

# „Fühl die Formel“

## Ein Gesprächskreis im Rahmen des Zentrums Meißnerformel

Ziel und Idee dieses Wagnisses war es, einen anderen und ungewöhnlichen Zugang zur Meißnerformel auszuprobieren. Dazu wollten wir uns mit Hilfe der Methode der Familien- bzw. Organisationsaufstellung den wesentlichen Begriffen der Formel auf der emotionalen Ebene nähern. Die Begegnung mit dem (momentanen) Gefühl für die eigene Verantwortung, die eigene Bestimmung, die innere Wahrhaftigkeit und die innere Freiheit sollte zum Überlegen, Hinterfragen und Positionieren anregen.

Eher klein und unscheinbar sollte dieses Angebot sein und war es letztlich auch. Gut so, denn eine solche Herangehensweise ist sehr persönlich und führt Teilnehmer/-innen direkt in den Kontakt zu sich selbst.

Die wenigen Teilnehmer/-innen, die sich darauf einließen, waren zum Teil tief beeindruckt und die Ergebnisse haben uns nachdenklich gemacht.

Die Meißnerformel ist relativ gut zu verstehen, wenn man die Begrifflichkeiten und den historischen Kontext kennt. Sie mit Leben zu füllen, sie im Alltag leben zu können, bedeutet jedoch, sich den Inhalt zu Eigen zu machen. Dazu gab es im Vorfeld folgende Überlegungen und Fragestellungen:

- Um die wesentlichen Kernaussagen der Meißnerformel für sich zu begreifen und herauszuarbeiten, werden in der Regel erst einmal der Verstand und das Bewusstsein, also Erkenntnisse und Erfahrungen genutzt.
- Kann man sich die Meißnerformel auch anders als über den Verstand erschließen?
- Ist es mit der bündischen Idee zu vereinbaren, professionelle und/oder auch therapeutische Methoden zur Persönlichkeitsbildung und -entwicklung zu nutzen (wie z.B. Aufstellungsarbeit, Mediation, Kinesiologie oder Reiki)?
- Können die neuesten Erkenntnisse der Quantenphysik und Gehirnforschung wertvoll für Bündische sein?

Das Meißner Lager bot Raum für die Diskussion und Beantwortung solcher Fragen und die Möglichkeit, ein Experiment zu starten. Uns war allerdings klar, dass wir nicht wirklich optimale Grundbedingungen haben würden: viele andere Angebote, zu wenig Ruhe, zu wenig Zeit zum Erklären. Aber dennoch haben wir es gewagt; haben darauf vertraut, dass wir es gut begleiten können und dass dieser Zugang eine wertvolle Bereicherung für uns alle ist. Ist auch so gekommen.

Ablauf: Die vier wesentlichen Elemente/Begriffe der Meißnerformel (eigene Bestimmung, eigene Verantwortung, innere Wahrhaftigkeit, innere Freiheit) wurden auf je einem DIN A4 Papier notiert. Diese Bögen wurden gemischt und dann verdeckt in der Jurte auf dem Boden ausgelegt. Die Schrift war hellgrau, damit sie nicht durchschimmerte. Die Gefühle beziehungsweise Informationen sollten sich „unwissentlich“ transportieren/zeigen. Die Teilnehmer/-innen sollten sich nun einen Zettel aussuchen, sich darauf stellen und erspüren (manche dachten erraten), welcher Begriff sich darunter verbirgt.

Zweierlei Herangehensweisen standen den Teilnehmern zur Verfügung:

1. Sie sollten in den Kontakt zum morphologischen/wissenden Feld gehen (ohne zu wissen, was das wirklich ist) und sich die Informationen „herunterladen“, um dann zu „wissen“, auf welchem Platz beziehungsweise welcher Information sie stehen.

Dieser Herangehensweise konnten die wenigsten folgen, da ihnen die nötigen Hintergrundinformationen fehlten (wir konnten sie auch in der Kürze der Zeit nicht ausreichend vermitteln).

