



# Forschungsprojekt Kollektives Trauma & Demokratie



Institut für integrale Studien  
Institute for Integral Studies



**CYNEFIN CENTRE**  
MAKING SENSE OF COMPLEXITY

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

This work is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

*„In jeder Geschichte ist Geschichte, wir tragen Geschichte in uns, und deswegen haben wir eine Stimme.“*

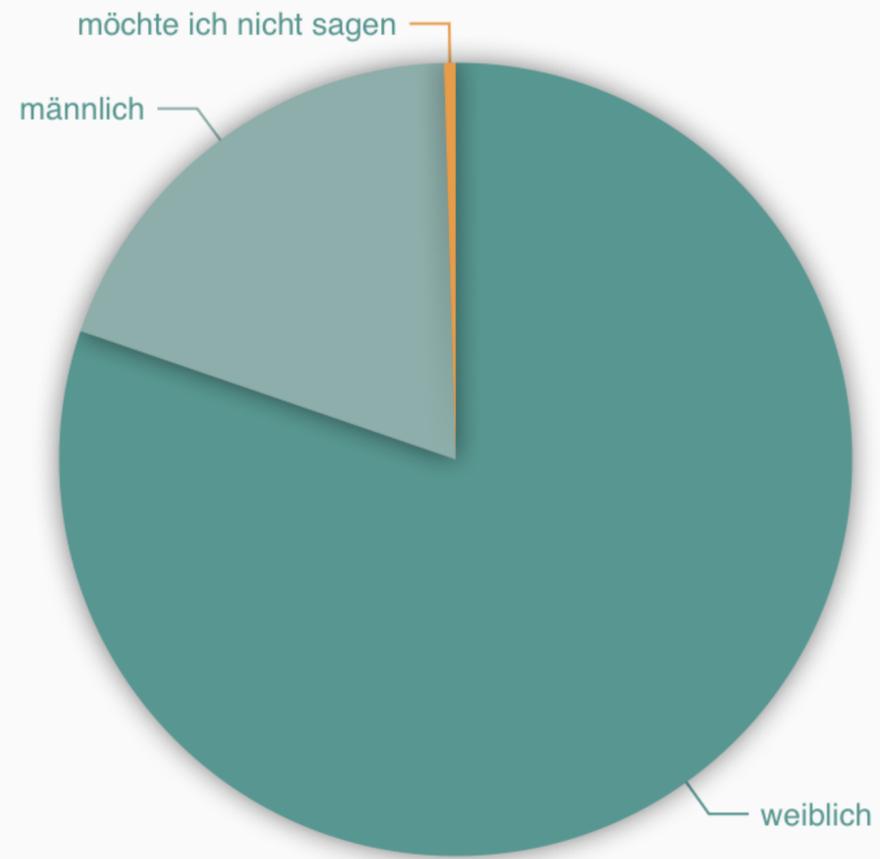
(Mikro-Geschichte eines Teilnehmenden)

*In der Politik verhandeln wir, was Sinn macht für uns als Gesellschaft durch das Erzählen unterschiedlicher Narrative (Sensemaking).*

*Trauma beeinflusst nachhaltig die Sinnhaftigkeit und unsere Sinnbildung, also die Geschichte (Narrativ), die wir uns und anderen erzählen (Sensemaking).*

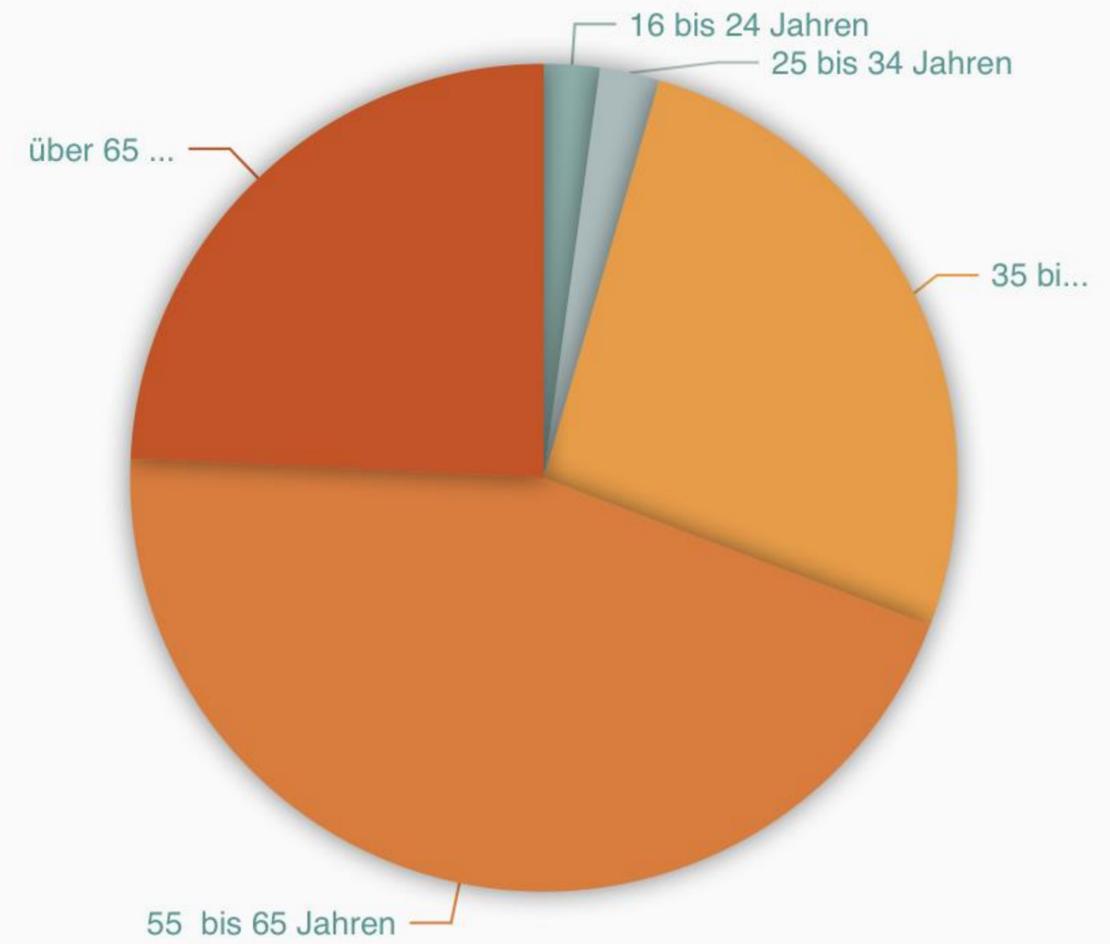
*Kollektives Trauma finden wir oft dort wo wichtige Geschichten/Erfahrungen nicht in unser kollektives Gedächtnis integriert werden. Die gemeinsamen Sinnbildung misslingt.*

☰ Ich bin...



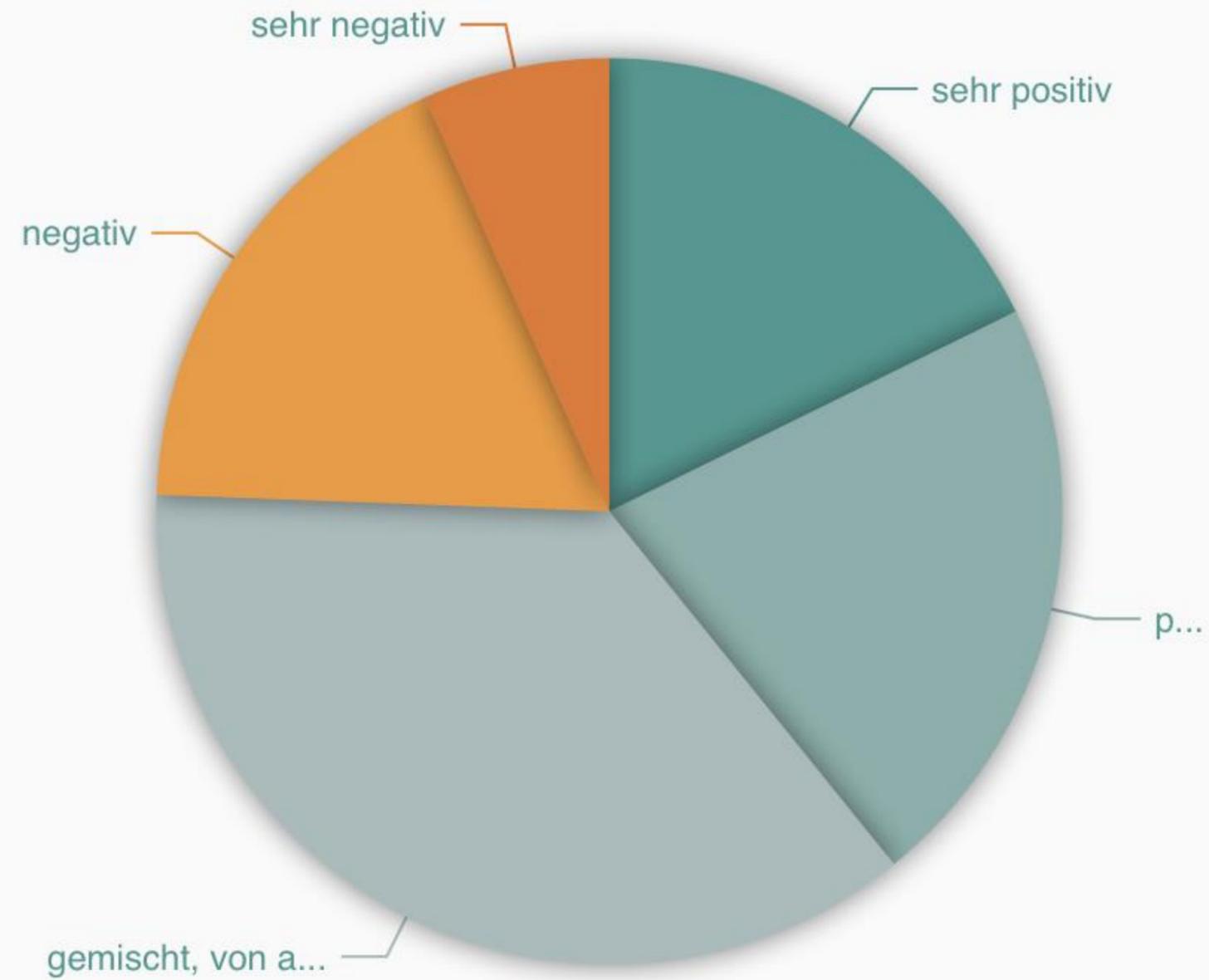
Times Answered: 643

☰ Ich bin im Alter von...



Times Answered: 643

☰ Meine Erzählung ist...



Times Answered: **643**

# Zwischen Vertrauensverlust und Politikverdrossenheit

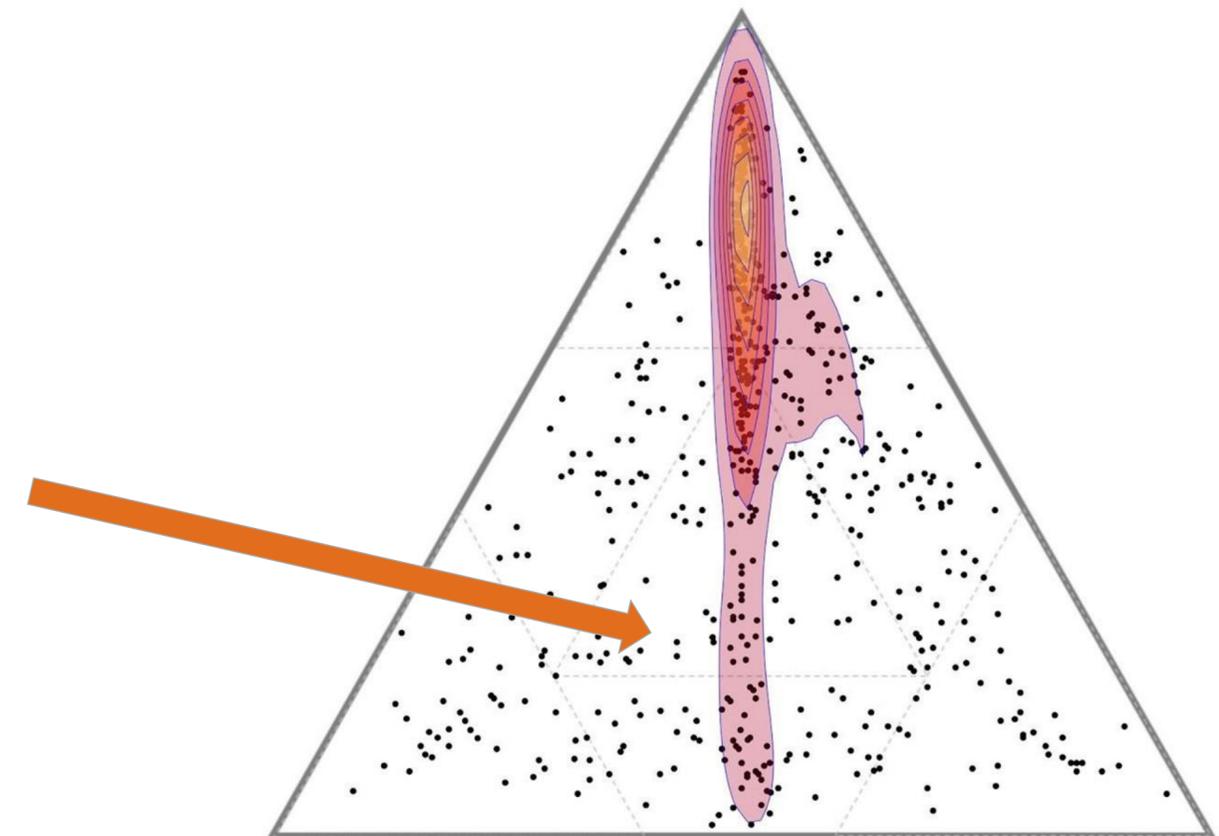
**Politikverdrossenheit - 28. April 2022** Ich habe gestern Nachrichten angesehen und dabei gemerkt, dass ich seit der letzten Wahl fast keine Namen unserer Minister\*innen mehr kenne. Es ist mir aber auch fast egal... So, als spiele es keine Rolle, wer da nun gerade am Ruder ist - von allen ist nicht wirklich Gutes zu erwarten. Mein Vertrauen in unseren Staat und seine Vertreter\*innen ist sehr geschwunden!

