „zuhören“, nicht nur verbal intellektuell, sondern auch die Bewegungen des Körpers wahrnehmen, den Klang der Stimme und die Energie der Person. Was wir mit den Ohren an Information aufnehmen, macht höchstens 20 Prozent der Gesamtinformation aus, die wir empfangen.

Ich habe es bei vielen Foren erlebt, wie eine Person in der Mitte tiefer ging in die eigenen Schmerzpunkte und so Unbewusstes sichtbar wurde und im sozialen Kontext heilen konnte. Daher weiß ich, wie gut es ist, mit all meiner Liebe und der unterstützenden Präsenz des Kreises auch da weiter zu gehen, wo ich sonst immer fliehen will. Ich selber entscheide, wie weit ich bei der Selbsterforschung in der Mitte gehen will. Ich habe oft gesehen, wie der befürchtete Schmerz dann bei genauerer Betrachtung gar nicht so schlimm war. Im Forum kann ich lernen, mich nicht mit meinen wechselnden Emotionen zu identifizieren.

Meine Nervosität legt sich und ich fange an auszudrücken, was mich bewegt. Manchmal benutze ich meinen Körper dafür, manchmal stehe ich aber auch still und folge der inneren Spur eines noch subtil auftauchenden Gefühls. Ich kann in der Mitte maßlos übertreiben, ohne mich hinterher rechtfertigen zu müssen, denn mein Auftritt findet in einem besonderen Erlebnisraum statt, wo niemand nachher meine Aussagen auf die Goldwaage legen wird. Sobald ich fertig bin, setze ich mich wieder und bekomme einen Applaus als Anerkennung meines Schrittes in die Mitte.

Jetzt werde ich gefragt, ob ich „Spiegel“ bekommen möchte. Natürlich will ich, denn das ist ja die einzigartige Gelegenheit mehr darüber zu erfahren, wie andere mich sehen. Indem ich die Außenwahrnehmungen der Anderen höre, kann ich lernen meine Eigenwahrnehmung zu relativieren.

Andere, die einen Spiegel geben möchten, teilen mit, was sie empfunden oder wahrgenommen haben. Sie sprechen über mich in der 3. Person und nehmen keinen direkten (Blick-)Kontakt mit mir auf, weil es dann leichter ist für die angesprochene Person, zuzuhören. Der Spiegel wird ebenso wie der vorherige Auftritt in der Mitte der Gruppe gegeben, um zu unterstreichen, dass er der persönliche Blickwinkel dessen ist, der den Spiegel gibt. Jeder Spiegel ist subjektiv. Selbst der beste Spiegel ist nur ein Wegweiser; er bewahrt mich nicht davor, den Weg selber zu gehen. Meine Verantwortung ist nun innerlich zu lauschen, was Resonanz erzeugt und was nicht. Oft „klingelt“ es irgendwo in mir und dann weiß ich wo ich hinschauen muss. Ein Schatten-Aspekt wurde angesprochen und dort liegt oft ein Schatz verborgen, eine Qualität in mir, die nicht leben durfte zu ihrer Zeit.

Die Spiegel sind so etwas wie das Anzapfen der kollektiven Intelligenz durch den „Organismus“ der Gruppe. Jeder hat eine einmalige Wahrnehmungsperspektive und kann diese zum Puzzle

des Lebens beitragen. In einem Spiegel bieten Menschen aus dem Kreis ihre Sichtweisen und Beobachtungen an. Zu erfahren, was andere bei ihrem Auftritt wahrgenommen haben, ist ein Angebot zur Selbsterforschung für die Darstellerin.

In unserer Kultur werde ich ohne solche direkten Spiegel durch Andere sozial „alleine gelassen“. Die Welt braucht die authentische Antwort, die auf das Jetzt in all seinen Facetten entsteht. Auf dem Weg zu einem freieren Leben ist soziale Rückkopplung ein unverzichtbarer Bestandteil.