2. Die andere Möglichkeit war, einfach zuzulassen und zu vertrauen, dass sich Gefühle/Wahrnehmungen irgendwie zeigen. Und zwar galt es, auf diesem Platz dieser „unsichtbaren Botschaft“ auf diesem Papier nachzuspüren.

Sobald sich die Teilnehmer auf diese Vorgehensweise einließen, konnten sie sich dazu auch äußern. Sie nahmen etwas wahr, fühlten/erspürten etwas. Eventuell erst über körperliche Wahrnehmungen, dann aber deutlicher als Emotionen. Dies schien die leichtere Methode zu sein.

Waren alle Teilnehmer dann „fertig“, dass heißt jeder hatte seinen Begriffe gespürt, teilte er diesen den anderen mit und begründete dies kurz mit dem, was er gefühlt hatten. Dann wurden die Blätter umgedreht und der Begriff gelesen.

Die Aussagen deckten sich nicht immer mit dem, was dann wirklich auf dem Papier stand. Das war aber nachfolgend nicht weiter wichtig. Es ging um die Wahrnehmung von Gefühlen und Emotionen und die momentane eigene Verbindung zu den einzelnen Begriffen.

Die Ergebnisse waren insgesamt erstaunlich. Und es war sehr bereichernd, was wir spüren/ahnen/wissen können in Bezug auf uns und unser Leben, wenn wir uns diesen inneren Feldern öffnen, zur Ruhe kommen und bewusst Kontakt aufnehmen. Hier drei Beispiele:

#### Beispiel Nr. 1: „Gruppenführer nicht mit sich selbst im Einklang“

Ein Teilnehmer ordnete die Gefühle, die sich zeigten, zuerst dem Bereich „eigene Verantwortung“ zu. Das Aufdecken des Zettels zeigte dann den Bereich „innere Wahrhaftigkeit“ auf. Im Gespräch über die empfundenen Emotionen/Gefühle im Zusammenhang mit den beiden Bereichen stellte sich dann konkret die empfundene Spannung im Selbstverständnis als Gruppenführer heraus: Anforderungen von außen und eigene Bedürfnisse unter einen Hut zu bekommen.

Nach einem intensiven Gespräch bekamen die eigene Bestimmung, in diesem Fall die eigene Stimme, die innere Wahrhaftigkeit und die eigenen Wertvorstellungen bezüglich der Verantwortung für sich und der Gruppe einen neuen guten Platz. So fühlte es sich echt (wahrhaftig) an.

#### Beispiel Nr. 2: „Wenn ich´s weiß, kann ich´s fühlen“

Manche Teilnehmer konnten ihre Gefühle, die sie wahrgenommen hatten, erst dann stimmig zuordnen, nachdem sie wussten, welche Information auf dem Zettel stand. Das heißt, erst wenn sie den Bereich wussten, war für sie das Wahrgenommene durchaus stimmig und dazu passend, nur umgekehrt vom Gefühl auf das Grundthema zu schließen, war erstmal nicht möglich.

Hier hatte das Gefühl erst dann die Möglichkeit sich zu zeigen, wenn das Wissen des Bereiches sozusagen den Kontext vorgab. Dann allerdings war es stimmig und erhellend. Da diese Beobachtung nicht ganz selten vorkommt, ist die Frage spannend, was das über uns aussagt. Wie „wissen“ wir um die zentralen Begriffe der Formel, wenn wir sie nur wenig emotional einordnen können?