## Undemokratischer Umgang mit Impft Themen - 21. April 2022

Das Impft Thema in Deutschland hat meiner Meinung nach tiefe Besorgnis um die demokratischen Strukturen geweckt. Ich finde es sehr bestürzend, welche Ängste da auf vielen verschiedenen Seiten geweckt werden. Es erfolgt derzeit auch kaum eine Aufarbeitung seitens der Politik oder der Medien, da der Ukraine -Krieg das Thema zumindest im Vordergrund überschattet (Impfpflicht, Narrativ über die Pandemie der Ungeimpften, nicht hinterfragte Mainstream - Medienberichterstattung etc)

## 1.5 In meiner Erzählung empfinde ich die Situation als...

im Fluss, beweglich, sich entwickelnd



festgefahren,  
verhärtet

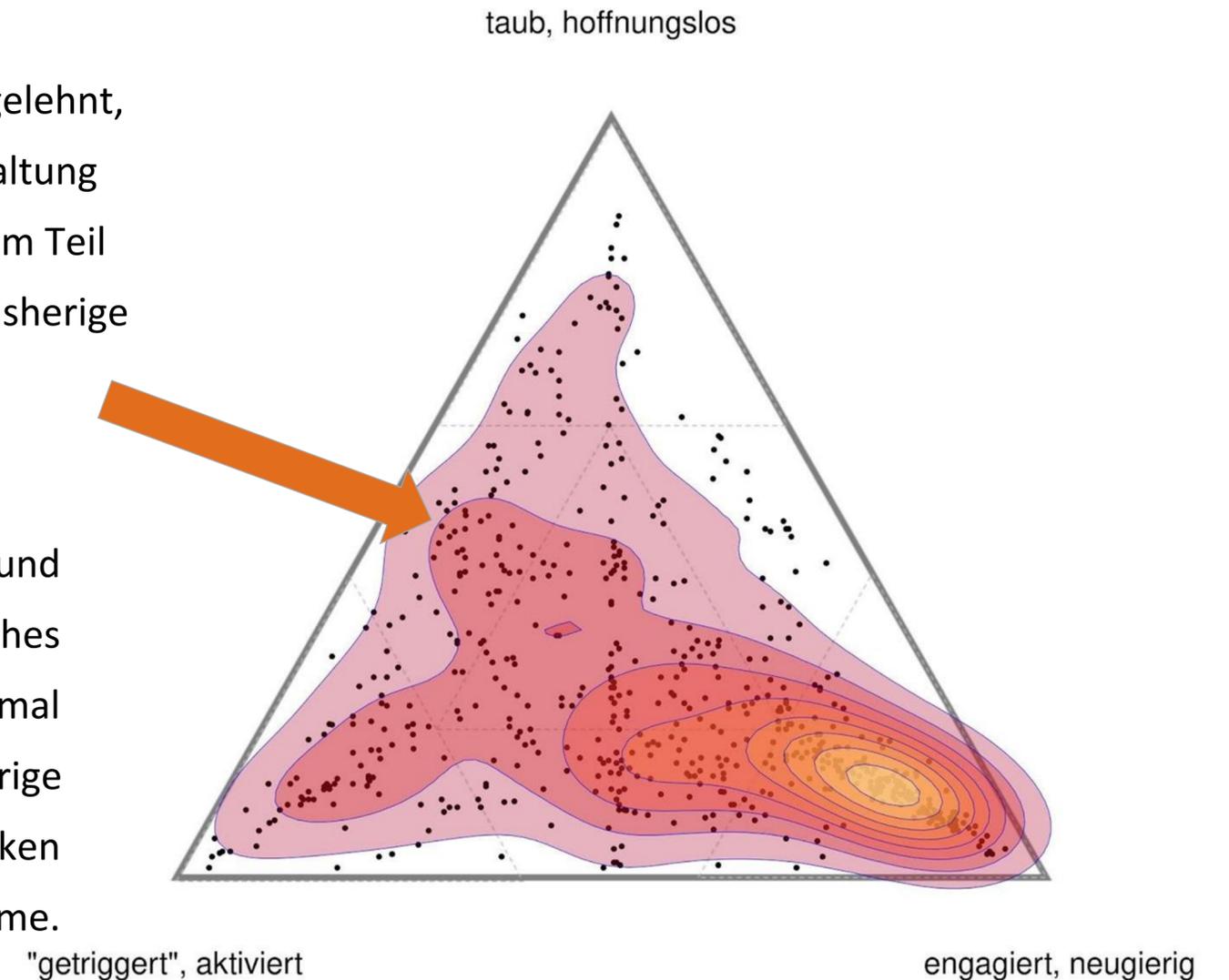
überwältigend, diffus,  
verwirrend

# Zwischen Aktivierung und Taubheit

**Corona-Schock durch Freundesverlust - 30. April 2022** Die Corona-Maßnahmen haben für mich sehr schmerzhaft Erfahrungen gebracht. Meine zunehmend kritische Haltung wurde im engsten persönlichen Freundeskreis und im Kreis der politischen Freunde von vornherein schroff abgelehnt, ohne mich überhaupt je gefragt zu haben, wieso und mit welchen Gedanken ich zu dieser Haltung gekommen bin. Diese Erfahrung sitzt mir bis heute in den Knochen, denn auch wenn jetzt zum Teil Gras drüber gewachsen ist - besprochen und geklärt ist nichts. Damit kann ich auch meine bisherige politische Arbeit kaum mehr wie früher fortsetzen. [...]

**Polarisierungen - 21. April 2022** Mich treibt um, dass einige meiner Weggefährter\*innen und Freund\*innen so wenig mitgehen können, in Gesprächen über den Krieg, dass militärisches Eingreifen wie auch immer, nicht der Weg sein kann für die Schaffung von Frieden. Da gab es mal eine klare und größere Übereinstimmung unter uns. Bezüglich Corona gab es einige schwierige Situationen, auch mit "alten Freund\*innen, die mich in "rechte" Ecken bzw. Verschwörungsecken u.s.w. stellten, weil ich zu den Maßnahmen eine kritische Haltung einnahm bzw. einnehme.

## 1.4 In meiner Erzählung fühle ich mich...

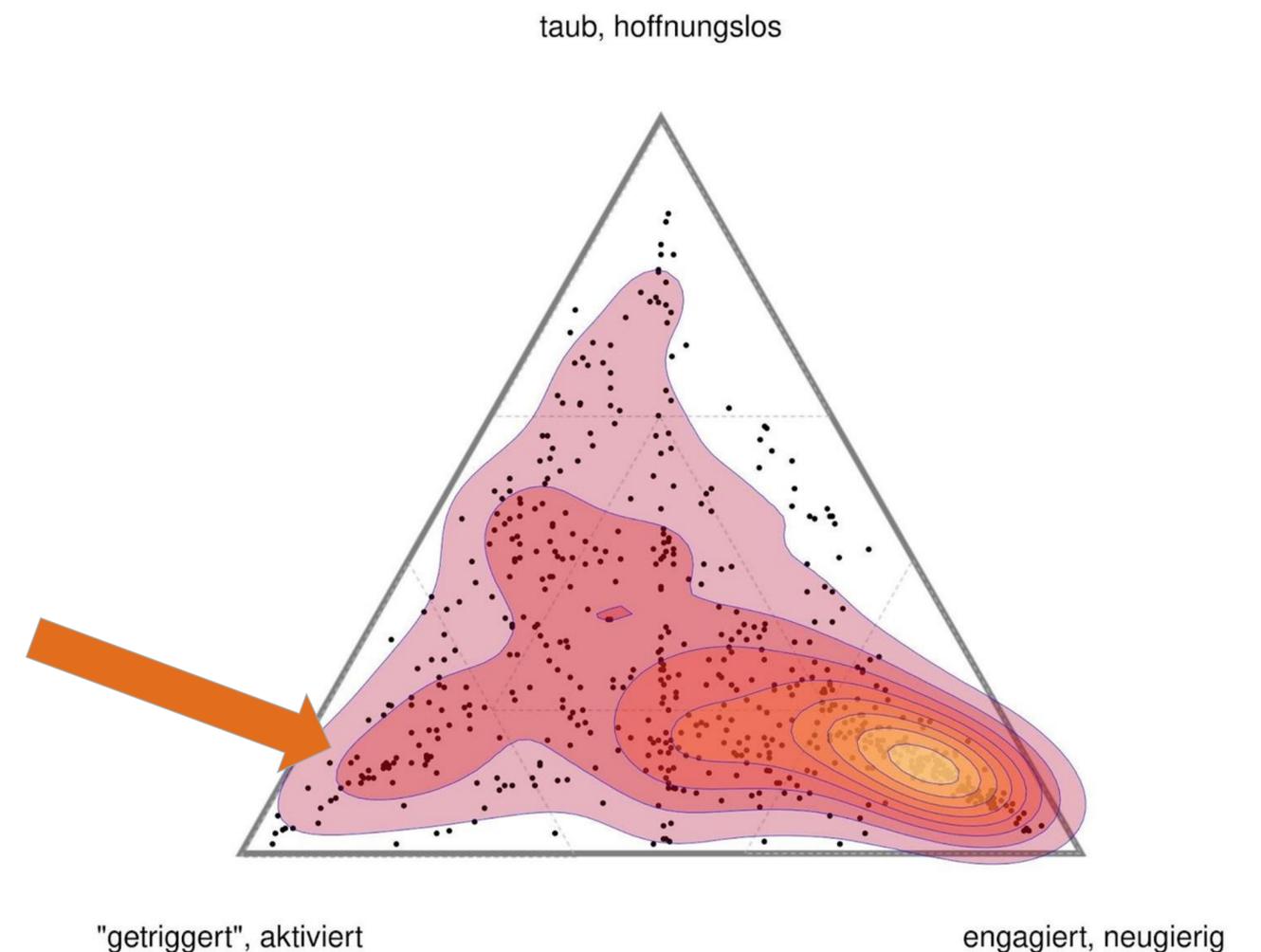


N = 643 n = 615 nN/A = 28 filter n = 615 %age = 100% filter N/A = 28

# Aktivierung traumatischer Erinnerung durch aktuelle Krisen

**Die verlorenen Väter - 5. Mai 2022** Ich habe die spielenden Kinder im Hof gesehen. Zwei von ihnen sind fremd, sie sind seit ein paar Tagen da und kommen aus der Ukraine. Wenn ich sie sehe, laufen mir die Tränen und mir kommt der Satz: sie brauchen ihren Vater. Mein Nachbar sagt: sie haben doch einen Vater, und der ist sicherlich froh, dass sie jetzt in Sicherheit sind. Ich weine und merke, dass dieser Schmerz aus meinen eigenen Tiefen kommt. Meine Großmutter schon verlor ihren Vater, weil er sich selbst erschoss in der Wirtschaftskrise nach dem ersten Weltkrieg. Mein Großvater wurde im 2. Weltkrieg erschossen. Mein Vater hat als junger Mann einen Fluchtversuch über die deutsch-deutsche Grenze unternommen und wurde nicht erschossen, aber inhaftiert. Er musste seinen Militärdienst in der NVA leisten, als mein Bruder und ich kleine Kinder waren. Mein Bruder wurde später depressiv und trennte sich von seiner Familie als er erwachsen war und auch meine Ehe war zu Ende, als die eigenen Kinder noch nicht ganz flügge waren. Ich stehe am Fenster und weine: die Kinder brauchen doch ihren Vater. Ich bin es selbst, der um ihren Vater und die verlorenen Männer in der Familie trauert. Das Bild der ukrainischen Mütter mit ihren Kindern und den zurückgelassenen Vätern spült meinen eigenen Schmerz an die Oberfläche. [...]

## 1.4 In meiner Erzählung fühle ich mich...



N = 643 n = 615 nN/A = 28 filter n = 615 %age = 100% filter N/A = 28

**Shoah wirkt in mir - 30. April 2022** So langsam reift die Erkenntnis in mir (intellektuell ist sie da), dass die Shoah auch in mir wirkt. (Mein Großvater hat mit 15 Jahren Auschwitz überlebt). Obwohl meine beiden Eltern viel Traumaheilung machen und sich ihren Themen widmen. Ich habe heute beim Sprechen einer Person über ihr Erfahren der Corona-Zeit eine so starke Resonanz in mir gespürt, und ich erlebe das so ähnlich wie sie; ich sehe die Dynamiken auch und bringe sie mit Dynamiken in der Shoah in Verbindung, und mit den Dynamiken, die vorher waren, und die dazu geführt haben. Ich merke gerade einfach, dass das alles in uns wirkt, und dass wir nicht aufgearbeitet haben. Und dass zur Aufarbeitung das gehört, was wir gerade machen - und nicht einfach nur Friedhofspflege oder Gedenkveranstaltungen an Tote. Sondern eben auch ein Sehen der Lebenden.

