



Bericht

Kathrin Jehle & Laura Rost, Schloss Glarisegg, 27. Januar 2025

Inhalt

1. Einführung und Intention des Bridge Houses	2
TEIL 1 – Reflexion Kathrin Jehle	3
2. Rahmen-Programm	3
3. Raumhalten braucht inneren und äusseren Raum (Woche 1 & 2)	3
2. Fahrt aufnehmen und Abenteuer erleben (Woche 3)	5
3. Höhepunkt und Desillusionierung (Woche 4)	5
4. Ruhepause (Woche 5 & 6)	6
5. Magie passiert (Woche 7)	7
6. Abschied (Woche 8)	10
7. Rückblick und Fazit	11
TEIL 2 – Laura Rost: Meine zwei Monate im Bridge House Glarisegg	13
1. Ausgangspunkt	13
2. Ankommen	14
3. Beziehungserfahrungen	15
4. Herausforderungen	16
5. Einlassen	18
6. Was will ich?	19

1. Einführung und Intention des Bridge Houses

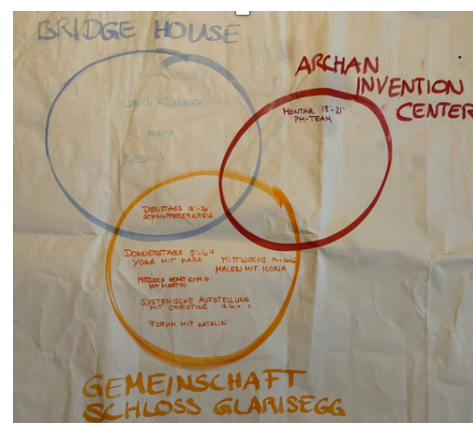
Vom 1. Oktober bis 30. November 2024 fand ein Next Culture Bridge House in der Gemeinschaft Schloss Glarisegg statt. Kathrin Jehle initiierte dieses Bridge House in ihrer Wohngemeinschaft, in der zu diesem Zeitpunkt mehrere Zimmer leer standen.

Es waren Menschen eingeladen, die bereits Erfahrung im Possibilty Management hatten und diese vertiefen wollten. Der gemeinsame Bezugsrahmen Possibility Management ermöglichte Klarheit in der Kommunikation und Reflexion, das Navigieren herausfordernder Situationen und das Kreieren von heilsamen Räumen. Zitat aus der Einladung: «Ein Bridge House (Brücken-Haus) steht am Rande der Modernen Kultur und beherbergt Erfahrungsräume für eine neue, regenerative Kultur. (...) Der zeitlich begrenzte Experimentier- und Erfahrungsraum ermöglicht ein tiefes Eintauchen in persönliche Prozesse, die durch Raumhaltende begleitet werden. Dabei dienen in der Spielwelt **Possibility Management** entwickelte Unterscheidungen, Werkzeuge und Prozesse als Orientierungsrahmen. Um sich ko-kreativ in das Next Culture Bridge House Glarisegg einbringen zu können, braucht es die Kapazität und den Willen, sich zu entwickeln. Wir kreieren ein Feld, in welchem wir uns gegenseitig ermutigen und Räume zur Heilung schaffen. Menschen, die sich auf dieses Experiment einlassen, sind bereit, durch transformierende Prozesse zu gehen.»

Die Intention war es, auf Basis radikaler Verantwortung zusammen zu leben und Beziehungen neu zu gestalten, z.B. durch ein bewusst gestaltetes Miteinander basierend auf Verlässlichkeit, Zugehörigkeit und Feedback-Kultur. Der Fokus lag damit auf der sozialen (zwischenmenschlichen) Regeneration: Wie können wir miteinander in Beziehung sein, so dass alte, in sozialen Kontexten entstandenen Wunden (z.B. Demütigung, Herabsetzen von Bedürfnissen, Beschuldigung, Verrat) heilen können.

Daneben ermöglichte die Gemeinschaft Schloss Glarisegg und das Archan Invention Center weitere Erfahrungsräume.

Mit dem vorliegenden Bericht möchten wir unsere Erfahrungen teilen und das Potenzial von einem Bridge House sichtbar machen und damit Anregung und Ermutigung für zukünftige Initiator:innen und Teilnehmer:innen geben. Er besteht aus zwei Teilen und wurde aus der persönlichen Sicht von Kathrin Jehle (Teil 1) und Laura Rost (Teil 2) geschrieben, welche zwei Monate dabei waren. Wo Zitate von anderen am Projekt beteiligten Menschen verwendet wurden, sind diese entsprechend gekennzeichnet.



TEIL 1 – Reflexion Kathrin Jehle

2. Rahmen-Programm

Für die zwei Monate war es mir wichtig, einen Rahmen zu schaffen und ein Grundangebot an Aktivitäten zu kreieren. Synergien ergaben sich auch durch die mit Possibility Management vertrauten Menschen, die am Platz leben. Sie bereicherten das Bridge House durch Besuche und (gemeinsames) Raumhalten (z.B. Possibility Team).

Auch andere, regelmässige

Gefässe der Gemeinschaft, die allen Interessierten offenstehen, wie zum Beispiel der Schnuppererkreis oder der Morgenkreis, wurden als bereichernde Möglichkeiten in Glarisegg wahrgenommen.

Als Possibility Coach biete ich jeden Monat Räume zur Erforschung der eigenen Gefühle (z.B. Rage Club, Dojo für bewusstes Fühlen) an. Ich lud die Co-Kreator:innen des Bridge Houses ein, mit mir Raum zu halten und dies als gemeinsamen Ausflug zu nutzen. Daraus entstanden Einführungen ins Possibility Management und ein Menu der Möglichkeiten. Alle weiteren Aktivitäten wurden von den jeweils Anwesenden ko-kreiert.

OKTOBER

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	Su
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVEMBER

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	Su
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

3. Raumhalten braucht inneren und äusseren Raum (Woche 1 & 2)



Am 30. Oktober 2024 habe ich mit Dimitra Bali und Mathias Weibel den energetischen Raum des Bridge Houses geöffnet, indem wir die entsprechende

Deklaration ausgesprochen haben. In den folgenden Tagen nahmen wir uns Zeit, unsere Vorstellungen und Wünsche an eine neue Kultur des Miteinanders zu teilen und auf einem Poster festzuhalten, welches wir in den kommenden Wochen fortschrieben.



Die darauffolgenden Tage waren voller Lebendigkeit und Wechsel. Dimitra war nur kurz zu Besuch und verabschiedete sich am Mittwoch, kurz nachdem Laura Rost eingetroffen ist. Zudem hatte ich in dieser Woche privaten Besuch, der mich emotional forderte. Ich war ziemlich erschöpft und froh, dass es danach etwas ruhiger wurde. Raum halten benötigt Raum – inneren und äusseren.

