

Grundlagen & Vereinbarungen



Es geht nicht darum geliebt zu werden. Es geht darum zu lieben.



Liebes-& Heil-Kreise. Zeit für tiefe Verbindung

Liebes- & Heil-Kreise stehen für das Wachsen der Liebe in Dir und auf der Erde. Mit "Liebe" meinen wir die bedingungslose, universelle Liebe, die alles umfasst. Und weil es für dieses Wachstum der Liebe Heilung braucht, gestalten wir gemeinsam einen geschützten Raum in dem wir uns authentisch und verbunden zeigen können, mit ALLEM WAS IST. Dabei geschieht Heilung und die Liebe wächst. Dieses Wunder überwältigt, beglückt und befreit uns immer wieder.



Die Basis für einen Kreis, in dem tiefes Vertrauen entsteht, ist der Redestab-Kreis (Counseling)

Wir sprechen essentiell aus dem Herzen von dem, was uns in unserem Leben bewegt, fordert, triggert, erfreut, beglückt und berührt. Du sprichst von Dir. Nicht von "man" oder "wir". Du sprichst von Deinem Erleben, Deiner Wahrnehmung und Deiner Berührtheit. Du sprichst nicht über andere und Du bewertest auch niemanden, aber Du kannst gerne teilen, was das Verhalten von anderen Menschen mit Dir macht. So dürfen alle persönlichen Wahrnehmungen und Gefühle wertfrei nebeneinander sein, auch dann, wenn sie sich widersprechen. Genau das ist ein grosses Lernfeld. Es ist ein geschützter Raum. Niemand erzählt Deine Geschichte weiter.



Du bist willkommen

Du bist im Kreis dieser Gemeinschaft so willkommen wie Du bist - egal wie Deine Meinungen, Deine Gefühle und Deine Stimmung gerade ist. Auf dieser Basis gestalten wir eine heilsame und verbindende Erfahrung, die zwei elementare Grundbedürfnisse von uns Menschen erfüllt: "Zu Deiner Wahrheit stehen und zu einer Gemeinschaft dazu gehören."



Singen, Trommeln, Tanzen und Geniessen

Gemeinsam singen wir Lieder, die das, was sich im Kreis zeigt, bestärken. Gemeinsam trommeln wir mit schamanischen Rahmentrommeln, tanzen und bewegen uns, tauschen uns aus, zelebrieren das SEIN und geniessen das leckere Essen.

Freiheit

Du bist eingeladen und gleichzeitig dafür verantwortlich, gut für Dich zu sorgen. In jedem Moment entscheidest Du, was Dir gut tut, was Deiner Heilung und Liebe dient und was nicht. In diesem Sinne bist Du absolut frei in jedem Moment zu entscheiden, wo Du wie dabei bist. Du kannst einen Kreis oder eine Gruppe jederzeit verlassen. In diesem Fall bitten wir Dich uns kurz zu informieren, warum Du den Kreis verlässt und wann Du wieder kommst. Es ist gut für die Gemeinschaft, wenn wir das voneinander wissen.

Im Kreis bleiben, wenn Du gefordert bist

Gleichzeitig bist Du eingeladen, mit allem, was Dich fordert, triggert, überfordert im Kreis zu bleiben, weil darin ein grosses Heilungspotential liegt. Bleib da und zeig Dich mit dem was ist, oder sei still und trage es in Dir mit. Du bist willkommen mit allem Schmerz, aller Wut und Trauer, mit aller Resignation und allem Stress und natürlich auch mit aller Begeisterung, Freude und Liebe. Auf diese Weise gestalten wir ein beeindruckend kraftvolles, heilsames Feld. Übernimm dabei stets Verantwortung für Dein Denken, Handeln und den Umgang mit Deinen Gefühlen. Wir unterstützen uns gegenseitig dabei.



Überforderung, Trigger und Retraumatisierung

Wenn wir uns so echt, so offen, so nahe zeigen und uns zumuten, mit dem was in uns ist, dann kann uns das überfordern, triggern oder sogar retraumatisieren. Ich sage das nicht, um abzuschrecken, sondern um wachsam, offen und ehrlich zu sein, damit wir gute Lösungen finden - für die Liebe und die Heilung. Bitte komm auf mich zu, wenn du gefordert bist, auch wenn es an mir liegt. Es gibt nichts, was nicht sein darf und es gibt Lösungen für alle Herausforderungen. Danke für Deinen Mut und Dein Vertrauen.



Tabuthemen, Berührung und Zärtlichkeit

Grundsätzlich gibt es keine Tabuthemen im Liebes- & Heil-Kreis. Alles ist willkommen. ALLES. WIRKLICH ALLES. Deshalb laden wir ein, auch mit Berührung und Zärtlichkeit achtsam, authentisch und eigenverantwortlich umzugehen. Du kannst immer auf Menschen zugehen und um eine Umarmung oder sonstige Berührung bitten. Gleichzeitig bist Du verantwortlich, gut auf Deine Grenzen zu achten. Wenn Du eine Umarmung oder Berührung ablehnst, ist das keine persönliche Ablehnung, die sich "gegen jemanden" wendet, sondern ein Ausdruck dafür, dass "Du gut für Dich sorgst".