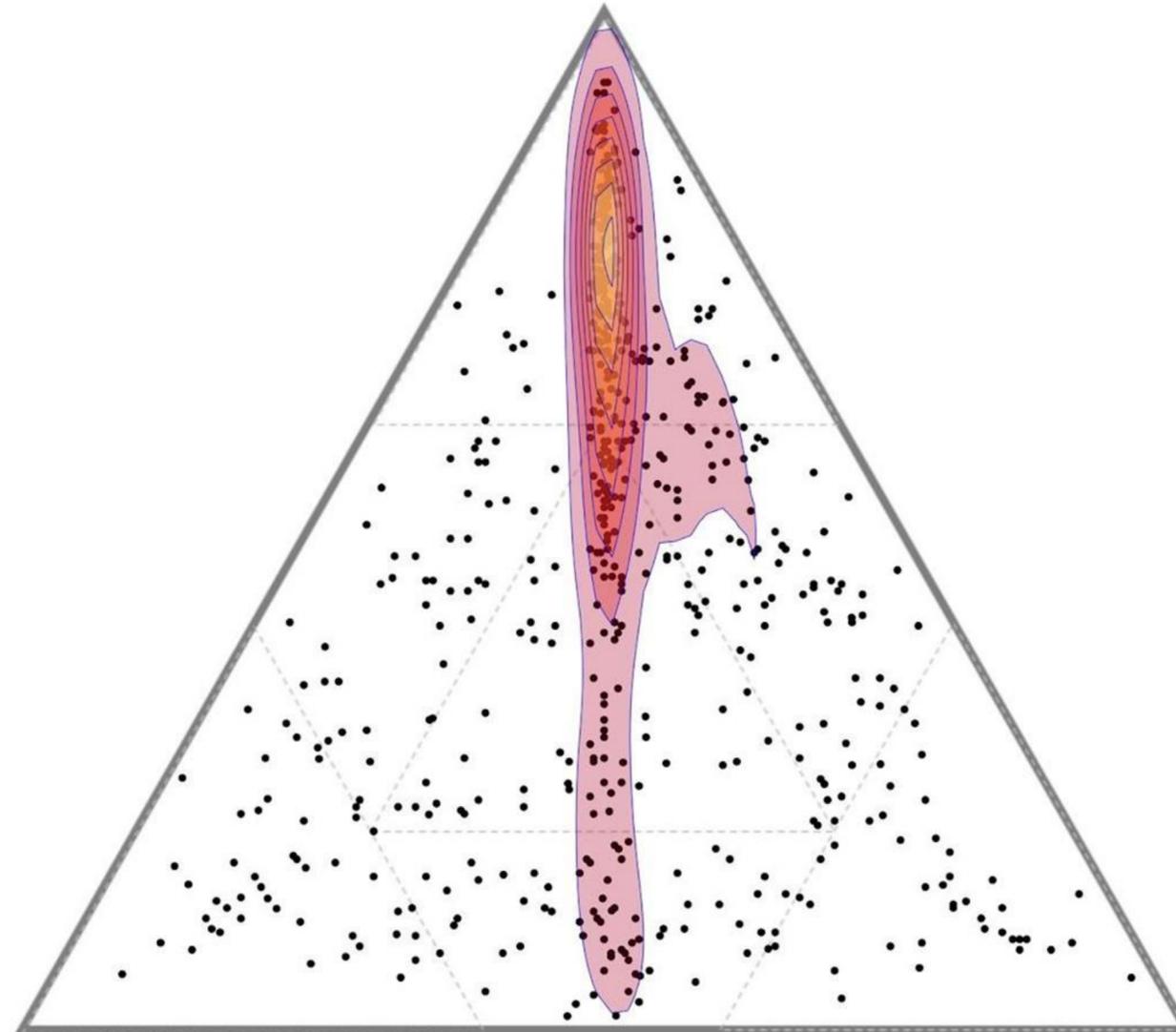
Was wirkt nach?

Was weckt Neugierde?

Was wurde berührt?

## 1.5 In meiner Erzählung empfinde ich die Situation als...

im Fluss, beweglich, sich entwickelnd



festgefahren,  
verhärtet

überwältigend, diffus,  
verwirrend

N = 643 n = 629 nN/A = 14 filter n = 629 %age = 100% filter N/A = 14

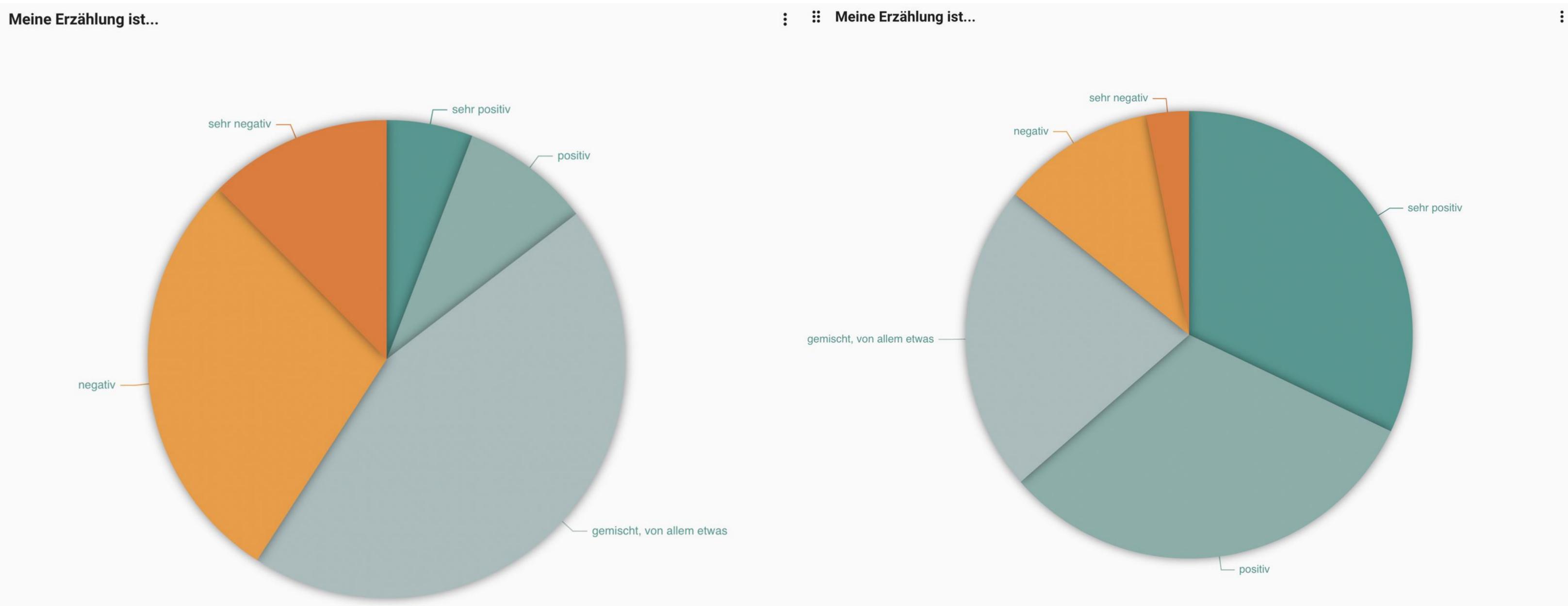
## ***Mitgefühl und Ko-Kreativität - 1. Mai 2022***

Ich bin berührt wie das Mitfühlen Verbindung schafft und damit die Voraussetzung von Ko-Kreativität, die ich mir so sehr im Parlament wünsche

## ***Vertrauen - 29. April 2022***

Nach dem ersten Tag des Workshops erlebe ich mehr Verbundenheit und bekomme ein Gefühl für Demokratie und fühle mich nicht mehr davon getrennt. Ich sehe mich als Teil davon unabhängig davon was ich konkret beitrage.

# Vorher/Nachher: Veränderung der Narrativ Landschaft

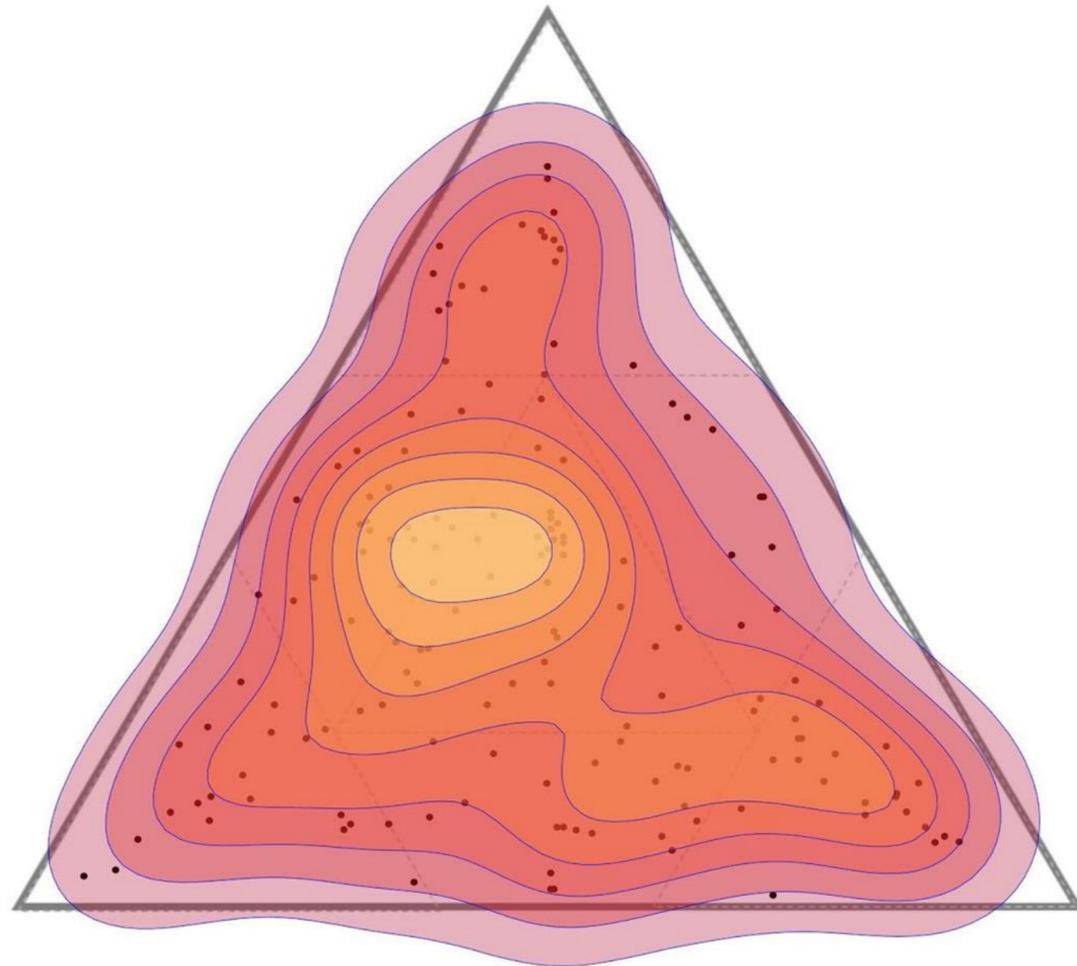


Davor (20.04 - 28.04.22)

Danach (01.05 - 05.05.22)

1.4 In meiner Erzählung fühle ich mich...

taub, hoffnungslos



"getriggert", aktiviert

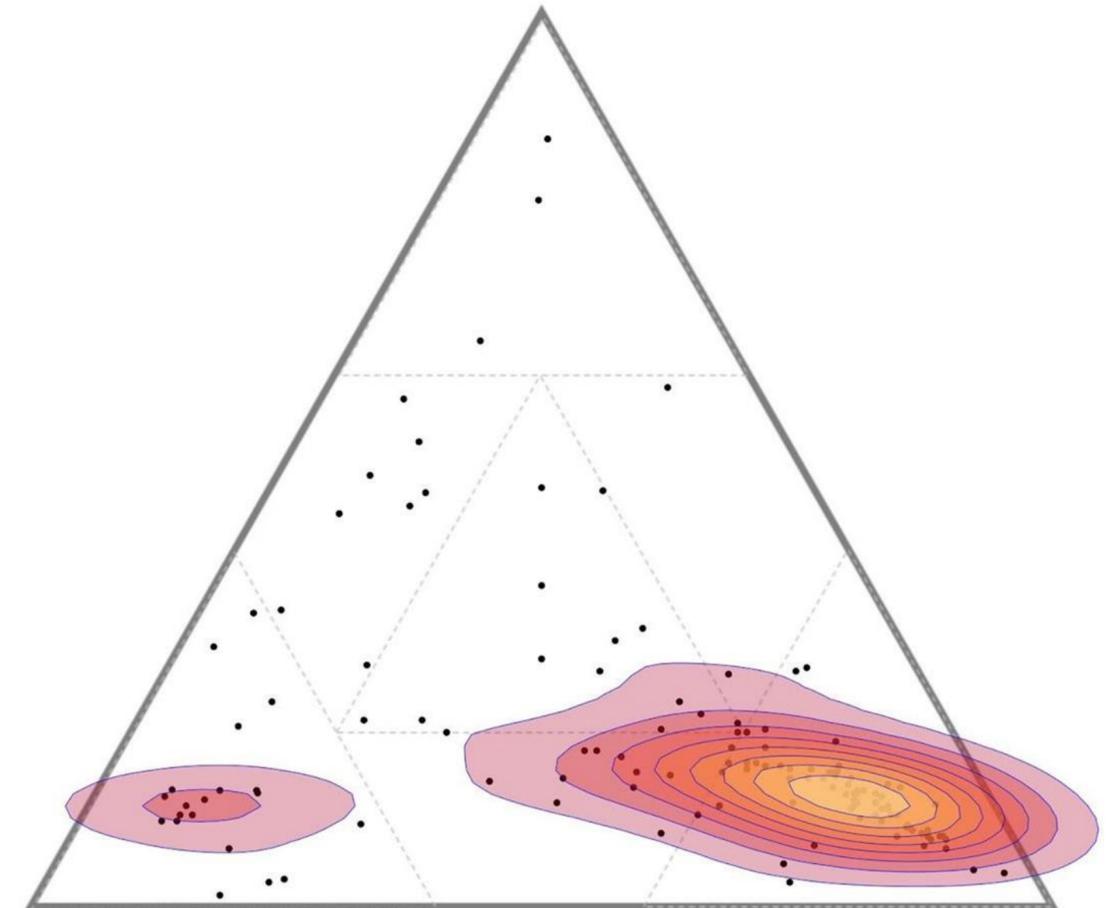
Davor (20.04 - 28.04.22)