Ein weiteres Thema in dieser ersten Woche war meine Abgrenzung gegenüber Erwartungen. Ich verstehe mich als Initiatorin und Raumhalterin für die Stabilität und Struktur des ganzen Projektes. Ideen darüber, was zu dieser Rolle sonst noch dazugehören könnte, sind individuell. Mir war es wichtig, dass alle Beteiligten selbst für ihre Prozesse und Entwicklung Verantwortung übernehmen und ich darauf achten will, niemanden zu retten. Wie sich später herausstellte, stand die unausgesprochene Erwartung im Raum, dass ich mehr Verantwortung für Klarheit und transformative Räume hätte übernehmen sollen. In einem klärenden Gespräch mit Mathias fand ich heraus, dass er die Erwartung hatte, dass ich in meiner Rolle für Klarheit bezüglich der Tagesstruktur und der Inhalte sorgen sollte. Auch stand die unausgesprochene Erwartung im Raum, dass ich transformative Räume unter den Teilnehmern initiieren sollte. Offensichtlich kam diese Erwartung aus seinem Kind-Ich-Zustand. Ich konnte diese Erwartung an ihn zurückgeben.

Kurz nach dem Start wurde klar, dass ungeplante Bauarbeiten in der Küche sich zu einer größeren Baustelle entwickeln würden. Schon bald fanden wir uns im äusseren Chaos wieder. Ich fragte mich, was dies zu bedeuten hat, dass ausgerechnet das Herzstück eines Haushaltes – die Küche – beeinträchtigt ist. Zuerst nahm ich es hin. Doch nachdem Laura und Esther Ärger äusserten, nahm ich gegenüber dem Verantwortlichen Martin Salanda Stellung. Wo Widerstand ist, öffnen sich neue Möglichkeiten. Innerhalb weniger Stunden wurde unsere Küche im weiteren leerstehenden Zimmer nebenan neu eingerichtet. Martin Salanda hatte seine Magie spielen lassen.



2. Fahrt aufnehmen und Abenteuer erleben (Woche 3)



Vom 14.-24. Oktober waren wir zu dritt im Bridge House. Esther Meduna bereicherte uns mit ihrem ruhigen und der Klarheit verpflichtete Wesen. Wir unternahmen einen Abenteuer-Ausflug auf die Burg Hohenklingen bei Stein am Rhein.



Auch der erste Ausflug nach Luzern fand in dieser Woche statt. Zusammen mit Nicole Nette von der Gemeinschaft hielten Laura und ich Raum für eine Einführung ins Possibility Management, einen Rage Club und ein Dojo für bewusstes Fühlen. Für mich war es sehr bereichernd im Team Raum zu halten und selbst auch zu lernen.

Der Sonntag war für mich geprägt mit Seminarvorbereitung, um am Montag für 10 Menschen eine Einführung ins Thema Emotionskompetenz zu geben. Das Institut für systemische Entwicklung und Fortbildung (IEF) war auf mein Angebot ein Zweitagesseminar zu halten eingegangen und nun war es soweit – mitten während dem Bridge House.

3. Höhepunkt und Desillusionierung (Woche 4)



Vom 25.-27. Oktober waren wir kurze Zeit zu fünft: Mathias kam zurück und auch seine Frau Angelika Cordes war eingezogen. Ich dachte, jetzt beginnt für ein paar Wochen eine neue Ära mit viel Intensität und neuen Möglichkeiten. Doch schon bald klärte sich, dass Mathias andere Bedürfnisse hatte und auch Esther beschloss, ihren Aufenthalt,

aufgrund familiärer Notwendigkeiten, zwei Wochen früher zu beenden. Doch, wenn sich eine Türe schliesst, öffnen sich andere. Am nächsten Tag kam bereits die Information von Jacqueline O'Neil, dass sie die letzte Woche ihres Europaaufenthaltes im Bridge House verbringen möchte.

Doch bevor es soweit war, haben wir gemeinsam im PM-Team geforscht. Angelika hat folgendes darüber geschrieben: «Ein besonderer PM-Team Abend - **Gruppenweisheit abholen**

Im PM Team mit Stefanie, Esther, Mathias, Kathrin, Laura und mir wurde es einmal für mich besonders deutlich. Es begann zäh und mühsam, bis wir endlich die passende Konstellation fanden. Es gelang uns, einen Kontext zu schaffen, wo per Nachfragen und Ermutigen eingeladen wurde zu einer Ehrlichkeit, die zuerst auch Abwehr hochkommen liess im Sinne «zu kompliziert...lass uns doch endlich anfangen!» Wir blieben dabei, keinen Kompromiss zu machen oder gewohnheitsmässig zu sagen: es ist ok, wenn es noch nicht wirklich so weit ist. Weil alle transparent machten, was sie wirklich, wirklich wollten, bekamen wir schliesslich eine GruppenFormation, die keineR von uns so erwartet hatte und die 100% die aktuellen Bedürfnisse aller neu abholte. Dieses Erlebnis zu Beginn hat mich ermutigt, mich mit noch mehr Überzeugung für Kontexte einzusetzen, die Authentizität ernst nehmen.» (Angelika)



Am 27. Oktober bereicherte der Besuch aus Mexiko von Anton Henrich und Clemence mit ihrem Nachwuchs das Bridge House. Zeitgleich war auch der Abschluss vom Feelings Practitioner Core Lab, welches in dieser Woche in Glarisegg stattgefunden hatte. Der Abend dauerte lange und hielt ein paar Überraschungsgäste, wie zum Beispiel Anna Rudolf, Mareike Daniel, Oliver Kauss und Stefanie Heider, bereit.

4. Ruhepause (Woche 5 & 6)

Nach dieser aufregenden Zeit war ich froh, nur zu dritt zu sein. Es wurde deutlich ruhiger und ich konnte mich gut ab und zu zurückziehen, um mich auf zwei andere Aufgaben vorzubereiten. Am 8. November hielt ich Raum für 26 Anwält:innen und Sozialtherapeut:innen zum Thema Emotionskompetenz und in der Woche darauf fand der zweite Tag am IEF statt.

Ein besonderer Anlass war für mich das Dojo für bewusstes Fühlen. Nicole hatte dies initiiert und uns angefragt, ob wir das Raum halten während ihrer Abwesenheit übernehmen könnten. Laura und ich haben uns daran gewagt, auch wenn nur ein Teilnehmer angemeldet war. Es stellte sich heraus, dass wir mit Moritz einen hochmotivierten und sich auf das

Fühlen einlassenden Mitforschenden hatten. Die Zeit verging wie im Flug und zum Schluss waren alle bereichert.