Openspace

Neben den Kreisen hast Du die Möglichkeit, Dich im Openspace und anderen Räumen des Programms mit einem spontanen Angebot oder Impuls einzubringen oder einfach teilzunehmen. Egal, ob das ein HAKA-Kraft-Kreis, eine Yogalektion, eine Spielaktion mit kleinen und grossen Kindern, eine Gesprächsrunde zu einem Thema, dass du vertiefen willst, eine bewusste Naturbegegnung oder eine Kuschel- oder Jodelparty ist. Alles ist willkommen. Komm auf mich zu oder bring es in den Kreis.



Kinder & Jugendliche

Kinder und Jugendliche sind in der Liebes- und Heilkreis Gemeinschaft herzlichst willkommen. Wir wollen als Gemeinschaft ein Miteinander gestalten, in dem nicht nur die Eltern für ihre Kinder verantwortlich sind, sondern wir alle. Gemeinsam lernen wir, wie das geht. Ganz im Sinne von: **"Um ein Kind zu zeugen braucht es nur zwei Menschen. Um ein Kind zum Erwachsensein zu begleiten, braucht es ein ganzes Dorf."** Deshalb werden Kinder und Jugendliche inkl. Kost und Logie finanziell von der Gemeinschaft getragen. Das ist unsere Wertschätzung für die kostbare Arbeit der Eltern und ein Beitrag für die Zukunft der Menschheit.

Der Familienkreis

Es gibt einen Familienkreis, dessen Aufgabe darin besteht, einen sicheren, kindgerechten Rahmen innerhalb und ausserhalb der Aktivitäten der Erwachsenen zu schaffen. Der Familienkreis ist ein kleines Team von Erwachsenen, welches die Eltern punktuell in der Betreuung ihrer Kinder unterstützt und ihnen auf diese Weise hilft Freiräume für sich zu schaffen. Dies immer mit Einbezug der Bedürfnisse und Kapazität aller Beteiligten, getragen vom gesamten Liebes- und Heilkreis.

Ebenso sind alle Menschen des Liebes- und Heilkreises eingeladen, sich in diesem Sinne in gemeinsamer Absprache mit dem Familienkreis einzubringen. Eigenverantwortung, offene Kommunikation und Kreiskultur bilden auch hier die Basis des Zusammenseins und schaffen Sicherheit im Umgang miteinander. Dafür lauschen wir, Kinder und Erwachsene gemeinsam, was entstehen und sich zeigen mag.

Die Verantwortung für die Kinder liegt dabei stets bei den Eltern. Die Eltern sind auch die erste Bezugsperson, bis die Kinder sicher im Familienkreis gelandet sind. Ein Wechsel der Bezugsperson beruht immer auf gegenseitigem Einverständnis und findet immer im Dreieck Kind- Eltern-Erwachsene statt und ist bei allen Beteiligten klar kommuniziert. Kinder brauchen authentische Begleiter. Deshalb laden wir ein, dass alle in diesem Dreieck einen Moment innehalten und dabei die eigenen Bedürfnisse sowie die Erwachsenen auch die eigene Kapazität erspüren und kommunizieren. Daraus suchen wir gemeinsam die stimmigen Möglichkeiten der Begleitung der Kinder. Der Grundgedanke ist nicht Kinder- und Erwachsenenräume zu trennen, sondern vor allem zu verbinden. Gleichzeitig macht es manchmal für Kinder und für Erwachsene Sinn, eigene Räume zu haben.



Kinder im Kreis

Kinder sind genauso willkommen wie alle anderen auch mit Allem was gerade da ist. Wir alle sind eingeladen zu lernen, grosszügig zu sein. Gleichzeitig gibt es Situationen in denen Kinder so viel Raum im Kreis einnehmen, dass es sich nicht mehr in einem stimmigen Verhältnis anfühlt. Die Leitung erlaubt sich in solchen Situationen zu intervenieren und die Eltern zu bitten eine andere Lösung zu finden, wie z.B. mit den Kindern den Kreis zu verlassen.

Achtsamkeit im Umgang mit Kindern

Kinder sind sehr offen und können noch nicht so gut «Nein» sagen wie Erwachsene. Da können sehr leicht Verletzungen und Übergriffe passieren. Bitte seid sehr, sehr achtsam mit Berührungen mit Kindern und im Kontakt mit den Eltern.

Gemeinschaft

Unsere Erfahrung bestätigt immer wieder, dass ein beglückendes, verbundenes und nährendes Feld entsteht, in dem wir gleichzeitig tiefer bei uns selbst und in einer Gemeinschaft von vertrauten Menschen ankommen. Genau das ist ein Grundbedürfnis von vermutlich allen Menschen, das in den Liebes- & Heil-Kreisen auf beeindruckender Art und Weise genährt wird.

So geschieht Heilung und die Liebesbeziehung zu Dir selbst und zur Welt wächst.

Das ist Liebes- & Heil-Kreis.



Wir freuen uns sehr, dass Du Teil davon bist und wir gemeinsam wachsen dürfen. Im Herzen verbunden.

Andreas Föhr & Team

www.andreas-foehr.ch