engagiert, neugierig

N = 643 n = 615 nN/A = 28 filter n = 159 %age = 26% filter N/A = 2

1.4 In meiner Erzählung fühle ich mich...

taub, hoffnungslos



"getriggert", aktiviert

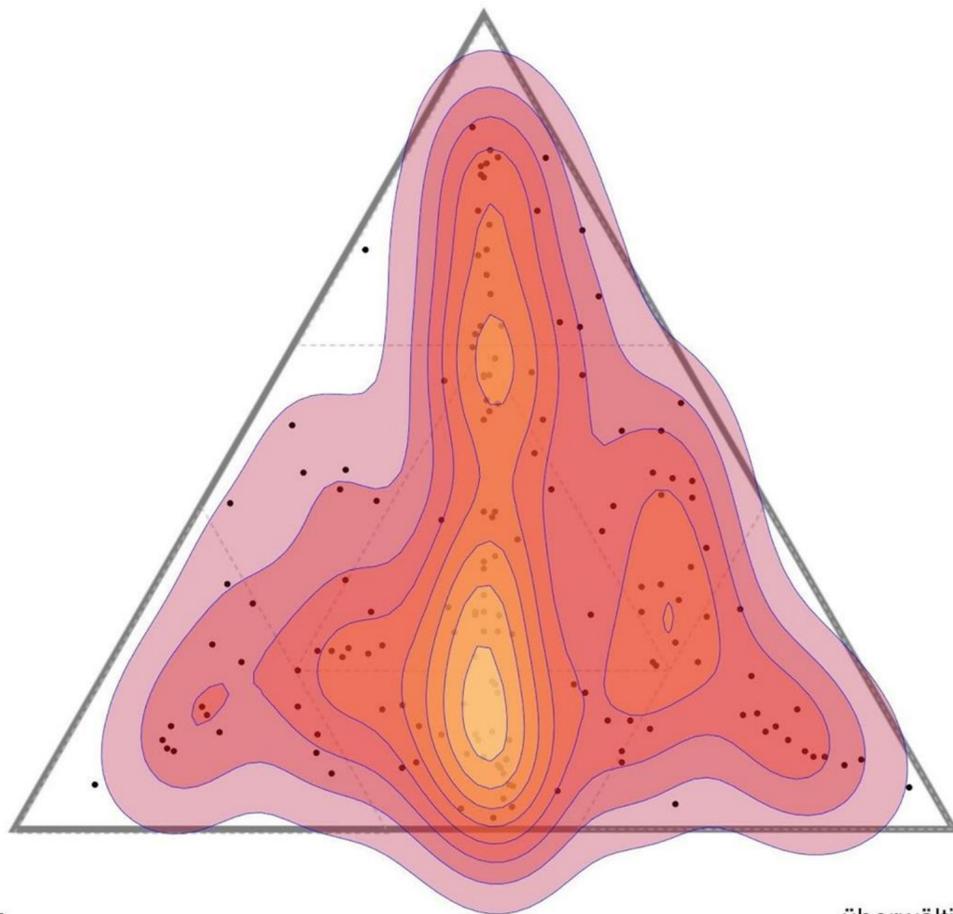
Danach (01.05 - 05.05.22)

engagiert, neugierig

N = 643 n = 615 nN/A = 28 filter n = 132 %age = 21% filter N/A = 13

1.5 In meiner Erzählung empfinde ich die Situation als...

im Fluss, beweglich, sich entwickelnd



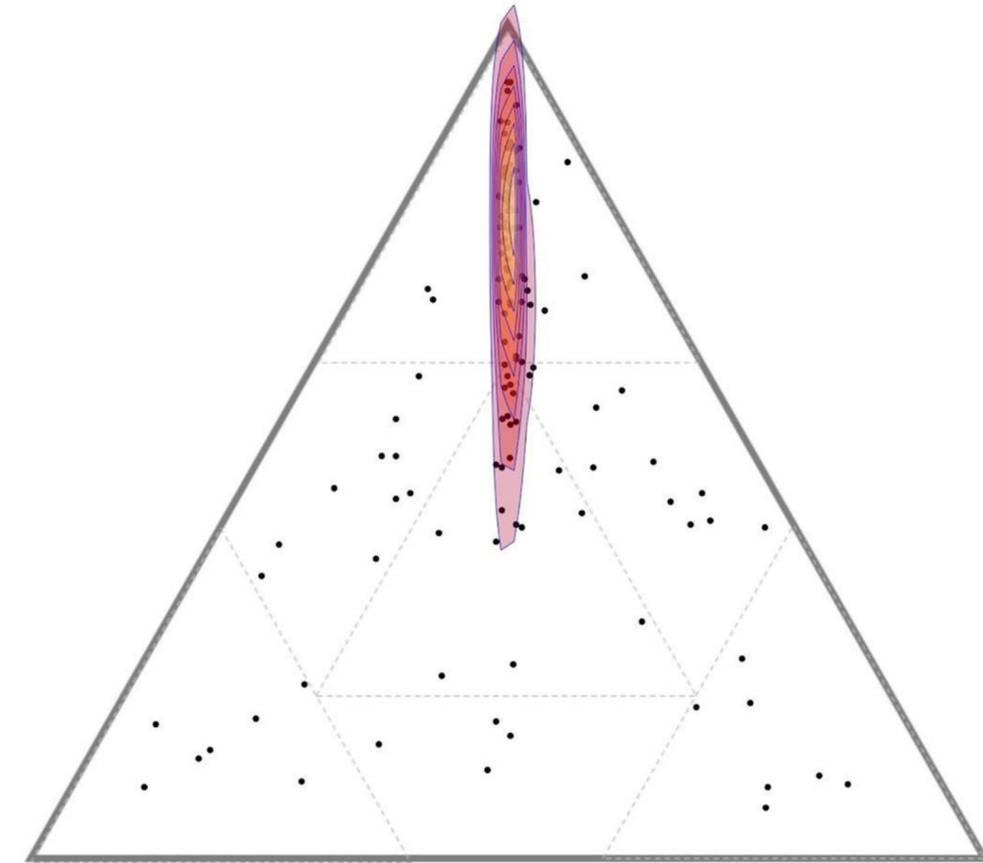
festgefahren,  
verhärtet

überwältigend, diffus,  
verwirrend

N = 643 n = 629 nN/A = 14 filter n = 160 %age = 25% filter N/A = 1

1.5 In meiner Erzählung empfinde ich die Situation als...

im Fluss, beweglich, sich entwickelnd



festgefahren,  
verhärtet

überwältigend, diffus,  
verwirrend

N = 643 n = 629 nN/A = 14 filter n = 140 %age = 22% filter N/A = 5

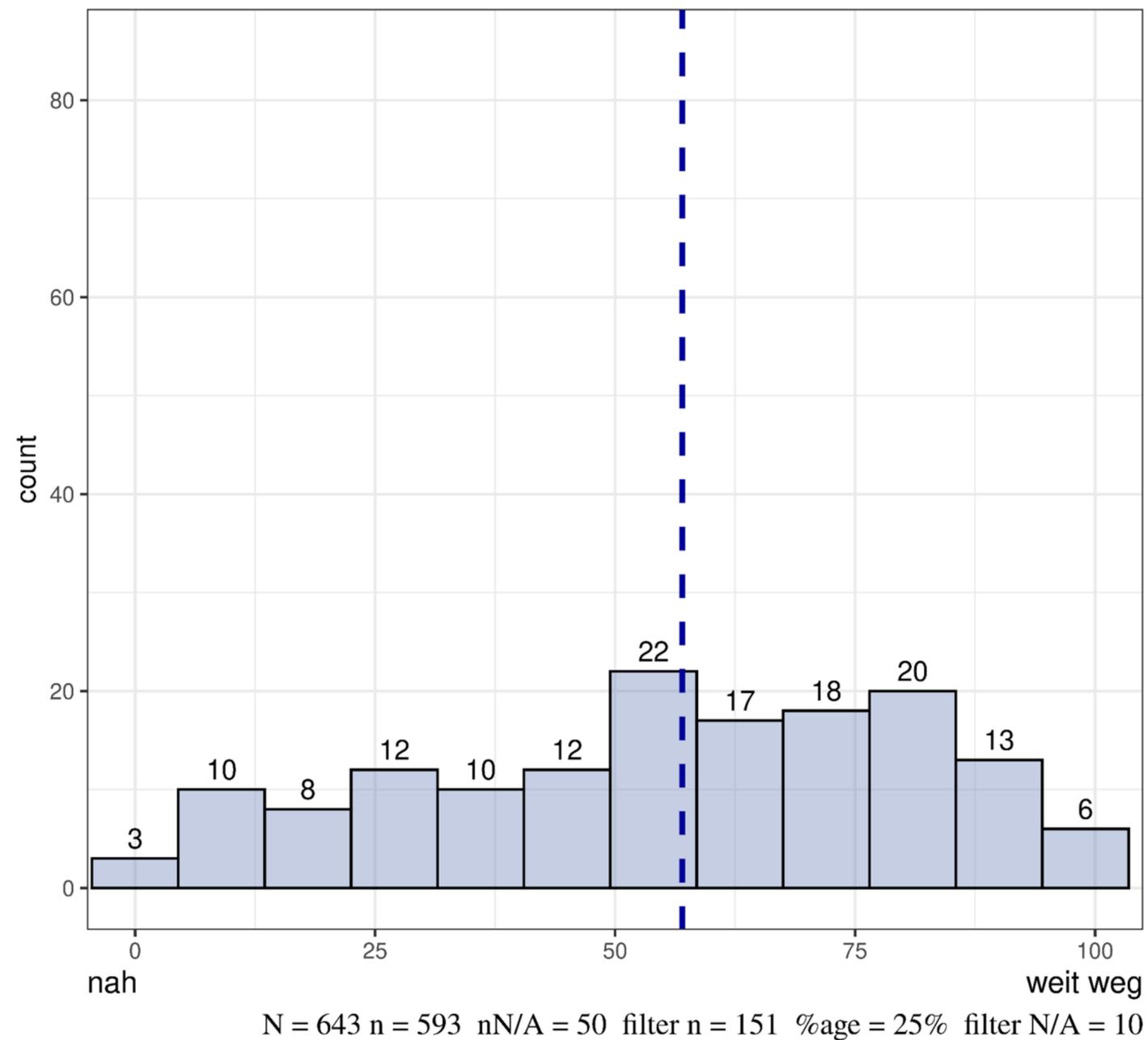
### **Verwirrung - 21. April 2022 - Negativ bewertet**

“Das schlimmste ist für mich der Vertrauensverlust, ich weiß nicht welchen Meldungen ich glauben kann. Den Nachrichten, den kritischen Medien. Ich habe Angst auf der falschen Seite zu stehen, und positioniere mich gar nicht, damit gehöre ich nirgends dazu. Das hat mich unzufrieden gemacht”

### **Positiv bewertet - Emotionales verstehen - 5. Mai 2022**

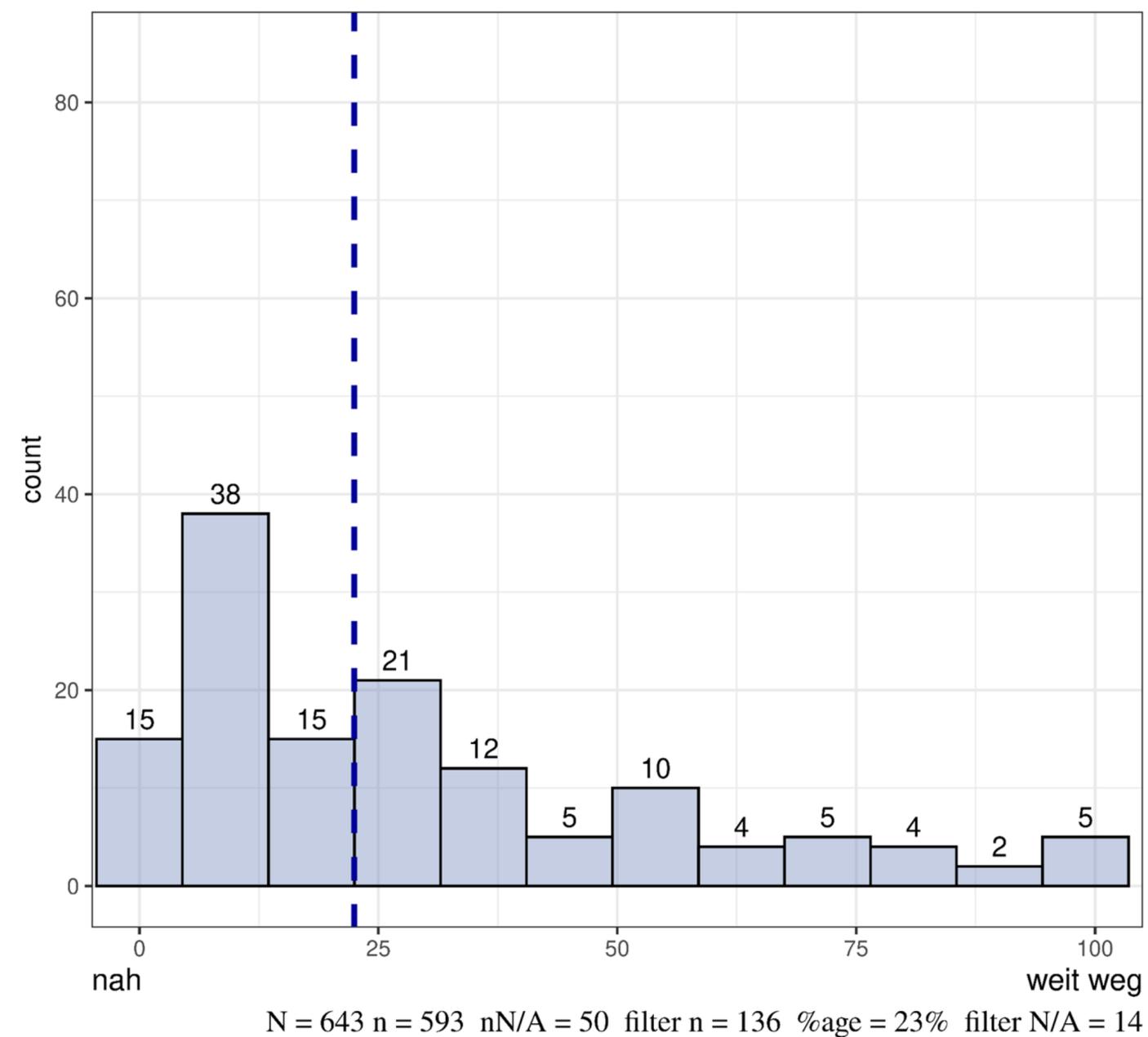
Ich habe in der Coronazeit große Orientierungslosigkeit erlebt und habe sie versucht durch noch mehr Informationen zu verändern. Also ich kognitiv zu begegnen, was mir nicht gelang, ich konnte mich nicht entscheiden. Am Wochenende wurde mir klar, dass ich dieses Gefühl der Orientierungslosigkeit als Kind sehr gut kannte und ich sehr darunter gelitten habe. Ich musste schon früh immer selbst entscheiden, mein Vater war sehr früh verstorben und meine Mutter hat nie Stellung bezogen. Auf Aussen war kein Verlass, bot mir keine Orientierung und Führung. Ich bin froh, die Situation jetzt besser zu verstehen. Diesem alten aktiviertem Gefühl, kann ich nicht kognitiv begegnen, sondern mich ihm zuwenden.

