

Teilnehmer-Feedbacks zu unseren INTERNATIONALEN GESPRÄCHSRUNDEN

Unsere Internationalen Gesprächsrunden



Für mich fing alles mit meinem Umzug von Kaliningrad nach Deutschland an: Eine neue Umgebung, ein neuer Rhythmus, neue Aufgaben. Einige Freunde sind mir viel näher gekommen, andere jetzt aber natürlich viel weiter weg, wie auch die „Kaliningrader Donnerstagsrunden“, die wir regelmäßig für uns und den **Sojus Anthropos** genutzt hatten. Sie waren ein sicherer und gemütlicher Ort, wo wir nicht nur unsere Zeit gemeinsam angenehm verbrachten, sondern in denen wir alles besprechen, gemeinsame Pläne schmieden und neue Ideen diskutieren konnten. Um das Sehnen nach diesem „Kaliningrader Raum“ zu mindern und um neue Impulse für eine Weiterentwicklung zu sammeln, besprachen **Innka** und ich, ob wir nicht auch hier, in Deutschland, etwas Ähnliches organisieren könnten, um regelmäßig in einer vertrauten Runde über uns selbst und über diese so vielseitige Welt mit ihren Problemen und Möglichkeiten diskutieren zu können. Von diesem Gedanken erzählten wir **Nicola**, die auch schon längst vorhatte, regelmäßige Treffen in München zu veranstalten. Auch von **H.-W. Graf** wurde diese Idee mit Begeisterung aufgenommen und unterstützt.

Aus unseren persönlichen Themen, den aktuellen Ereignissen und Impulsen aus unserer Umwelt sowie **Nicolas** Begeisterung für die Studie „UNSERE WELT“ entstand dann die Idee und das Konzept für die ‚Internationalen Gesprächsrunden‘.

Nicola war da ganz entschieden und konsequent – gleich wurde der Terminplan für die nächsten sechs Monate zusammengestellt –, und an Themen mangelte es weder am Anfang noch jetzt; sie „sprudeln“ aus allen Teilnehmern bei jedem unserer Treffen nur so hervor. Konflikte, Grenzen, innere Bilder und Vorurteile, der Umgang mit Zeit und Geld waren die Hauptthemen, die aber ganz unterschiedliche, zahlreiche Facetten und überraschende Unterthemen beinhalteten. Der Rahmen ist dabei immer flexibel, und so

kann jeder zu jeder Zeit (s)ein eigenes Thema einbringen.

Als Grundlage dienen jedes Mal passend von **Nicola** und **H.-W.** ausgewählte Texte sowie die Erfahrungen und Gedanken, die jeder Einzelne bei der Vorbereitung zu diesen Runden sammelt. Auch bekannte Themen und Denkmodelle eröffnen ganz neue Seiten und Facetten – dank der besonderen Darstellungsart und der tollen Präsentationen von **Nicola**, die sie mit Begeisterung und dem Wunsch, Themen und Modelle besser verstehen zu wollen, für jedes Treffen vorbereitet, sowie der neugierigen Fragen und wertvollen Beiträge aller Teilnehmer.



So entstand allmählich wieder ein wunderbarer Raum für mich, um meine Neugier und mein Interesse, das Sehnen nach neuen Informationen und weiterer Selbstentdeckung, zusammen mit anderen interessierten Menschen, zu befriedigen. Das wurde auch dadurch möglich, daß wir von Anfang an schon einen „stabilen Kern“ – **Nicola, H.-W., Innka, Sven, Sascha** und ich – bildeten, der sich auf jeden Fall zum Austausch treffen wollte, egal wie viele Menschen zu den Gesprächsrunden hinzukommen würden. Dieser „stabile Kern“ erweiterte sich um Menschen, die bereit waren und sind, zu geben und zu nehmen, zu diskutieren und zu teilen – ihre Gedanken, Erfahrungen, Gefühle. So wächst allmählich eine immer größere Gruppe heran, die zusammen-

steht, sich gemeinsam entwickelt und gleichzeitig offen für neue Mitglieder bleibt. Besonders wertvoll ist die Gesprächsrunde dadurch, daß wir so unterschiedlich sind – nicht nur international, sondern auch nach Alter und Erfahrungen. So hat jeder von uns mehr Möglichkeiten, sich selbst und die eigene wie auch unsere gemeinsame Kraft besser zu erkennen, denn zusammen können wir wirklich sehr viel bewirken – für diese unsere Welt!