5. Magie passiert (Woche 7)



Am Montag ist Jacqueline zu uns gestossen und hat sogleich im PM-Team mitgemacht. Wir starteten mit einem Check-In und kamen auf das Thema Beziehung zu sprechen. Für alle, ausser Laura war dieses Thema gerade interessant. Laura stellte für sich in Frage, was ihr dieser Forschungsraum bringen würde. Am nächsten Tag kam dasselbe Thema in anderer Form: Laura stellte in Frage, ob sie nach Luzern mitkommen sollte. Ich bemerkte, dass ich innerlich

abschaltete und resignierte. Ich sah den Kind-Ego Anteil, der aus Laura sprach und fand keinen Weg, damit konstruktiv zu sein. Umso mehr berührte es mich, dass Jacqueline sanft darauf hinwies, dass das Thema sich wiederholt und ob Laura für sich nicht eine neue Möglichkeit prüfen möchte. Dies hat den Raum geshiftet. Am Tag darauf erfuhr ich in meinem eigenen Decontaminations-Coaching mit Ana Norambuena, dass mir der Schritt vom Wahrnehmen zum Feedback, resp. Coaching gefehlt hat. In der Folge begann ich vermehrt darauf zu achten, wie ich Wahrgenommenes zum Einladen neuer Möglichkeiten nutzen kann.

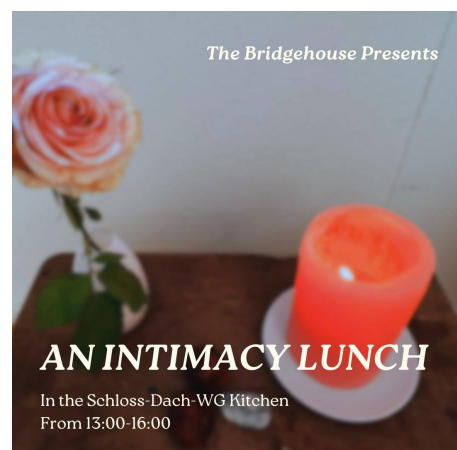
Am Donnerstag haben wir im kleinen Rahmen zum Intimacy Lunch eingeladen. Im ersten Teil kam es zu einem tiefen Heilungsraum für Laura, die sich mit ihrer Traurigkeit als Kind am Tisch wenig gesehen worden zu sein, mitteilen konnte. Es kam auch zu einer berührenden Annäherung zwischen Christine und Laura, die sich bisher eher kühl begegnet waren, wohinter Angst vor Zurückweisung verborgen war. Der Raum war frei für weitere heilsame Erfahrungen, indem



Angelika und

Jaqueline, die ein paar Tage ein Zimmer teilten, sich über die Geschichten aussprachen, die beide übereinander gemacht hatten. Mara, die wegen ihrer Arbeit später dazu kam und Martin ersetzte, der früher gehen musste, eröffnete einen tiefgehenden Raum über das Frausein und unsere Beziehung zum weiblichen Körper.

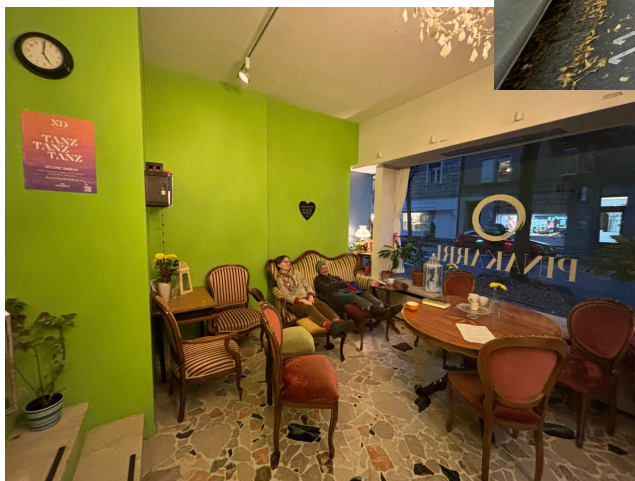
Es war auch diesmal eindrücklich, wie sich der



Raum wie von selbst choreographiert hatte, so dass alle am Ende sichtlich zufrieden und beflügelt schienen.

Am Freitag reisten wir dann zu dritt nach Luzern. Ich fuhr schon früher, um im Pinakarri, welches ich mit ein paar Leuten ins Leben gerufen habe, zu kochen. Pinakarri bedeutet tiefes Lauschen in einer Sprache der Aborigines. Es ist ein Ort, in welchem ein Mittagstisch und verschiedene Events auf Basis der Schenkökonomie angeboten werden. Am Nachmittag wagten wir das Experiment und boten dort ein Menu der Möglichkeiten an.

Auch hier: Wenn Magie eingeladen wird, dann kommt sie. Kaum haben wir den Menu-Raum eröffnet, kam ein älterer Herr. Eine junge Dame sass schon da. Parallel hielten wir Raum für ein Zuhören und Wertschätzen des Wesens. Später kamen Menschen, die nicht wussten, dass gerade ein Menu angeboten



wird, dennoch konnten wir ein paar Möglichkeiten zu einem Konfliktfall anbieten und Kontakte knüpfen, die zu einem späteren Zeitpunkt das Pinakarri bereichern könnten. Am Abend erforschten wir mit zwei Teilnehmerinnen, was Possibility Management sein könnte. Es war ein bereichernder Raum, in dem sich alle eingebracht haben. Durch den Mut des

direkten Intervenierens eröffneten sich weitere Möglichkeiten, die Angelika in ihrem Bericht beschrieben hat.

Am Samstag ging es intensiv weiter: Am Morgen mit einem Rage Club und am Nachmittag mit einem Dojo für bewusstes Fühlen. Besonders gefreut hat mich, dass Moritz wieder dabei war. Der Rage Club ist geflutscht. Unsere 5 Teilnehmer:innen waren voll dabei und ich konnte aus dem Vollen schöpfen. Am Nachmittag merkte ich, dass ich etwas an meine Grenzen komme und war froh, dass Angelika den Raum mitgehalten hat.