### 2.3 In meinem Eintrag empfinde ich die anderen als



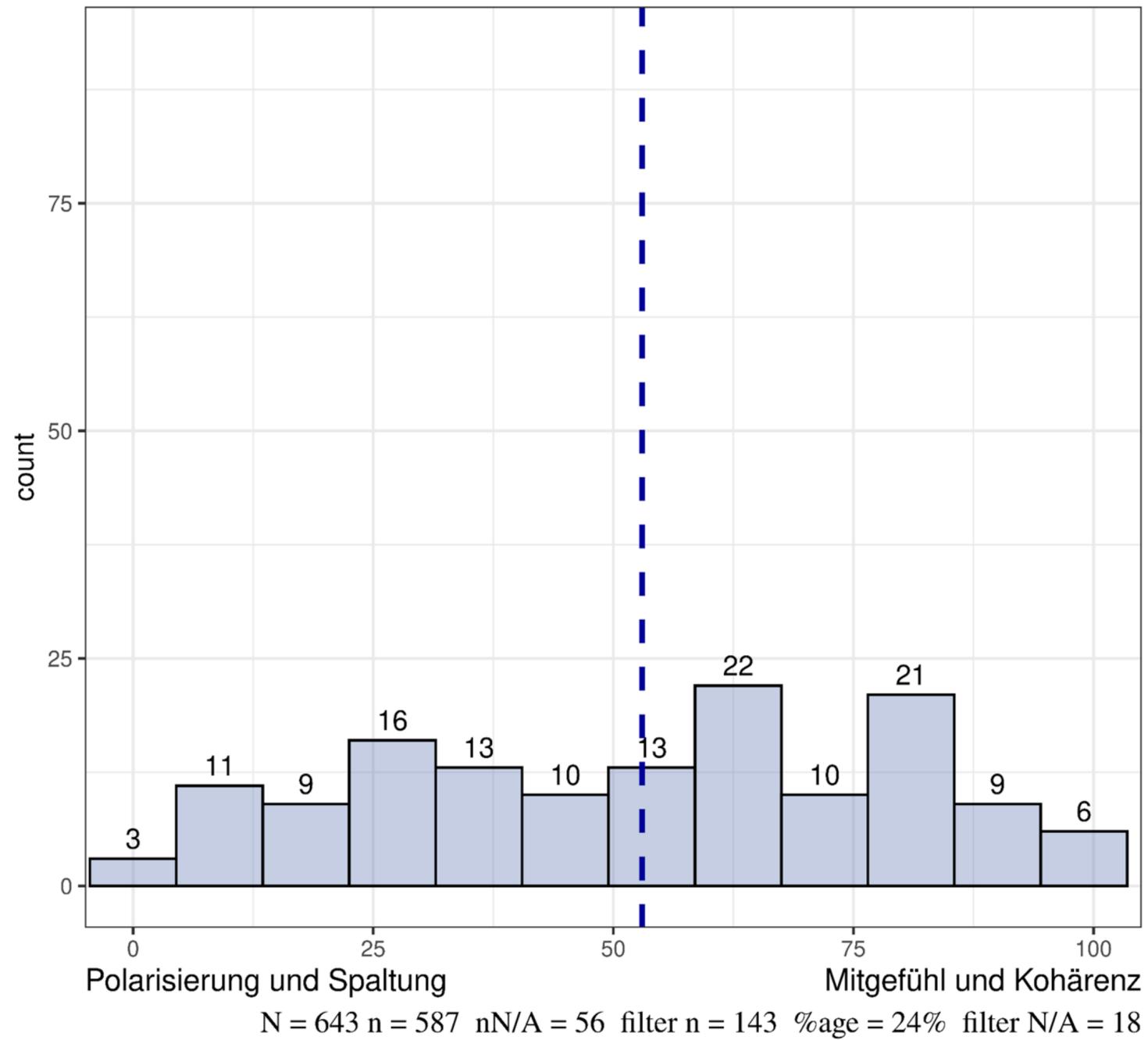
Davor (20.04 - 28.04.22)

### 2.3 In meinem Eintrag empfinde ich die anderen als



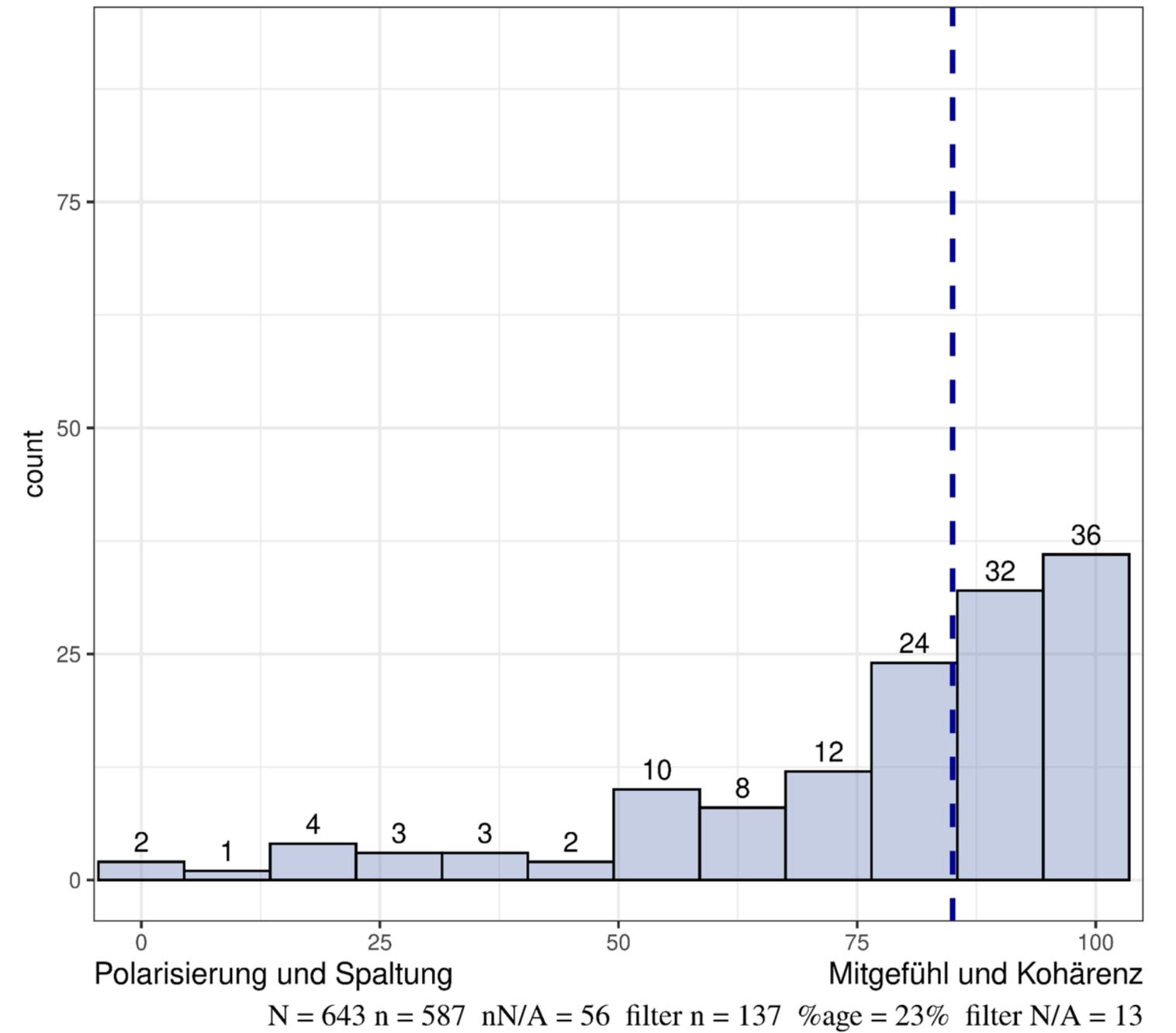
Danach (01.05 - 05.05.22)

## 2.4 In meiner Erzählung entsteht mehr...



Davor (20.04 - 28.04.22)

## 2.4 In meiner Erzählung entsteht mehr...

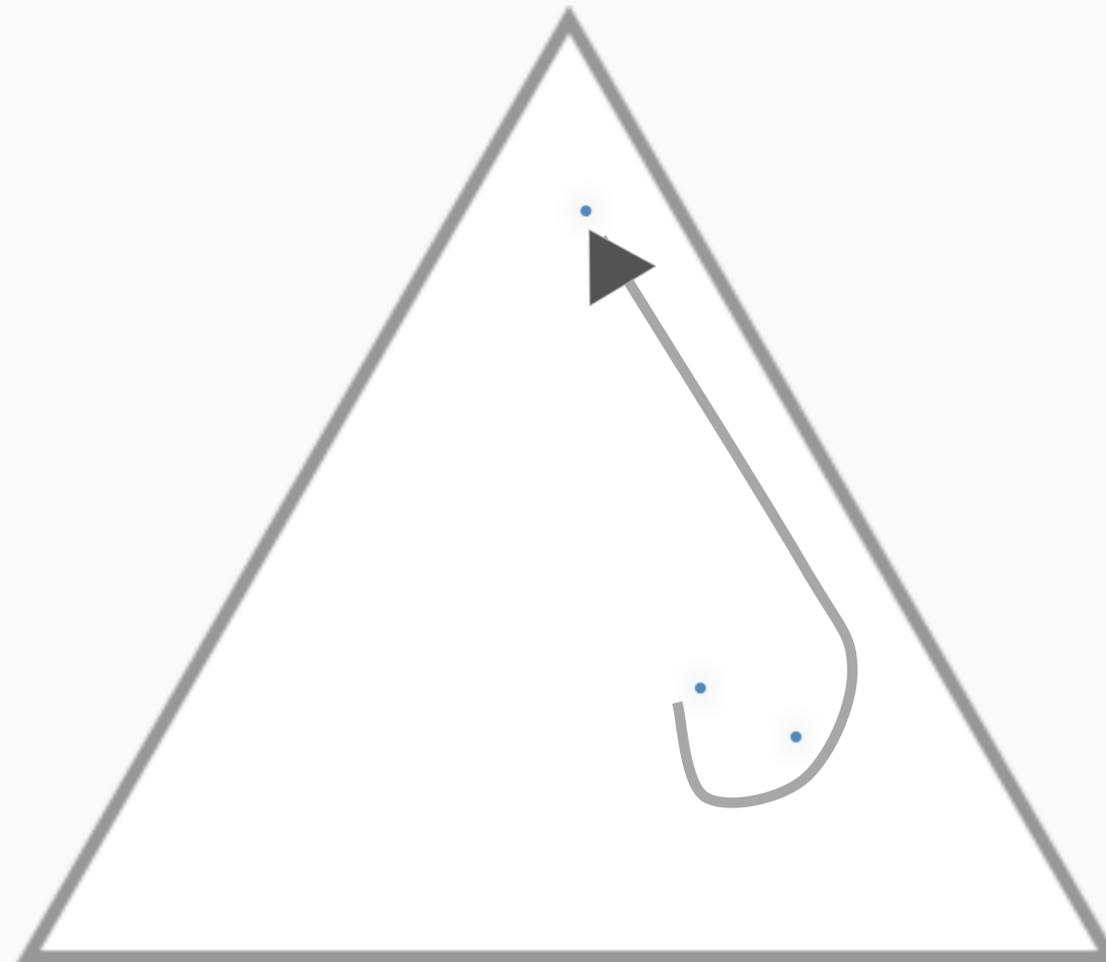


Danach (01.05 - 05.05.22)

⌘ 1.6 Meine Erzählung reflektierend, erfahre ich mich als jemand, der/die...



unsere Gesellschaft kokreativ mitgestalten kann



sich gegen bestehende Strukturen ankämpfen muss außen vorsteht und sich entfremdet fühlt

## Demokratie ist ...? - 21. April 2022 - negativ bewertet

Ich fühle mich ohnmächtig. Demokratie ist irgendwie nicht da wo ich bin. Wenn wir miteinander reden, findet entweder Bestätigung meiner oder deiner Meinung statt oder Unverständnis. Zu schnell und wir bei ersten Meinungen, für die es gilt, Mehrheiten, mehr Stimmen zu finden. Ich Sorge mich, weil wir - gerade jetzt im Spannungsverhältnis von Ost und West - so schnell fest liegen und die anders denkenden verdammen. Das erlebe ich so.