Desweiteren denke ich auch daran, diese Informationen und Inhalte an die Kaliningrader

Zeit ist das wertvollste Gut, das wir haben

„Zeit ist das wertvollste Gut, das wir haben“, meint **H.-W. Graf** und geht dabei sehr großzügig um mit seiner Zeit: Er schenkt uns zusammen mit **Nicola Trautner**, in **Eva-Marias** Garten, eine wunderbare Gesprächsrunde unter diesem Motto.



Zwischen duftenden Rosen entpuppt sich einmal mehr, wie tückisch es ist mit unserer begrenzten Zeit. Bis dato war ich fest davon überzeugt, daß ich mit einer konsequenten Organisation, weniger Terminen oder Hausarbeit mein persönliches Zeitmanagement in den Griff bekäme. Aber einfach nur seltener Wäsche zu waschen, das geht den beiden nicht tief genug. Stattdessen erstellt jeder ein sog. „Struktogramm“, das die persönlichen Stärken und Schwächen offenlegt. Es bildet einen Handlungsrahmen für den Umgang mit anderen Menschen, seinem eigenen Leben und – ja, auch mit der eigenen (Lebens-)Zeit. Ganz gleich, ob in der Arbeit, mit der Familie oder bei Hobbys, wir verbringen einen großen

Gruppe weiterzuleiten, damit auch sie an diesem Schatz teilhaben kann und daraus immer wieder neue Impulse bekommt. So könnten wir unser **Anthropos**-Netzwerk und unsere **Anthropos**-Gedankenwelt weiter und immer tiefer ausbauen – über alle Grenzen hinweg!

Herzlichen Dank an Euch, liebe Partner, für diese neugeborene, liebevolle und gemütliche Gedanken- und Gefühlswelt, die wir jetzt zusammen teilen. Bis bald!

Marina Nazarova



Teil unserer Zeit mit anderen Menschen. Dabei tauschen wir uns einfach nur aus, plaudern mal gemütlich, mal unterhaltsam, aber auch streng, kontrovers und zuweilen recht zweckbestimmt. Leider kennt jeder auch das unbefriedigende Gefühl, wenn ein Gespräch zu keinem Ergebnis führt und sich endlos anfühlt. Es sind genau diese sog. „Psychospiele“, die uns Nerven und Zeit rauben. Diese gilt es rechtzeitig zu erkennen und zu vermeiden. **Nicola** und **Hans-Wolff** zeigen Strategien auf, wie man zu einer „fairen Kommunikation“ zurückkehren kann. Ihre Ratschläge und Tips lassen sich für mich auf alle Lebensbereiche anwenden.

Es ist also falsch zu glauben, die Wäscheberge und Termine seien der wichtigste Grund für zu wenig Zeit. Der größte „Zeitdieb“ steckt sogar in uns selbst: Es sind unsere Ängste. Sie machen uns – im schlimmsten Fall – handlungsunfähig. In anderen Fällen aber lassen wir uns zu Handlungen hinreißen, von denen wir nicht überzeugt sind, etwa aus Angst vor Isolation. Dann sprechen wir leise ein „Ja“ für die „Zeitdiebe“ und ein „Nein“ für ein selbstbestimmtes Leben.

Hans-Wolff und **Nicola** vermitteln einmal mehr, daß es darauf ankommt, frei zu entscheiden und zu handeln sowie für Überzeugungen geradezustehen.

Herzlichen Dank für all diese Erkenntnisse und Einsichten.