«Co-Teaching ausprobieren

Kathrin lud Laura und mich ein, an drei Kursangeboten teilzunehmen mit Potential zu Co-Teaching da, wo wir uns einbringen wollten, ohne zu müssen. Das war grosszügig und mutig in meinen Augen von ihr, hatten wir ja keine Kurserfahrung miteinander. Der Intimacy Lunch war am Tag vorher gewesen; unsere Beziehung zueinander hatte dadurch an Vertrauen gewonnen und so gingen wir in das Experiment und trafen Kathrin in Luzern zuerst Freitag zu einem PM Menu (wo Esther dazu kam), am Abend zu einer PM Einführung, Samstagvormittag zu einem Rage Club und Samstagnachmittag zu einem Dojo für bewusstes Fühlen. Unser Co-Teaching war vor allem in der PM Einführung gefragt, wo sich Kathrin entschlossen hatte, zu improvisieren. Es zeigte sich, dass wir sehr offen vor den Teilnehmern uns «Bälle zuwerfen konnten» und falls es zu Fragezeichen kam, wir diese transparent in den Raum gaben und daran gleich erklären konnten, welche Unterscheidungen es im Possibility Management gibt. Was an dem gerade Gesagten denn jetzt «Box, Sein, Gremlin Überlebensstrategie» ist wurde direkt besprochen. Indem wir das zum Thema machten, was gerade jetzt passiert, statt nur theoretisch zu erklären wurde es spannend und lebendig und gab den zwei Teilnehmerinnen eine fassbare Idee, wie sie selber ihre Themen in dieser Weise angehen könnten. Sie gaben uns einen überraschend hohen freiwilligen Beitrag für unser Angebot, den wir am nächsten Tag im Tibits bei einem feinen Frühstück wieder ausgaben. Dabei konnten wir reflektieren, was diesen Abend so gelungen gemacht hatte, welchen Kontext wir gestaltet hatten, ohne es zu planen. Wir hatten Mut, uns selbst zu sein und keine Angst vor «Fehlern». Aus dieser Energie gestaltete sich wie von selbst eine Atmosphäre, in der die Teilnehmerinnen sich immer lockerer einbrachten. Wir ahnten, dass wir mit unserem «auf diese Art Präsent sein ohne beengende Gefühle» so etwas wie eine tiefere Weisheit zugelassen hatten, die dieses Angebot so originell und gut werden liess. Wir spürten, welche Kraft in unserem TeamGeist liegt! Das war ein Grund, uns zu feiern 😊. Die Angebote am Samstag liefen weiter sehr stimmig, wobei Kathrins Leitung hier mehr gefragt war in CoKreation mit uns.» (Angelika)

6. Abschied (Woche 8)

Laura hat in den zwei Monaten ihres Aufenthaltes mit einigen Menschen aus der Gemeinschaft Kontakte geknüpft. Eine Tradition vom Platz ist es, zu sogenannten z'Vieris (Kaffee und Kuchen um 4Uhr) einzuladen. Besonders Abschiedsz'Vieris



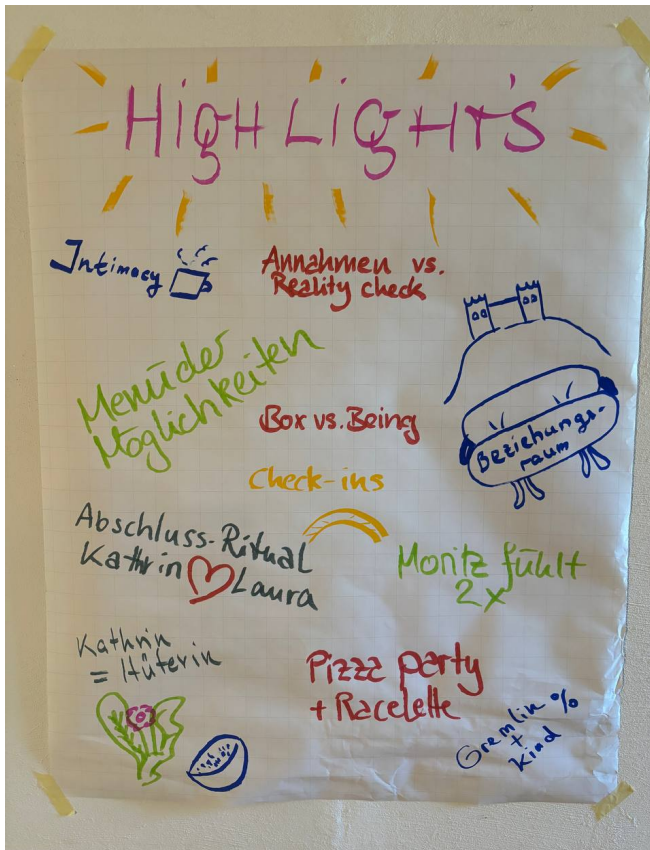
dienen dazu Dankbarkeit und Wertschätzung auszudrücken. Mit Glühmost und Kuchen und Spielen haben wir das Beisammensein genossen.

In der letzten Woche besuchten uns noch Juliane Geller und Qinu Stempka für jeweils ein paar Tage. Wir lernten, dass auch in kurzer Zeit sehr viel Magie geschehen kann, und wir teilten tiefe Räume.

Berührt hat mich einerseits ein Klärungsgespräch, in welchem ich zwischen Juliane und Laura vermitteln durfte. Andererseits war ich sehr dankbar für das Raumhalten von Qinu. Als wir zu dritt das Bridge House schließen wollten, fühlte ich nicht ausgedrückte emotionale Traurigkeit und Wut. Ohne Qinus Hilfe, hätte ich nicht bis in die Tiefe meiner Emotionen kommen und diese fließen lassen können: Ich wäre gerne eine proaktivere Raumhalterin gewesen für Lauras Prozesse und fühlte Traurigkeit über verpasste Chancen. Es stellte sich heraus, dass Laura dies nicht so empfunden hat und ihre Wertschätzung konnte in mir landen. Ich bin sehr dankbar, dass Qinu den Impuls hatte das Feiern einzuladen und wir zum Abschluss alle Highlights festhalten konnten.



7. Rückblick und Fazit



Laura war für mich ein roter Faden im Bridge House. Fast von Anfang an war sie Teil dieses Abenteuers. Ich durfte durch sie einiges lernen, besonders in Hinblick darauf, wie Beziehung zwischen Menschen stattfindet oder auch nicht. Besonders interessant war für mich die Parallele zu meinen eigenen Erfahrungen im Bridge House in Brasilien. Ich hatte den Eindruck, dass ich, damals Vera gegenüber, die gleichen unbewussten Erwartungen hatte und auch auf sie projiziert habe, sie müsse sich doch um mich kümmern und mich zu Beziehung einladen, wenn ich mich zurückzog. Bereits am Anfang war klar, dass ich Laura nicht retten will. Ich habe mich auf den Standpunkt gestellt, dass ich keine Erwartungen zu erfüllen habe und dass das Bridge House einen Rahmen zur Verfügung stellt, den alle nach ihrem Bedarf mitgestalten. Im Rückblick erkenne ich, dass mich diese Haltung auch ein wenig steif werden liess. Ich habe mir sozusagen eine zweite, Raumhalterinnenhaut übergestreift und war nicht mehr wirklich frei und flexibel. Ich wollte 'es' gut machen. Ganz zum Schluss erkannte ich, dass ich mich dadurch auf eine Weise zurückgenommen habe, die mir selbst verunmöglichte, für meine Wünsche und Bedürfnisse einzustehen. Aus meiner Sicht hätte es mehr Potential gegeben, wirklich in Beziehung zu sein und transformative Räume zu schaffen, wenn ich mutiger gewesen wäre.