## **Frieden schaffen - ohne Waffen! Nur EINE Strategie?** - 29. April 2022 - **gemischt bewertet**

Jetzt (nach der ersten Meditation) spüre ich meine Angst, nicht so zu sein, nicht das sein zu können, was unser demokratisches Konstrukt (oder die Gruppe, in der ich gerade bin) von mir erwartet. Ich spüre auch meine Erwartung an die anderen, doch bitte so zu sein, wie ich sie brauche - damit ich Vertrauen haben kann. Meine Sorge gilt dem falschen Weg; als könne/würde ich ihn gehen, ohne zu spüren, dass es der Falsche ist. Mir nicht trauen in meinem Sein und Sosein. Ich spüre mein Nicht-mit-mir-Verbundensein. Das macht Zusammensein für mich anstrengend. Im Alleinsein habe ich mehr Raum. Wie kann ich mit meiner Isolation und Angst/Sorge - in einer Versammlung von Bürger:Innen über Radwege sprechen und Lösungen finden für die Konflikte zwischen Fußgänger:Innen, Radfahrer:Innen und Autofahrer:Innen, weniger CO2 und mehr Platz fürs Menschsein und -Zusammensein? - über den Krieg in der Ukraine sprechen, über meine Angst davor, dass wir in den Krieg einbezogen werden, wenn ich glaube, dass wir falsche Wege gehen können, die wirklich, wirklich Schlimmes verursachen. - z.Zt. das Richtige tun, ohne meine Strategie (Frieden schaffen ohne Waffen) dafür fest (polarisierend, Mehrheiten suchend) zu vertreten? - mit denjenigen in Verbindung sein, die andere Strategien haben?/

## **Demokratie ist Beziehung.** - 29. April 2022 - **sehr positiv bewertet**

Jetzt würde ich erzählen, dass ich wieder Hoffnung habe Dass Demokratie Sinn macht. Dass gutes zusammen Leben möglich ist, wenn all unseren Gefühlen da sein dürfen. Dass es schön ist, sich zuzuhören, Gefühlen, Geschichten und Erlebtem Raum zu geben und mittendrin einen Menschen zu sehen, von dem ich lernen kann. Dass ich mir so sehr wünsche, unser Alltag wäre so wie dieser Tag und ich würde wie selbstverständlich mit den Menschen an meinem Ort unsere Konflikte lösen. Das mein Vertrauenspolster sich immer wieder auffüllt und so die Kraft, die Kreativität, die Hoffnung und die Liebe in die Entwicklung unseres Miteinanderseins fließen. Demokratie ist Beziehung.

# FAZIT

## Trend 1

Ein tieferes Verständnis der vielfältigen Verknüpfungen zwischen persönlichen Verletzungen, kollektiven Gedächtnisinhalten und gegenwärtiger Krisenerfahrung schafft Vertrauen und eröffnet neue Gestaltungsspielräume für demokratisches Handeln.

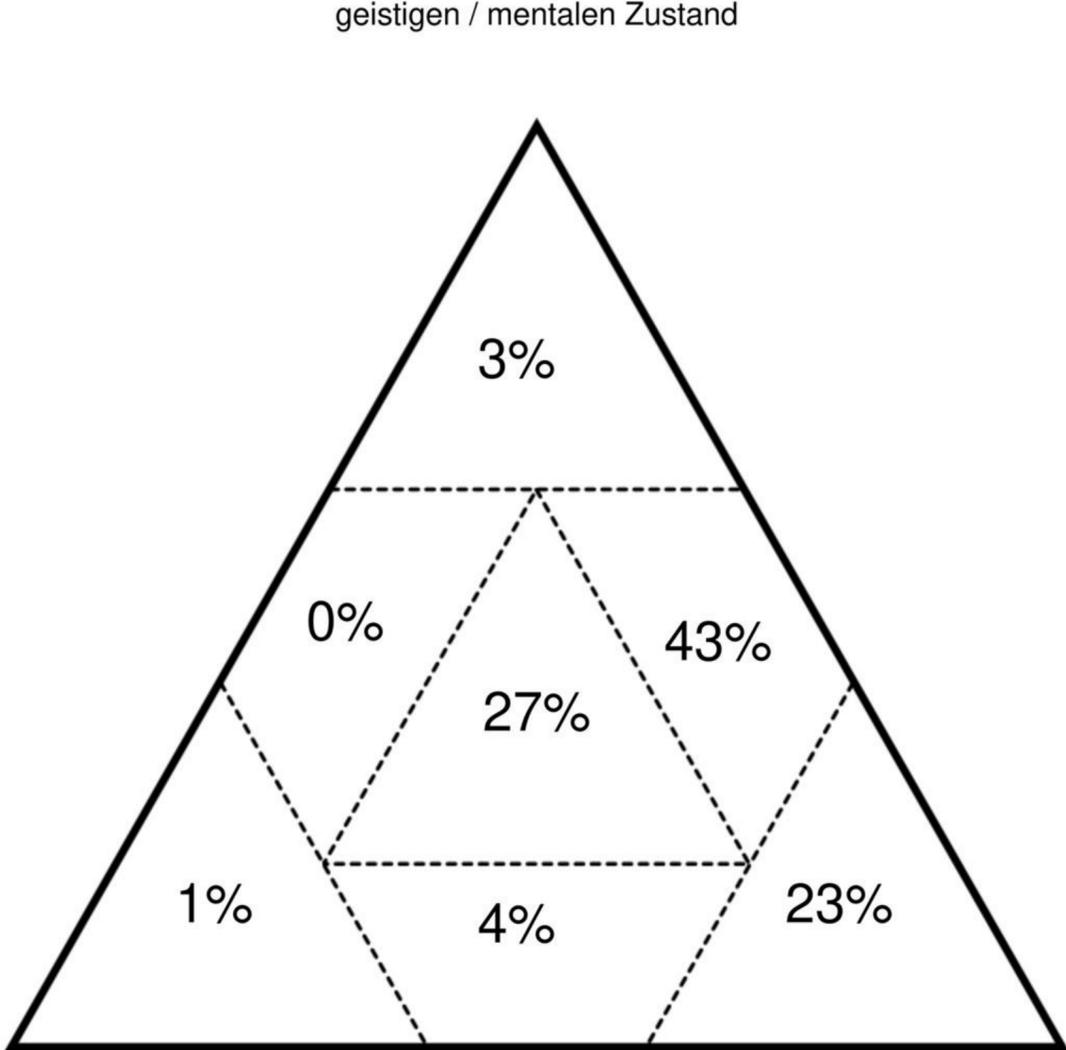


## Trend 2

Stimm- und wirkmächtig erleben die Teilnehmenden sich dann, wenn die Vielstimmigkeit der Demokratie nicht rein kognitiv, sondern verkörpert erlebbar wird. Demokratie wird dann von einem „Ding da draußen“ zu einer verinnerlichten Resonanzerfahrung.

**Anhang**

1.3 Meine Erzählung bezieht sich hauptsächlich auf meinen...



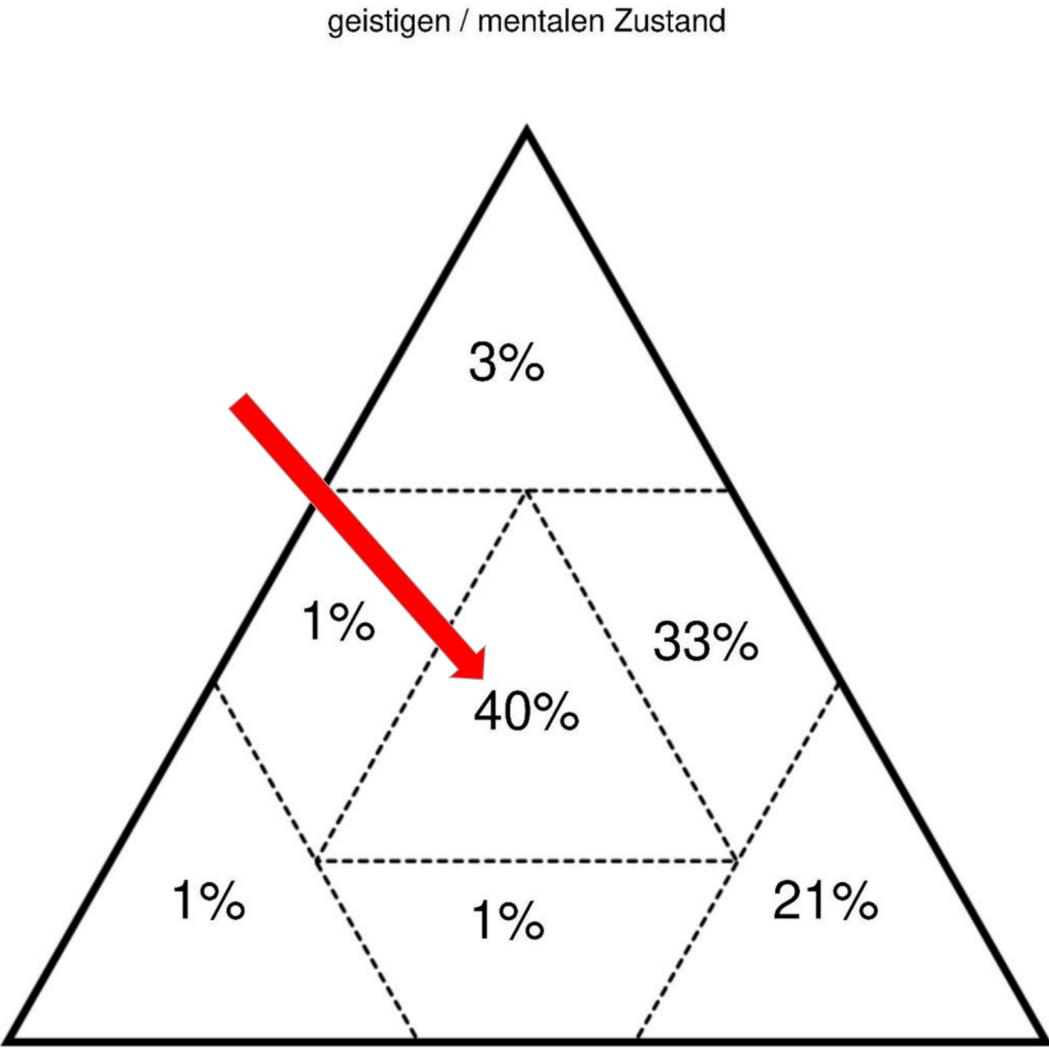
körperlichen Zustand

emotionalen / Gefühls-Zustand

N = 643 n = 628 nN/A = 15 filter n = 133 %age = 21% filter N/A = 4

Davor (20.04 - 28.04.22)

1.3 Meine Erzählung bezieht sich hauptsächlich auf meinen...



körperlichen Zustand

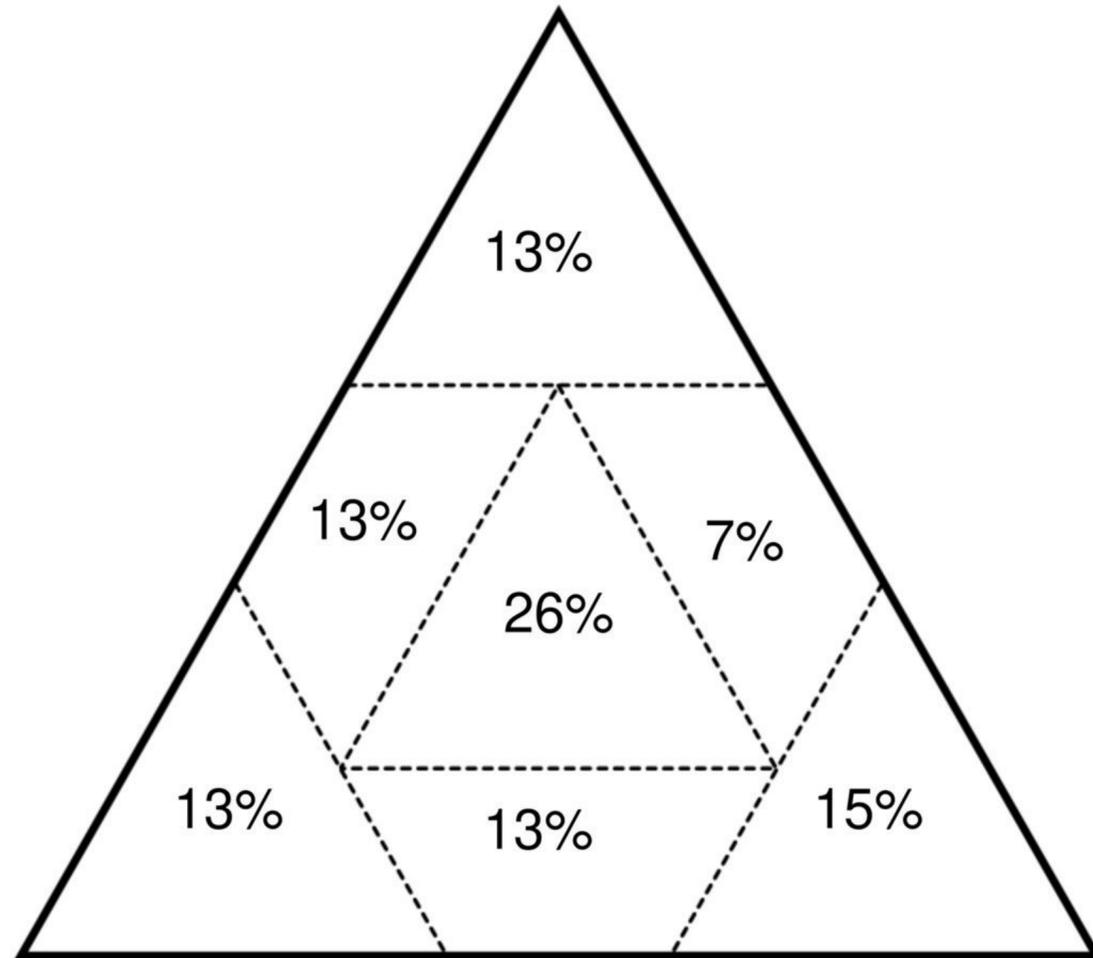
emotionalen / Gefühls-Zustand

N = 643 n = 628 nN/A = 15 filter n = 155 %age = 25% filter N/A = 6

Danach (01.05 - 05.05.22)