## **Das Weltbild**

Wenn Gefühle versteckt werden, ist unsere Lebensenergie blockiert. Blockierte Lebensenergie führt zu Angst und Gewalt. Wir wollen ein Leben schaffen, wo Energien und Gefühle frei fließen können; ein Leben, wo wir Konflikte nicht vermeiden, sondern sie als Gelegenheiten betrachten, bewusst zu werden und tiefer zu gehen. Mit dem Forum bauen wir ein empathisches soziales Umfeld auf, das uns dabei unterstützt mit allem präsent zu sein, was in uns ist, wie auch immer es sich anfühlt. Es gibt nichts in meinem Inneren, was nicht sein darf. Können wir mit dem Schmerz in uns präsent bleiben, mit dem Ärger oder der Freude, und dann weitergehen? Wer bin ich wirklich? Wer bist du und wer sind wir? Gibt es da noch mehr? Was ist wirklich wichtig? Was will ich wirklich?

Alles, wofür ich die Verantwortung nicht übernehme, werde ich nach außen, in das Andere projizieren und dort bekämpfen. Ich kann den Schmerz der Welt (und die Probleme der Anderen) nicht anschauen und zulassen, wenn ich meinen eigenen Schmerz (Schatten) nicht sehen kann und anschauen will. Die Arbeit mit Forum erleichtert es, diese Vorgänge bewusst zu machen. Dort entsteht ein Raum, in dem ich die Schatten erkenne, anschau und durch mein Hinschauen und Erkennen im sozialen Kontext des Forum heilen kann.

Die Teilnehmer eines ZEGG-Forums erfahren die Freiheit und die Erlaubnis zu sein, wer sie sind und den Anderen zu gestatten, sie so zu erleben. Oft sehen wir “den Blick der Anderen als den Tod meiner Möglichkeiten”. Im unterstützenden Umfeld des Forums können wir spüren, wie der Blick der Anderen der Heilung, dem Wachstum und der eigenen Ermächtigung dienen kann. Wir können die Erfahrung machen, wie ich geschützt bin, wenn ich mich verletzlich mache, und dass mein größter Schutz meine größte Offenheit sein kann. Auf dieser inneren und äußeren Reise werden wir natürlich auch unseren verkapselten Schmerzen begegnen, die in unserem Schatten liegen. Wenn wir es schaffen, darin präsent zu bleiben, werden wir fähig, die aufsteigenden Gefühle anzunehmen und gestärkt weiterzugehen.

Das Forum unterstützt alle Beteiligten, sich jenseits von Höflichkeit und des üblichen Versteckspiels zu bewegen. Ein Mensch, der verbunden ist mit seiner oder ihrer inneren Wahrheit, egal wie verletzt er/sie sein mag, ist immer schön und wird Liebe schaffen. “Sehen ist lieben” lautet eine häufige Erfahrung unserer Arbeit

Das Forum ist ein wesentlicher Teil unserer Reise im ZEGG hin zu einem lebendigen Raum von flüssigen und dynamischen Beziehungen, Konflikten, Gefühlen und Freundschaften. Es ist sowohl eine innere wie auch eine äußere Arbeit, die auf dem fruchtbaren Boden von Vertrauen und Transparenz gedeiht, den das Forum schafft. Leben in Gemeinschaft hilft bei der persönlichen und kollektiven Entwicklung durch ein unterstützendes Umfeld und bietet die dafür notwendige Kontinuität. Wir sehen das Forum als einen Beitrag für die Welt, die wir schaffen wollen – eine Welt, die sich tief aus den Herzen der Menschen entwickelt. Transparente Kommunikation ist ein wesentlicher Teil der Verbindung, die unsere Gemeinschaft lebendig und zusammen hält. Es ist ein Herzstück der Gemeinschaft.

Das ZEGG-Forum hat sich mittlerweile weiterverbreitet in zahlreiche Gruppen und Gemeinschaften in Deutschland, Europa und Amerika, wo es seit vielen Jahren mit Erfolg angewendet und vermittelt wird.