Was ich anders machen würde: Das nächste Mal werde ich mir ein Team zusammenstellen, das mir nicht nur Feedback zu Konzepten und Webseiteneinträgen gibt, sondern sich mit mir wöchentlich trifft und mich herausfordert, das Potenzial zu nutzen und noch mehr meine Komfortzone zu weiten.

Nichtsdestotrotz war das Bridge House insgesamt ein Schatz an Erfahrungen und neuen X auf meiner Landkarte. Auch das, was hätte anders laufen können, war eine bereichernde Erfahrung. Und: Einmal mehr durfte ich erkennen, dass meine Selbsteinschätzung kritischer ist als die Wahrnehmung von aussen. Wertschätzung wirklich anzunehmen, ist wohl eine der wichtigsten Fähigkeiten eines Menschen in Beziehung.

TEIL 2 – Laura Rost: Meine zwei Monate im Bridge House Glarisegg

Mein Dank gilt Kathrin, die mir die Tür öffnete für dieses Experiment und einen Raum der Liebe und Annahme schuf, in dem Heilung möglich war.

1. Ausgangspunkt

Als ich im Juni im Frauen der Erde Lab von der Möglichkeit erfuhr, an einem Bridge House in der Gemeinschaft Schloss Glarisegg teilzunehmen, sagte etwas in mir spontan: Ja, das will ich! Mein Herz in der Brust machte einen Sprung vor Aufregung und Vorfreude. Bis ich dann drei Monate später im Zug saß, vergingen Wochen mit Selbstzweifeln und Angst vor meiner Courage. War es übermütig mich für 2 Monate auf ein Experiment einzulassen? Was mache ich, wenn es schief geht und ich mir eingestehen muss, dass ich mich überschätzt habe mit Menschen eine Wohnung und intensive Fühlräume zu teilen?

Auf der anderen Seite hatte ich dieses Jahr die Erfahrung gemacht, dass ich die transformative Arbeit im Possibility Management für mich nutzen konnte, solange ich achtsam mit meinen Grenzen umgehe. Nach einem Rage Club und Expand the Box Training im Frühjahr konnte ich im Verlauf des Jahres private und berufliche Entscheidungen treffen und fühlte mich klarer und selbstbestimmter als zuvor.

Es war klar, dass das Bridge House nicht nur die angenehmen Seiten des Zusammenlebens, sondern auch anstrengende und schmerzhaft Erfahrungen beinhalten würde. In einem Bridge House soll jeder Mensch Selbstverantwortung und Verantwortung für den gemeinsamen Raum übernehmen. Ich wollte mich meinen verkorksten Mustern stellen und herausfinden, wie ein verantwortliches, erwachsenes Leben in



Gemeinschaft aussehen kann. Seit mittlerweile 16 Jahren lebte ich nun schon in Berlin alleine und die Hürde mich in Gemeinschaft zu begeben war groß. Wie würde ich damit umgehen können, wenn sich alte Verletzungen zeigen und kann ich dann nach einem Raum für einen Heilungsprozess fragen? Mich lockte auch die Lage direkt am Bodensee und die Möglichkeit eines Abenteuers, denn ich hatte bisher gute Erfahrungen damit gemacht meine Box zu

erweitern¹, z.B. bei meiner Reise nach Australien. Anfang Oktober saß ich dann im Zug, mit viel Aufregung, aber auch Mut auf ein Abenteuer.

2. Ankommen

In den ersten Wochen, einer Eingewöhnungsphase, bemerkte ich vor allem starke Unsicherheit und Anpassung an die Boxen der anderen Menschen. Zwar fühlte ich mich von allen herzlich aufgenommen und willkommen, aber trotzdem blieb meine Angst vor Bewertung und als inkompetent wahrgenommen zu werden. Meine Strategie war es mich hinter der Maske des netten Mädchens zu verstecken. Ich erledigte Hausarbeit gründlich und mit Bedacht keine Fehler zu machen. Anstatt selbst etwas vorzuschlagen, z.B. was ich gerne Essen möchte, nahm ich die Vorschläge anderer dankbar an. Als deutlich wurde, dass der Umbau der Küche zu einer größeren Baustelle wird, hielt ich die Situation tapfer aus, anstatt mir gegenüber Kathrin auch mal Luft zu machen. Genauso ging es mir mit der Enttäuschung über Kathrins häufige Abwesenheit durch ihre Arbeit. Mir war bewusst, dass dahinter eine emotionale Angst steckte. Ich konnte diese Angst auch mitteilen und in einem Heilungsprozess konnte ich erkennen, dass ich mich überwiegend im **Kind-Ich-Zustand**² bewegte. Ich erkannte, wie sehr mich mein Verhalten beschränkte und bat darum, dass mir die anderen spiegeln, wenn sie mich im Kind-Ich wahrnahmen.

Es zeigte sich auch noch ein anderes Thema, das mir schon mein ganzes Leben lang große Schwierigkeiten bereitet, nämlich **Entscheidungen** zu treffen. Schon eine nahende Entscheidung löst bei mir starke Angst aus. Beim Ankommen fragte mich Kathrin, ob ich beim Feelings Practitioner Core Lab mitmachen möchte. Es kostete mich 4 Wochen tägliches Ringen mit mir, mir darüber klar zu werden, warum ich diese Entscheidung bis zuletzt nicht treffen konnte. Aus dem Kind-Ich-Zustand war es mir unmöglich eine Entscheidung zu treffen und die Erwachsene war hin und her gerissen zwischen dem Für und Wieder. Am Ende konnte ich als neuen Schritt auf die Trainer zugehen und hatte ein Ja gefunden. Es war für mich ein Lernprozess die Verantwortung für meine Entscheidung alleine zu tragen und die positiven Seiten meiner Entscheidung zu sehen. Bei späteren Entscheidungen konnte ich lernen mehr Leichtigkeit und Freude in den Prozess einzuladen. Einmal tanzte ich sogar mit der Entscheidung und nahm mir so etwas Druck raus.