1.4 In meiner Erzählung fühle ich mich...

taub, hoffnungslos



"getriggert", aktiviert

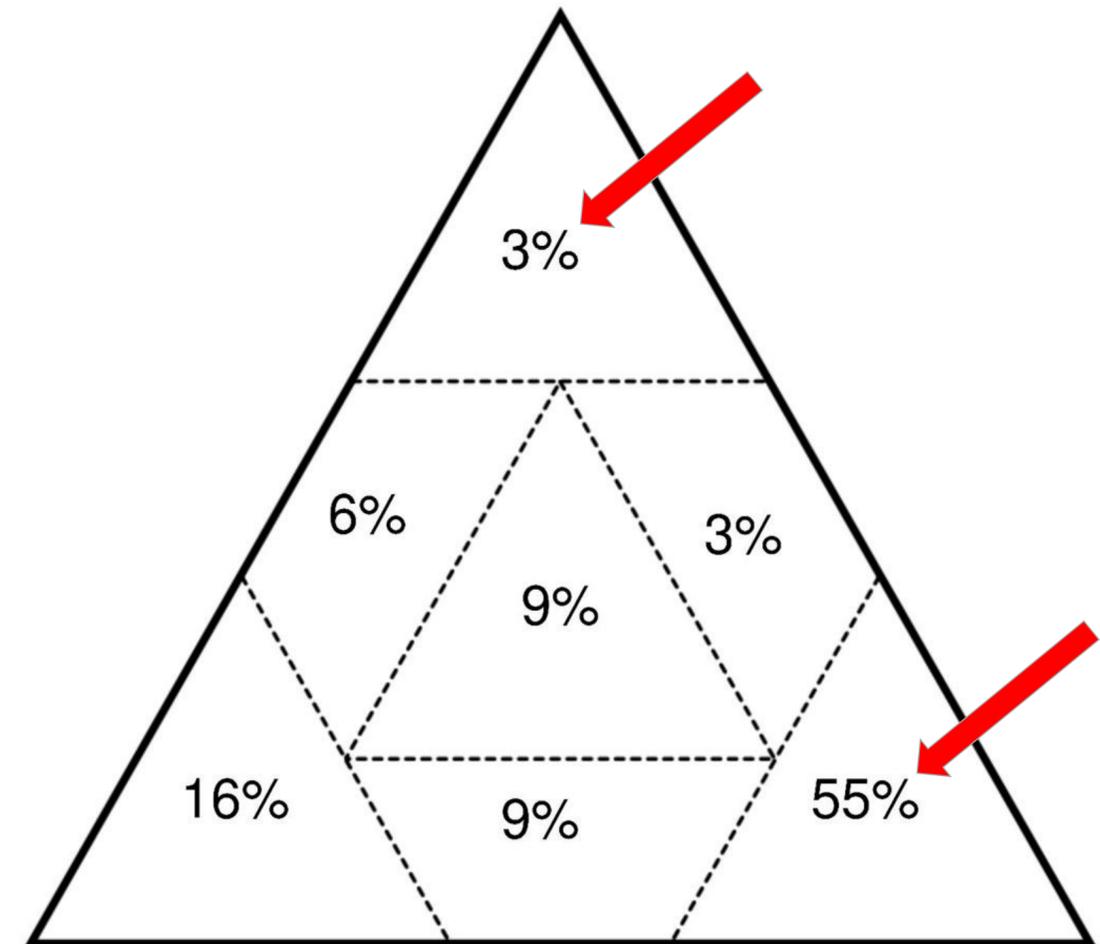
engagiert, neugierig

N = 643 n = 615 nN/A = 28 filter n = 135 %age = 22% filter N/A = 2

Davor (20.04 - 28.04.22)

1.4 In meiner Erzählung fühle ich mich...

taub, hoffnungslos



"getriggert", aktiviert

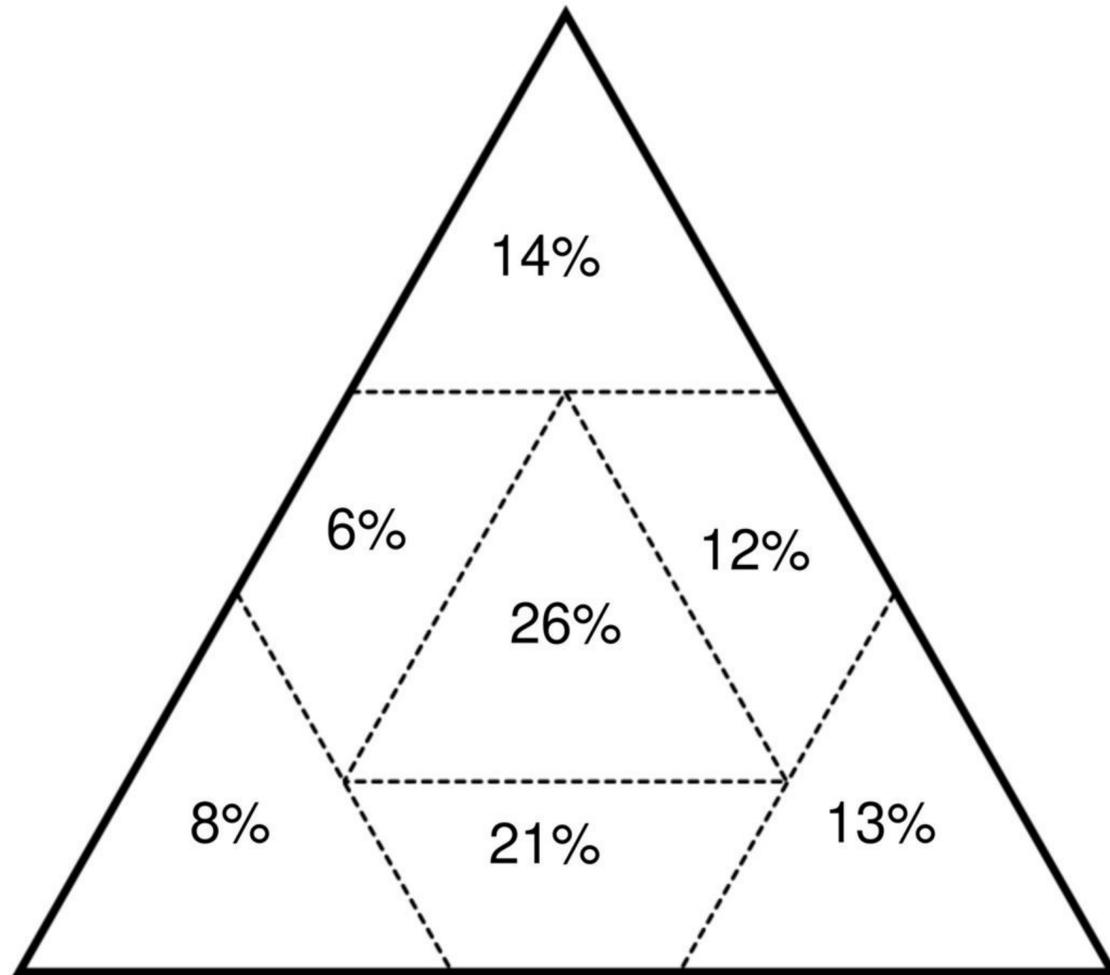
engagiert, neugierig

N = 643 n = 615 nN/A = 28 filter n = 148 %age = 24% filter N/A = 13

Danach (01.05 - 05.05.22)

1.5 In meiner Erzählung empfinde ich die Situation als...

im Fluss, beweglich, sich entwickelnd



festgefahren,  
verhärtet

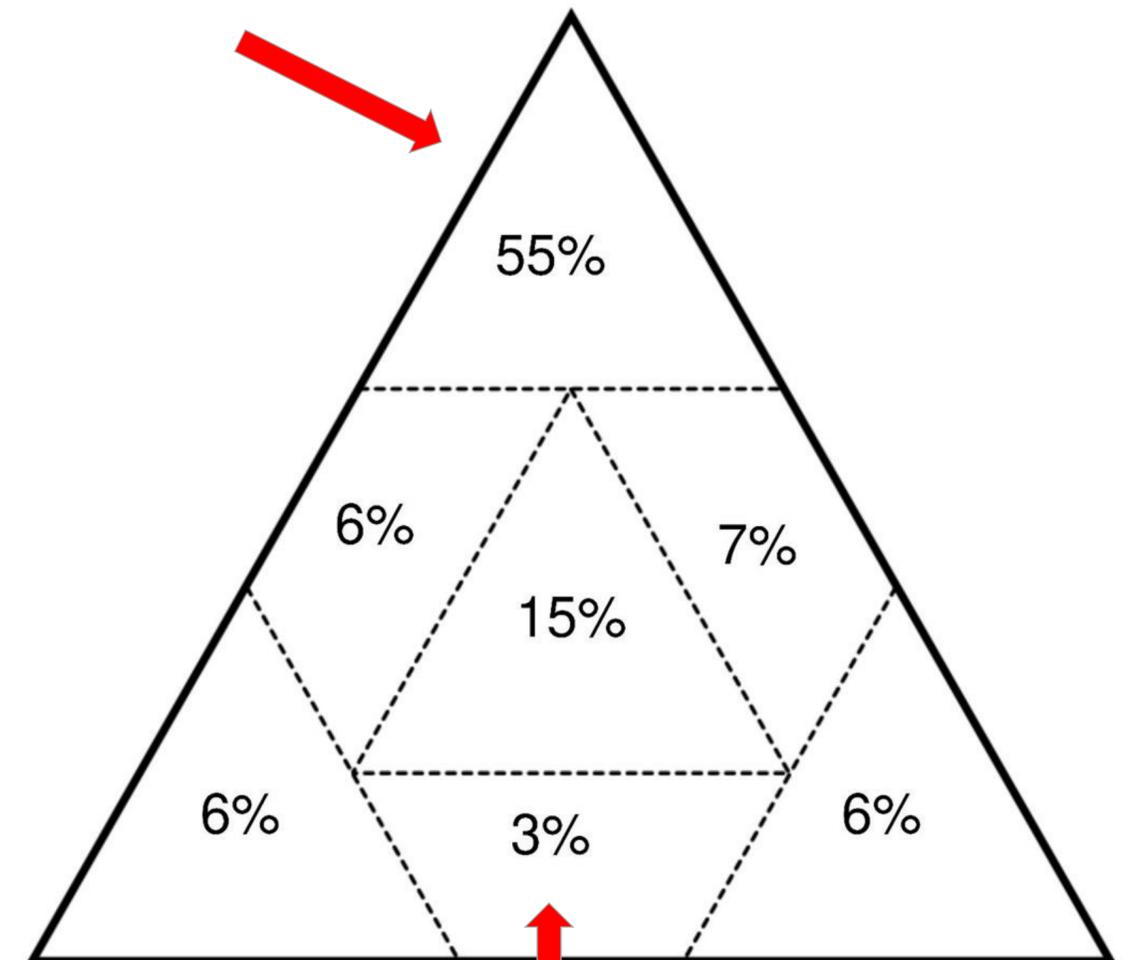
überwältigend, diffus,  
verwirrend

N = 643 n = 629 nN/A = 14 filter n = 136 %age = 22% filter N/A = 1

Davor (20.04 - 28.04.22)

1.5 In meiner Erzählung empfinde ich die Situation als...

im Fluss, beweglich, sich entwickelnd



festgefahren,  
verhärtet

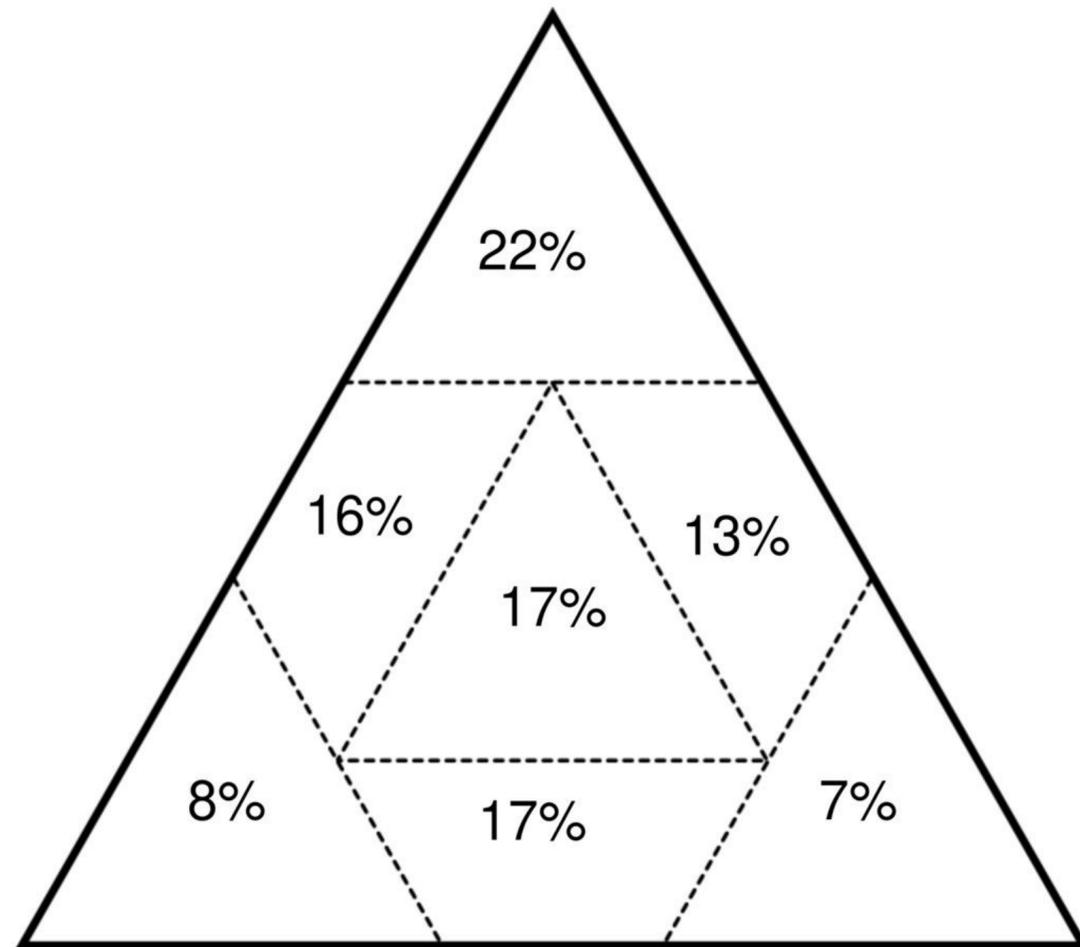
überwältigend, diffus,  
verwirrend

N = 643 n = 629 nN/A = 14 filter n = 155 %age = 25% filter N/A = 1

Danach (01.05 - 05.05.22)