Gabriele Hartmann

Miteinander und voneinander lernen



Seit Februar dieses Jahres finden regelmäßig die ‚Internationalen Gesprächsrunden‘ in München statt. Ich bin von Anfang an mit dabei und könnte diese Gesprächsrunden mit folgendem „Bild“ beschreiben: Jeder Teilnehmer mit seinen Gedanken, Ideen und Erfahrungen ist wie ein Teil eines Puzzles, und alle Teile zusammengefügt ergeben ein Bild, ein vielseitiges, spannendes und tief sinniges Bild. Die Gesprächsrunden ermöglichen allen Teilnehmern, miteinander und voneinander zu lernen und den eigenen Horizont zu erweitern. Das „miteinander und voneinander Lernen“ war einer der Grundgedanken zu diesen Gesprächsrunden.

Innerhalb der Runden herrscht eine vertraute Atmosphäre, in der die jeweiligen Themen sehr offen diskutiert werden. Jeder kann einbringen, was ihm einfällt und ihn berührt. Die Themenauswahl entwickelt sich durch die Impulse der Teilnehmer, und jeder kann sein eigenes Thema vorschlagen. Das Auseinandersetzen mit diesen Themen schärft den Blick darauf, was ich selbst verändern und aktiv gestalten kann, damit ich mein Leben frei, friedvoll und freudvoll lebe.

Herzliche Begegnung von interessanten und liebenswerten Menschen



Ich habe durch das Angebot der ‚Internationalen Gesprächsrunden‘ eine Gruppe sehr interessanter und liebenswerter Menschen verschiedenen Alters und mit völlig unterschiedlichen Hintergründen kennengelernt.

Gerade die internationale Zusammensetzung gefällt mir gut; wie schön, daß sich Menschen aus Ländern, deren Regierungen sich schon fast in einer kriegerischen Konfrontation befinden, so offen und herzlich begegnen können!

Die Themen sind jeweils ein Kristallisationspunkt, der uns im persönlichen Leben, aber auch mit Blick auf größere Zusammenhänge bewegt.

Durch diese Runden entdecke ich an mir immer wieder etwas Neues und bekomme einen anderen Blick auf Themen, die wir besprechen. Es ist eine wundervolle Gelegenheit, in sich hineinzuschauen, sich selbst zu reflektieren und zu hinterfragen: Wo stehe ich gerade und was benötige ich? Aber auch: Was hindert mich daran, dies oder jenes anzugehen und zu handeln? Sich selbst besser kennenzulernen ist wie eine Entdeckungsreise, wenn sie von Neugier und Interesse begleitet wird. Das Verstehen von Zusammenhängen und Hintergründen sowie die Denkpulse in diesen Gesprächen helfen mir noch mehr, mich von meinen Ängsten, Blockaden und Unsicherheiten – all dem, was mich in meinen Handlungen bremst und mein Leben belastet – freizumachen. Unsere Ängste und emotionale Probleme rauben uns nicht nur die meiste Zeit, sondern auch eigene Freiheit und Lebensfreude – das war zum Beispiel die Schlußfolgerung der letzten Gesprächsrunde.

Ich würde mich über weitere Teilnehmer zu diesen offenen Gesprächsrunden sehr freuen! In jedem Fall bin ich schon ganz gespannt auf die nächsten Treffen!

Innka Cherenkova

Danke **Nicola** und **H.-W.** für die sorgfältige Vorbereitung und Einführung!

Für mich sind diese persönlichen Runden eine wertvolle Ergänzung zu meinem mehr auf die Öffentlichkeit gerichteten friedenspolitischen Engagement (wenngleich auch das mit sehr gewachsenen persönlichen Beziehungen verbunden ist). Wie der Brückenschlag zwischen beidem gelingt, bleibt immer eine Herausforderung...

Eva-Maria

Gemeinsamkeiten und Unterschiedlichkeiten entdecken



Anfang des Jahres haben wir uns dazu entschlossen, in München eine Gesprächsrunde ins Leben zu rufen, angelehnt an eine ähnliche Runde, wie es sie in Kaliningrad bereits seit 10 Jahren gibt. Es sollte eine Runde werden, die die unterschiedlichsten Themen behandelt und aus denen Anregungen zu neuen Ideen und Denken erwachsen können. Themen sollten z.B. kommen aus dem persönlichen Umfeld bis hin zu geopolitischen, wirtschafts- oder sozialpolitischen Zusammenhängen und möglichen Erklärungen und Lösungsansätzen.