Die **Depression** ist meine zentrale Überlebensstrategie, d.h. ich habe mir angeeignet mir selbst die Energie zu entziehen, anstatt meine Gefühle zuzulassen. Im PM gibt es die Annahme, dass Depression durch **vermischte Gefühle** entsteht. Eine Tür in den Sumpf ist bei mir ein Gefühl von Leere und Sinnlosigkeit, wenn ich nicht mit etwas beschäftigt bin. Ich möchte dann die Angst, Wut und Traurigkeit nicht fühlen, wenn ich keine Bestärkung von Außen erhalte und mich nutzlos fühle. So erlebte ich mich im Bridge House häufig in der Depression, in die ich aus Gewohnheit

1 Laut PM besteht die Box eines Menschen aus seiner Erziehung, Meinungen, Annahmen, kulturellen Prägungen und Denken darüber, was richtig oder falsch ist. Damit limitiert die Box auf das, was ein Mensch bereits kennt. Sie stellt einen Überlebensmechanismus dar und lässt den Menschen innerhalb seiner Komfortzone verweilen. Im Expand the Box-Training lernt man daher neue Methoden kennen, um Probleme zu lösen.

2 Im PM geht man davon aus, dass jeder Mensch verschiedene Ich-Zustände hat, z.B. Erwachsener, Eltern, Kind und Gremlin. Ein Ich-Zustand ist eine Reihe von Ideen, Überzeugungen, Einstellungen und Verhaltensweisen, mit denen man sich identifiziert. Durch initiatorische Prozesse kann es gelingen überwiegend im erwachsenen Ich-Zustand zu leben, der unser natürlicher und freier Zustand ist.

flüchte. Kleine Schritte führten zu neuen Erfahrungen, die meine fünf Körper nährten. Wenn ich es schaffte, mich mitzuteilen und meine Wut oder Traurigkeit auch von anderen anerkannt wurde, änderte sich meine Stimmung oft recht schnell. Wenn ich in Gedankenspiralen feststeckte, war es hilfreich, mich zu verlangsamen und wieder mit der Realität zu verbinden. Mir tat die **Gartenarbeit im Team** gut und ich nutzte auch andere Gemeinschaftsangebote wie den Morgenkreis, Tanzen, Singen, Yoga, um aus meiner negativen Spirale herauszukommen.

3. Beziehungserfahrungen

Mit Kathrin fühlte ich mich von Anfang an wohl. Wir haben ein Alter und haben auch sonst einiges gemeinsam. Wir etablierten eine Tagesstruktur mit Kochen, Mahlzeiten, Check-In-Räumen. Unser Zusammenleben gestaltete sich harmonisch, da wir ähnliche Box-Präferenzen haben und uns in einem ähnlichen Maß an Nähe

sicher fühlten. Uns wirklich zu zeigen und zu unterstützen in einer neuen Kultur zu leben, erforderte viele kleine Schritte. Ich habe dabei vor allem zwei Situationen in Erinnerung:

In einem Gespräch nach 3 Wochen sprachen wir über Kathrins Angst und Traurigkeit mich retten zu wollen. Dass mich jemand retten möchte, löst in mir Wut und Traurigkeit aus, da ich mich nicht als Opfer sehe und ich Angst fühle, dass Menschen deshalb auf Abstand gehen. Ich hörte von Kathrin, dass sie mit mir



im Kontakt sein möchte und mich ermächtigen will, mich mehr zu zeigen. Zum Beispiel forderte sie mich auf, sie bei der Arbeit am Computer in ihrem Zimmer zu stören, denn sie könnte für sich ja jederzeit eine Grenze ziehen. Ein Teil von mir hatte also gehört, dass es ok ist zu stören und Fehler zu machen. In der Praxis überwand ich mich nun häufiger, wobei es mir nach wie vor schwer fiel, auch mal „über die Stränge zu schlagen“.

Eine Packung offener Tofu im Kühlschrank und die Frage, wer für den Verbrauch zuständig gewesen wäre, führte nach vier Wochen Zusammenleben schließlich dazu, dass ich mich wehrte und eröffnete eine **Beziehungsklärung**. Wir teilten uns eine Stunde lang wechselseitig alles mit, was wir uns bisher nicht zu sagen getraut haben. Kathrin hatte meine Unsicherheit nicht bemerkt, so gut hatte ich sie überspielt. Wir teilten uns mit wie wir Nähe vermeiden, z.B. durch Flucht in die Arbeit und Bedürftigkeit nicht zuzulassen.

Zum Zeitpunkt des Bridge Houses wechselte ich gerade meine Immuntherapie wegen Krebs hin zu einer Therapie mit mehr Nebenwirkungen. Es war mir wichtig, dass ich die Verantwortung übernahm und ich lernen könnte, um Hilfe zu bitten, wenn ich deshalb in eine Krise kommen würde. Als ich von einem Termin im Krankenhaus unglücklich zurück kam, gab Kathrin mir die Möglichkeit, dass ich zum nächsten Termin eine vertraute Person mitnehmen könnte, um eine neue Erfahrung zu machen. Als Mareike mir hierfür absagte, reagierte ich resigniert. Das Schicksal wollte es so, dass ich am Morgen als ich nach Konstanz fuhr, mit Mathias in einem Zug

saß, der bereits über meine Therapie informiert war und der mir spontan anbot mich bis zum Krankenhaus zu begleiten. Die Zeit verging wie im Flug und ich war inspiriert durch die Tiefe unserer Gespräche.

Zeitweise war ich mit Kathrin alleine im Bridge House, was Begrenzungen brachte, da wir uns gegenseitig wenig herausforderten und coachen konnten. Es war hilfreich, dass uns an dieser Stelle weitere mit PM vertraute Menschen zur Seite standen. Eine davon war Christine, mit der sich ein neues Thema zeigte: Ich hoffte lange, dass sie sich für mich interessieren könnte und den ersten Schritt machen würde, da mein Gremlin³ mich daran hindert das zu tun, was sie selbstverständlich tut: viel Raum einzunehmen. Stattdessen fühlte ich mich von ihr wie Luft behandelt. Hintenrum begann ich gegenüber anderen Menschen mir Luft zu machen, was für Schwächen ich bei Christine sehe. Während des Intimacy Lunch konnte ich ihr mitteilen, dass ich mich von ihr nicht gesehen fühlte, woraus sich eine schöne Begegnung entwickelte.

Eine weitere Beziehung ergab sich mit Nicole, mit der wir zu einem Ausflug nach Luzern gingen, um dort eine Einführung ins Possibility Management zu geben. Ich machte die Erfahrung, dass Nicole auf meine Gremlin-Strategie mich beleidigt aus der Gruppe zurückzunehmen, mit ihrem Gremlin reagierte, der umso mehr Raum einnahm. Ich verbrachte das ganze Wochenende in Unwohlsein und hoffte insgeheim, dass Kathrin mich retten würde. Erst beim Ankommen in Glarisegg konnte ich mit Kathrin ausführlich darüber reden, was für mich schief gelaufen war. Ich fühlte Traurigkeit darüber, dass es mir nicht gelungen war Nicole in eine neue Kultur der Kooperation einzuladen. Dies liegt vor allem an meiner kindlichen Angst, mich gegenüber bestimmten Menschen zu behaupten und meiner Annahme, dass ich mich niemandem anvertrauen kann.