1.6 Meine Erzählung reflektierend, erfahre ich mich als jemand, der/die...

unsere Gesellschaft kokreativ mitgestalten kann



sich gegen bestehende Strukturen ankämpfen muss

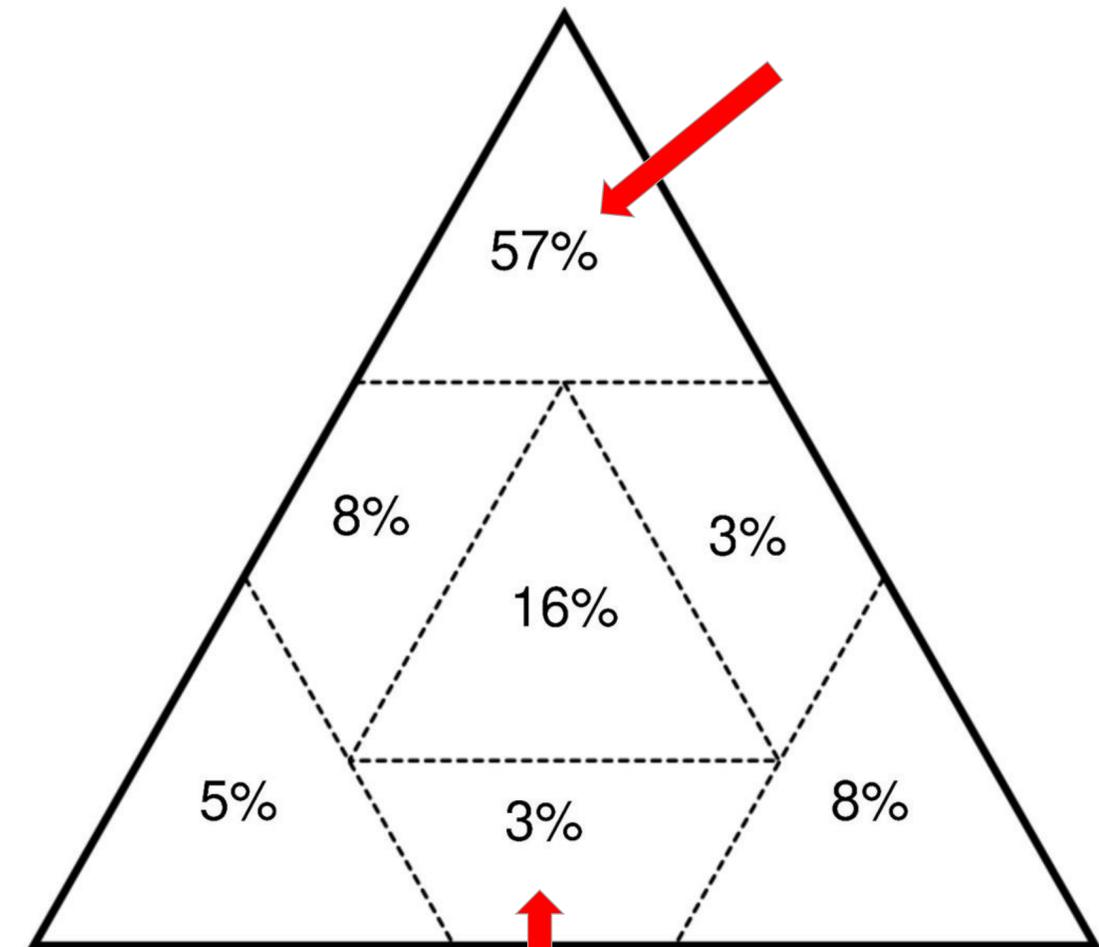
außen vorsteht und sich entfremdet fühlt

N = 643 n = 611 nN/A = 32 filter n = 135 %age = 22% filter N/A = 2

Davor (20.04 - 28.04.22)

1.6 Meine Erzählung reflektierend, erfahre ich mich als jemand, der/die...

unsere Gesellschaft kokreativ mitgestalten kann



sich gegen bestehende Strukturen ankämpfen muss

außen vorsteht und sich entfremdet fühlt

N = 643 n = 611 nN/A = 32 filter n = 146 %age = 24% filter N/A = 15

Danach (01.05 - 05.05.22)

# Insights - Vor dem Workshop

## ***Der Raum dazwischen - 21. April 2022***

*“Das dass, was ich fühle und das, was von Außen erzählt wird, stimmt oft nicht überein. Die feinen Innenräume brauchen sichere Räume. Die vorherrschenden Strukturen erfüllen die wirklichen Bedürfnisse oft nicht. Unser Herzraum ist sehr gefordert. Das Alte bricht weg und das Neue ist noch nicht da. Viel Licht macht viele Schattendynamiken sichtbar.”*

## ***Abrüstung als zynisch gefühlt - 21. April 2022***

*“Auf dem Ostermarsch werde ich auf meine Teilnahme angesprochen. Ob ich den wirklich in der jetzigen Situation des Russland/Ukraine-Kriege, weiterhin für Abrüstung sein könne. - Wie zynisch man denn sein könne. Derjenige, der mich ansprach, war ein Anwalt, mit dessen Freundin ich jahrelang in antimilitaristischen Zusammenhang gearbeitet habe, und der unsere Arbeit auch sporadisch unterstützt hat.”*

# Insights - Nach dem Workshop

## **Trauma Werden und Evolutionäre Entwicklung - 4. Mai 2022**

*In den erlebten Räumen wird das ganz Wirkliche nahe, präsent, ganzheitlich erlebbar (Samstagabend wurde es "Radikale-Realität" genannt). In Bezug auf Trauma-Integration wird die Präsenz zum Heilmittel, das im vergangenen Festgehaltene wieder in Beziehung und damit in die Gegenwart zu holen. Das Bewusstseinsfeld darf wieder ganz werden.*

## **Daunenfeder - 29. April 2022**

*Heute würde ich erzählen, dass ich erlebt habe, dass Demokratie gefühlt im Inneren lebendig werden kann als ein Instrument der Gestaltung menschlichen Zusammenlebens. Dass der Ausdruck dessen ins Aussen Mut braucht Schweres zu fühlen und in Kontakt zu bringen, Geduld, aber in Entwicklung ist. Und dass eine Daunenfeder das ganze in Bewegung bringen kann... :)*

## ***Frieden im Kleinen. - 2. Mai 2022***

*Heute würde ich die Erfahrung teilen wollen, wie nährend es ist, kleine Bewegungen im privaten Umfeld zu erleben. Ein Gespräch mit Freunden gestern nachmittag, über den Krieg und über Corona, unsere Reaktionen darauf, individuelle Erfahrungen, Ideen, auch geimpft neben ungeimpft. Es ist gelungen, auch bei unterschiedlicher Einstellung, unterschiedlicher Entscheidung zum Thema Impfung und unterschiedlich körperlich und emotional gefühlter Tiefe der Verarbeitung im Kontakt zu bleiben. Es ist gelungen, den Kontakt als solches, der bei aller Unterschiedlichkeit spürbar war, als wertvoll und Beitrag zu Frieden zu konnotieren.*

## ***Reflexion - 5. Mai 2022***

*Demokratie ist Beziehungsarbeit - diese Aussage verändert meinen Bezug zur Demokratie, sie wird greifbarer, erlebbarer und gestaltbarer. Ich habe die interessante Erkenntnis gewonnen, dass ich mit dem Training das ich anbiete politisch arbeite. Es entwickelt Demokratiefähigkeit und demokratische Kompetenz. Es ist mir nochmal deutlich geworden, wie wichtig es ist "Innere Arbeit" in das staatliche Bildungssystem mit aufzunehmen. Es hat mich fasziniert und tief berührt, wie offen im Seminar innere Welten ausgesprochen wurden.*

### ***Die Feder - 5. Mai 2022***

Ich habe für mich ein Werkzeug gefunden. Das ist die Möglichkeit mit mir selbst so zart umzugehen als würde ich mich mit einer Feder berühren. Das ist so schön, und ganz still passiert dabei etwas Großes. Es ist anders als meine Gewohnheit. Mein Körper kann sich mehr entspannen, ich bekomme mehr Raum für mein Fühlen, mein Herz wird weich und öffnet sich zart, mein Atem vertieft sich, ich fühle. Und wenn ich dann aus dem heraus meine Kinder anschau, oder meinen Mann, oder meine Kursteilnehmer unterrichte, dann entsteht Intimität, Tiefe und Freude. Ein großes, tolles Werkzeug, das mich mit Dankbarkeit füllt. Ich habe Lust dieses Werkzeug auch anderen zu schenken.

5.11.G

### ***Gestärktes Verbindungsgefühl zu meinen Mitmenschen - 2. Mai 2022***

Im Projekt mit ThomasHübel in den letzten 4 Tagen hat sich ein sehr starkes Gefühl eines sicheren Raumes und ein sehr starkes Gefühl zu den anderen Teilnehmern entwickelt. Ich habe das Gefühl, jeder hat seine belastenden Punkte aus der Vergangenheit. Ich fühle eine deutlich stärkere Verbindung zu den Mitteilnehmern und auch zu meinen Mitmenschen in meiner Umgebung. 5.10.A

### ***Schlüssel der Freundlichkeit - 1. Mai 2022***

In der letzten Gruppe wieder erlebt: Ich VERSTEHE einen Menschen, der von seinen Ängsten spricht (vor Corona-Impfung), auch wenn ich diese Angst nicht teile. Dafür habe ich Angst vor anderen Dingen. Es tut so gut, zuzuhören. Es tut ebenso gut, meine Unsicherheiten und Befürchtungen mit Menschen zu teilen, die zuhören und nicht werten oder belehren. Beides macht das Herz warm. Liegt hier ein Schlüssel zu weniger Konfrontation und Hass, zur Potenzialentwicklung und einer zukunftsfähigen Gesellschaft? 01.05. L

### ***Lauschend in und durch Gemeinschaft - 1. Mai 2022***

Die Teilnahme am Workshop aktuell, ein Zusammenkommen von unterschiedlichen 370 Menschen, aus Strömungen eher der Politik und dem Weg von Bewusstseinswandel. Einem Raum der selbst online, eine Atmosphäre schafft, sich im eigenen Erleben wahrzunehmen und dieses authentisch zu teilen. Wie verbindend, berührend es ist sich zuhören zu dürfen und darin Erweiterung zu spüren. Das in diesem Raum eine Art von Frieden spürbar wird, in sich, untereinander und als Bürger einer Gesellschaft. Wie viel Sehnsucht und Dankbarkeit darin liegt 13.5.A

## ***Engagement für die Weiterentwicklung - 30. April 2022***

Es berührt mich wie viele Menschen sich für eine positive Weiterentwicklung unserer Gesellschaft engagieren und sich dabei "nackt" und angreifbar zeigen - Allein heute wieder hier über 350. 19.5.B

## ***Stille birgt viele Begegnungsmöglichkeiten - 29. April 2022***

Am meisten beeindruckt hat mich, dass in den Dreier- oder Viererräumen für mich oder auch die Gruppe genau bei den Menschen am meisten Mitfühlen, am meisten Mitempfinden, am meisten Raum für Integration entstand, die sich am hilflosesten, am verletzlichsten und ratlos gezeigt haben. Wir brauchen dieses große Spektrum und die, die denken, sind oftmals nicht die, die gleichzeitig auch in der Lage sind zu fühlen. Wir brauchen die Stille, denn dort entsteht Begegnung, die trägt. Die nicht ausschließt und nicht bewertet. Ich habe gespürt, wie viel ich verliere, wenn ich mir nicht ausreichend Zeit zum spüren nehme.

Dann reduziere ich mich, die Begegnung und die Situation auf die intellektuelle und die kontrollierbare, absehbare Ebene. 20.06.E

## ***Hoffnung - 29. April 2022***

Es ist so eine spannende Zeit und wir können wirklich beitragen über das Unterstützen von Räumen in denen mitfühlenden in Kontakt sein mit extrem schwierigen Themen möglich ist - im Körper, mit Gefühlen oder Emotionen, mit Spannung oder mit Gefühlen von Überforderung. Auf diese Art entsteht soviel Verbundenheit, Tatendrang und Kreativität. Ich bin so dankbar so einen Raum in dem Workshop zu Demokratie und kollektiven Traumata grade erleben zu können. 21.7.A

## ***Das fühlende Parlament - 29. April 2022***

Ich lernte immer mehr zu fühlen, und weil ich mich mehr fühlen konnte, konnte ich auch andere Menschen mehr fühlen. So entstand mein Beitrag zu einer fühlenden Demokratie. Und weil wir gemeinsam mehr fühlen konnten, konnten wir auch schneller und bessere Entscheidungen Treffen. Die Komplexität der inneren und äußeren Krisen wurde transparent und die Komplexität einfacher. Der Ort für diese Arbeit: das gewählte Parlament als oberster Gesetzgeber im Land ...und die vielen kleinen Parlamente und Bürger im ganzen Land. 06.05 I

### ***Mitgefühl und Ko-Kreativität - 1. Mai 2022***

Ich bin berührt wie das Mitfühlen Verbindung schafft und damit die Voraussetzung von Ko-Kreativität, die ich mir so sehr im Parlament wünsche 25.3.I

### ***Vertrauen - 29. April 2022***

Nach dem ersten Tag des Workshops erlebe ich mehr Verbundenheit und bekomme ein Gefühl für Demokratie und fühle mich nicht mehr davon getrennt. Ich sehe mich als Teil davon unabhängig davon was ich konkret beitrage. 25.11.J

### ***Politik und Gefühle - 30. April 2022***

Ich bei dem Projekt kollektives Trauma und Demokratie mitgemacht und während des Projekts die Erfahrung gemacht, wie gut es sich anfühlt, wenn es einen Raum gibt, wo ich mit mir vorher unbekanntem Menschen über Emotionen in Zusammenhang mit Politik sprechen kann, ohne Angst zu haben, bewertet zu werden. 28.3.S