### Beispiel Nr. 3: „Mehrere punktgenau getroffen =es funktioniert“

Es gab Teilnehmer, die mit erstaunlicher Treffsicherheit die verdeckten Begriffe erspürten. Im gemeinsamen Gespräch war es dann für alle bereichernd, das Gefühle mit dem Wissen so treffend zusammenzubringen und auch von den anderen zu hören, wie sich diese Themenbereiche für sie im Leben gerade anfühlten. Denn „eigene Verantwortung“ hat zum Beispiel bei der einen eventuell gerade den emotionalen Klang von Schwere, bei einer anderen den Klang von selbstbewusster Stärke und beim dritten von kraftvoller Verwurzelung, aus der heraus Verantwortung gelebt werden kann. Im Austausch über diese Gefühle und das konkrete Leben mit der Meißnerformel im Alltag entsteht Verbundenheit: mit anderen Menschen, die mit ähnlichen Problemen ringen, mit der eigenen Welt und ihren Grenzen, und mit sich selbst durch aufmerksame Zuwendung.

Fazit: In diesem kleinen experimentellen Rahmen bestätigte sich das, was wir als Initiatorinnen im Selbstversuch bereits erlebt hatten: Das eigene vierfach durchgeführte Doppelblindexperiment hatte uns beeindruckend gezeigt, wie treffend die Ergebnisse sein können, wenn man sich auf diesen Zugang einlassen kann.

Die Rückmeldungen der Teilnehmer waren durchweg positiv und einige wünschten sich eine Intensivierung beziehungsweise Wiederholung in vertrauter beziehungsweise anderer Umgebung und zu anderen Themen.

Überraschend war für uns, dass sich ungefähr 80% Männer beziehungsweise Jungen an dieses Experiment trauten und interessiert waren. Klassischerweise (Gender lässt grüßen) hätten wir bei dieser Art von „Gefühls-Workshop“ mehr Frauen erwartet.

Noch etwas Hintergrundinformation zur Herangehensweise:

Die meisten Menschen sind überzeugt davon, dass sich die Informationen in unserem Kopf beziehungsweise irgendwo in uns befinden und können sich nicht vorstellen, dass sie um uns herum sind und jederzeit allen zur Verfügung stehen. Es funktioniert aber. Vorausgesetzt, die „Antenne“ ist darauf ausgerichtet, also die Bereitschaft und die Vorstellungskraft, dass so etwas möglich ist. Ein freier Zugang zur eigenen Intuition und eine wache Präsenz gehören natürlich auch dazu.

Daraus folgt, dass diejenigen, die wenig oder keinen klaren Zugang zu ihren Gefühlen und/oder ihrer Intuition haben, sich die Welt überwiegend über den Verstand erschließen. Da der Mensch aber mehr als nur Kopf und Ratio ist, sind Gefühl, Intuition und Geist wichtige Bereiche, die zu einem ganzheitlichen Lebensgefühl und aufmerksamer Lebendigkeit dazugehören, beziehungsweise diese vertiefen.

Mit Leichtigkeit und Gelassenheit sich des eigenen Selbst bewusst zu sein, ist sicher etwas, das wir uns alle wünschen - mit Herz und Hirn im Einklang sein. Eine solche Haltung (oder besser gesagt, ein solches Selbstverständnis) hilft, das eigene Leben mit innerer Zustimmung zu gestalten und für sich einen klaren Weg zu finden.

Wenn wir die Zukunft kraftvoll gestalten und verändern wollen, braucht es Visionen und neue Zugänge zu dem, was in uns liegt. Die Meißnerformel ist dabei noch immer jung und brandaktuell. Sie ist eine Seelenformel mit tiefer Weisheit.

Wir wünschen uns,

dass die Bündischen von heute sich neuen Zugängen und weisen Erkenntnissen öffnen und sie für sich ausprobieren,

dass sie sich mutig und zuversichtlich auf neue Wege begeben, ihr Leben selbstbestimmt und in innerer Zustimmung gestalten,

dass sie altes Wissen, bewährte Werte und neue Ideen und Erkenntnisse zusammenführen,

damit sie immer tiefer begreifen, was Mensch-Sein auf einer ganzheitlichen Ebene bedeutet, damit diese Welt sich ändern kann.

Ursi (Ursula Hunstein), DPB, Orden St Christophorus

robyn (Robyn Handel), Heliand Pfadfinderinnenschaft, FFM