Mit Gian Luca, einem Volontär im Garten, machte ich die Erfahrung, dass ich Langsamkeit sehr schätze. Unsere erste Begegnung im Garten, wo ich schüchtern etwas fragte und er einfach lange stehen blieb und wartete, ob ich noch einen Impuls habe, nahm ich als Einladung wahr, den Kontakt zu suchen. Daraus ergaben sich regelmäßige Aktivitäten, die ich selbst mitgestaltete, z.B. gemeinsames Brotbacken.

Beim Besuch von Juliane zeigte sich während einer zweitägigen Abwesenheit von Kathrin, dass der Raum für zwei Menschen, die in alte Verletzungen oder Traumata kommen, nicht sicher genug ist und es eine dritte Person gebraucht hätte, die den Raum für Klärung halten kann. An dieser Stelle war ich klar überfordert und konnte dies auch im Nachgang mitteilen.

4. Herausforderungen

Nach ein paar Wochen im Bridge House bemerkte ich, wie ich begann, meine Taubheitsschwelle mehr zu senken und ich in eine Dauerangst rutschte. Es waren zu viele herausfordernde Situationen in zu kurzer Zeit, die mein Nervensystem nicht mehr zur Ruhe kommen ließen und in mir toxischen Stress und Selbstablehnung hervorrufen. Indem ich mich in die Natur zurückzog

3 Gremlin ist im PM der Teil, der alles tut, was nötig war, damit wir als Kind erfolgreich überlebt haben. Deshalb spricht man auch von Überlebensstrategien. Wenn wir unseren Gremlin nicht bewusst „an der Leine“ haben, dann treibt er als Herrscher der eigenen Schattenwelt in unserem Leben sein Unwesen und sabotiert uns. Ursprünglich wollte er uns schützen, daher ist er weder schlecht noch böse, wie der Name vermuten lässt.

und mehr Zeit alleine verbrachte, beruhigte sich dieser Zustand wieder. So erlebte ich als Ressource die täglichen Besuche im **Wald**.

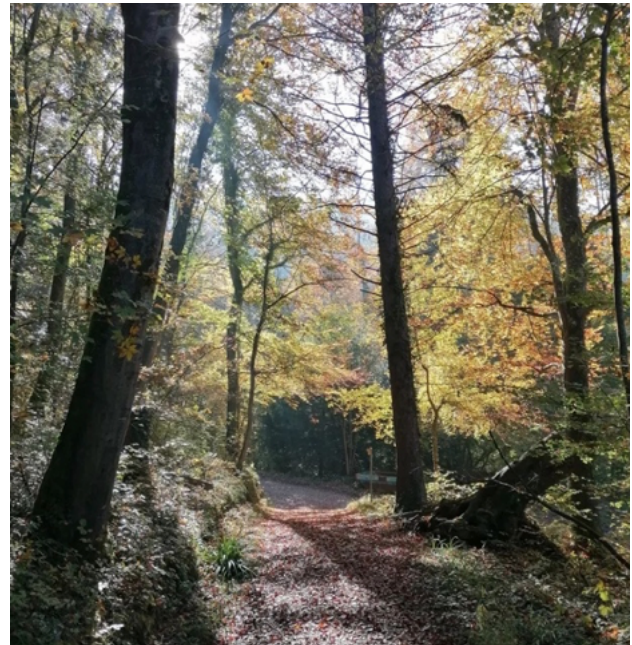
Im Wald nahm auch wahr, dass ich viele Pflaster über meine Gefühle geklebt habe.

Das enge Zusammenleben mit Menschen in einem Bridge House bringt mich dazu, meine bisherigen Erfahrungen zum Thema **Entwicklungstrauma** und transformative Räume zu beschreiben.

Ich bin 1980 als zweites Kind geboren. Meine Kindheit verlief normal ohne besondere Vorkommnisse und mein Elternhaus war von äußerer Stabilität geprägt. Unser Zusammensein in der Familie funktionierte als gefühlstauer Raum, in dem neurotisch

kommuniziert wurde. In meiner Familie fehlte auch die Fähigkeit über Emotionen zu sprechen und so verdrängte ich diese früh. Eine sensible Wahrnehmung zu besitzen, war in einer solchen Umgebung eher schwierig. Es kam auch durch Unachtsamkeit zu Verletzungen, die mich noch mehr zurückziehen ließen. Ich war ein stilles Kind und unterdrückte aus Unsicherheit und Trotz immer mehr meine Impulse. Wenn Gefühle an die Oberfläche kamen, dann in Form von Wutausbrüchen, denen meine Eltern hilflos gegenüber standen. Irgendwann schämte ich mich sogar für meine Freude, so wie wenn es etwas Unanständiges wäre. In den letzten Jahren entdeckte ich, dass meine Eltern selbst Kinder mit sehr feinen Antennen waren und sich früh von sich selbst abgetrennt haben, um für ihr Umfeld problemlos zu funktionieren. Laut der Psychoanalytikerin Alice Miller handelt es sich um einen Mechanismus der Verdrängung der eigenen Gefühle von Generation zu Generation.

Die meisten Menschen in der westlichen Kultur sind so aufgewachsen, dass Gefühle ein Zeichen von Schwäche sind und es besser ist, sich taub zu machen als „negative“ Gefühle zuzulassen. Heute habe ich Wertschätzung für meine Überlebensstrategien, mit denen ich so gut überlebt habe. Ich sehe es heute als meine Verantwortung meine Gaben zu entwickeln und aus dem, was ich mitbekommen habe, etwas zu machen.



Dies war allerdings ein langer Prozess, denn ich entwickelte wenig Selbstvertrauen und eine gesunde Beziehung zu mir selbst und anderen war lange Zeit nicht möglich. Wenn ich heute mit Menschen zusammen bin, dann fühle ich viele Schutzmechanismen. Ich nehme wahr, wie sehr ich gewohnt bin, von meinen Gefühlen von einer erklärenden Perspektive zu erzählen. Um ein Entwicklungstrauma zu heilen, ist es nicht damit getan, darüber zu reden. Eine Ansprache des physischen Körpers, der Erfahrungen abgespeichert hat, ist genauso wichtig, wie möglichst wenig Druck zu erzeugen. Gute Erfahrungen habe ich mit der Methode des Ehrlichen Mitteilens nach Gopal⁴ in einer Gruppe gemacht. Bevor ich mit Trainings im Possibility Management anfang, ging ich einmal wöchentlich zu einer NARM-Therapie, die in kleinen Schritten die Beziehung zu mir und anderen Menschen stärkte. Ohne diese Erfahrungen und das Verständnis für meine Begrenzungen, hätte ich mich mehr angetrieben.



Manchmal habe ich das Gefühl, dass auch im PM die Meinung herrscht, dass nur das intensive Durchleben starker Gefühle einen weiterbringt. Im Feelings Practitioner Core Lab konnte ich akzeptieren, dass ich in den Übungen mit neuen Menschen erst einmal vorwiegend Angst fühlte, mich auf neue Begegnungen einzulassen. Ich nahm viele neue Erfahrungen aus diesem Training mit.

5. Einlassen

Etwa nach 4 Wochen markiere ich die zweite Phase, in der ich mich mehr einlassen konnte und es zu intensiveren Erfahrungen kam. In dieser Zeit kam Jacqueline ins Bridge House, die mich einlud zum Inne halten und lauschen, was ich gerade fühle, wenn ich im Kopf war. Sie lud mich damit auch ein, mich mehr zuzumuten und mit meinen Gefühlen und Bedürfnissen präsenter zu sein. Mit Martin und Christine besuchten uns in dieser Zeit des öfteren zwei erfahrene Coaches im PM, was sich ebenfalls auf die Intensität der Räume auswirkte. Als die Idee für ein Intimacy



Lunch erstmals aufkam, reagierte ich zunächst mit Ablehnung. Jacqueline gab mir ein Experiment genau diese Angst weiter zu erforschen. Letztendlich brachte ich dieses Thema dann auch zum Intimacy Lunch mit. Dort konnte ich erstmals meine Traurigkeit in einer Gruppe von Menschen zulassen, was für mich eine neue, heilsame Erfahrung darstellte. Ich bekam Raum für meine Gefühle, wie ich es bisher nicht erfahren habe. Bezeichnenderweise spielte sich diese Erfahrung am Esstisch ab, den ich in meiner Kindheit als gefährlichen Ort abgespeichert habe, da dort neurotisch kommuniziert wurde und ich

4 Bei dieser Methode, die in der Gruppe angewandt wird, kann jeder Teilnehmer 10 Minuten ungestört über seine Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen in diesem Moment sprechen. Die anderen hören empathisch zu. Dies stellt für viele Menschen eine heilsame Erfahrung dar, insbesondere kann dadurch das Nervensystem heilen, dass durch traumatische Erfahrungen in einer Daueranspannung ist.

meine Taubheitsschwelle⁵ weit oben halten musste.

Mit Angelika, einer Frau der Generation meiner Mutter, machte ich intensive Erfahrungen mich auf Beziehung einzulassen, in dem ich sie als vertraute Person zulassen konnte. Besonders prägend war für mich der Crash, den wir am Ende erlebten, als unsere Gremlins sich attackierten. Eine schmerzliche Erfahrung für mich, die ich bisher oft nicht lösen konnte. Dank Kathrins Vermittlung kam es zu einem offenen Gespräch, das es uns ermöglichte, wieder in einen zugewandten Kontakt zu kommen und unserer Beziehung Boden gab.



In den letzten zwei Wochen sagte ich trotz dem Wunsch nach Durchatmen und Zeit zur Integration den kürzeren Besuchen von Juliane und Qinu zu, ohne mit Kathrin zu klären, wieviel an Verantwortung ich übernehmen möchte. So überließ ich den Dingen dem Zufall. Es ergaben sich dadurch Situationen, in denen ich unklar, erschöpft und negativ gestimmt war. In der Rückschau konnte ich erkennen, dass ich meine Wut mich besser abzugrenzen und Angst vor Überforderung unterdrückt hatte, anstatt sie von Anfang an auf den Tisch zu packen.

6. Was will ich?

Die Abschiedsphase war davon geprägt nach Möglichkeiten für meine aktuelle Lebenssituation zu fragen, vor allem dem Wunsch in einer Gemeinschaft zu leben und eine sinnvolle Aufgabe zu finden, die meinem Sein mehr entspricht als mein erlernter Beruf. Hier erhielt ich vor allem die Botschaft mehr ins eigene Gestalten zu kommen und meine Wünsche an ein weiteres Bridge House, das ich mitgestalten kann, in die Tat umzusetzen. Ich bin gespannt, welche Türen sich für mich öffnen werden. Stefanie gab mir den wertvollen Hinweis, nicht nur nach Prinzen Ausschau zu halten, sondern die Menschen zu nehmen, wie sie sind.

Durch die vielen gemeisterten Herausforderungen fühle ich mehr Selbstvertrauen und ein höheres Maß an Selbstverantwortung in der Gestaltung meines Lebens und von Beziehungen. Ich konnte den Muskel trainieren, mir selbst zu helfen oder andere nach Möglichkeiten zu fragen, ohne dass sie es mir abnahmen. Ich habe mehr Klarheit gewonnen, welche Qualitäten ich mitbringe und was Menschen an mir schätzen. Ich überlasse meinem Gremlin viel Handhabe

5 Eine hohe Taubheitsschwelle schützt Menschen davor, in beängstigenden Situationen, z.B. bei Lärm passiv zu bleiben. Daher haben viele Menschen in der modernen Gesellschaft eine hohe Taubheitsschwelle. Durch Übung ist es möglich, das eigene Taubheitsniveau zu senken und wieder bewusst zu Fühlen.

über mein Leben, er lässt mich zum Beispiel in Passivität und Abwarten verharren, anstatt aktiv zu gestalten. Das möchte ich durch die gerade begonnene 12-wöchige Gremlin Transformation in einer Kleingruppe verändern. Das Zusammenleben im Bridge House brachte Motivation und Tagesstruktur, für die ich nun selbst sorgen darf. Zum Beispiel möchte ich konsequenter meine Essenszeiten einhalten und Einkäufe und Kochen für mich genauso fürsorglich planen, wie ich dies für die Gruppe getan habe.

Neben den anstrengenden Phasen kam die Freude und das Feiern nicht zu kurz, z.B. bei den Pizza- und Spieleabenden. Ein Teil von mir hat es sehr genossen, wenn viel los war und ich auch mal ungeplant in eine neue Situation hineingeworfen wurde, z.B. mir ein Programm für den Schnuppererkreis auszudenken oder zu meinem Abschieds-Zvieri mit selbst gebackenem Kuchen einzuladen. Manchmal konnte ich die Leichtigkeit im Tun und Sein fühlen, die ich als Kind weggepackt habe. Es gab auch Momente, wo ich ganz bei mir war, z.B. beim Salat ernten und kochen. In der wertschätzenden und lebendigen Atmosphäre konnte sich mein Sein erholen, Kraft tanken und alte Verletzungen durften heilen. Dafür bin ich allen Menschen, die nicht alle Erwähnung finden konnten, sehr dankbar.