Diese Erwartung wurde tatsächlich völlig erfüllt. Durch die heterogene Gruppe, wie sie momentan im Kern besteht, die aus Personen mit unterschiedlichsten Hintergründen und verschiedenen Alters zusammengesetzt ist, entwickelt sich ein reger Gedankenaustausch.

Einmal im Monat treffen wir uns, um über Themen, die wir uns im Vorfeld überlegt haben und uns interessieren, zu sprechen. Jeder Vorschlag wird hierzu gehört. Neugierige, die zur Gruppe stoßen, werden herzlich begrüßt, auch wenn sie

lediglich zu einzelnen Themen erscheinen, die sie interessieren.

Auch in die Vorbereitung zu den jeweiligen Themen kann sich jeder mit Materialien, Texten und Ideen einbringen. Die Organisation der Themen, die Zusammenstellung der Ideen und Materialien wie auch die Moderation hat **Nicola Trautner** übernommen. Es ist sicherlich nicht leicht, die Ideen aller, die manchmal zur gleichen Zeit im Raum stehen, zu koordinieren. Sie macht das hervorragend. Vielen Dank hierfür!

Bei den Gesprächen, die sich aus den Themen der Gruppe ergeben, finde ich es sehr anregend, mitzuerleben, wie jeder Einzelne von uns Antworten auf Fragen sucht; Fragen, die sich durch die Reflektion des „alltäglichen Irrsinns“ – bei sich selber oder in der Welt – ergeben; Fragen, die schon länger vorzuherrschen scheinen.

Es ist spannend, Gemeinsamkeiten wie auch Unterschiedlichkeiten zu entdecken und sich dadurch bereichern zu lassen. Das erlebe ich als Weiterentwicklung an mir.

Sven Sohns

Lebensenergie für den Körper und Geist



„*Internationale Gesprächsrunden*“ – diese Wortverbindung klang bedeutungs- und geheimnisvoll, als ich sie erstmals hörte. Was geht da vor sich? Wer macht mit? Was kann ich selber in die Runde einbringen? Solche Fragen waren in meinem Kopf, als ich auf dem Weg zu meiner ersten Gesprächsrunde in München war. Und ich bin sehr froh, daß ich damals die Einladung angenommen habe.

Die Themen, die wir in den Runden besprochen haben, stammten auch aus diesen Gesprächen, und jedes Thema war für mich tief berührend. Am Anfang der Runde wurde das Thema gründlich erläutert, wobei jeder auch eigene Erfahrungen teilen und alle mögliche Fragen stellen konnte. Interesse, Offenheit, Zusammenarbeit, Mitgefühl und Unterstützung waren bei jeder Runde dabei. Und sie gaben Mut zum Nachdenken und Nachfragen, ließen das Gefühl des Alleinseins verschwinden, und stattdessen waren Neugier zum Ausprobieren und Klarheit in der Seele herzlich willkommen.

Außerdem fand ich es ganz toll, daß jeder in die Runde einsteigen und eigene Erlebnisse als Geschenk für die Gruppe anbieten konnte. Und nichts kann mit der Freude verglichen werden, wenn man zur nächsten Runde kommt und im Kreis von interessierten, aktiven und kreativen Mitmenschen landet und dann für zwei Tage die Zeit vergißt!

Nach jeder Runde habe ich mich gleichzeitig neugeboren und erwachsener gefühlt, neugeboren deshalb, weil der Körper voll mit Lebensenergie und der Geist mit Lebensinteresse erfüllt war. Und erwachsen, weil viele Unklarheiten, Zweifel und Ängste auf einmal gelöst wurden. Die Runden haben mir Mut gegeben, in mich selber reinzuschauen und mich für die Entwicklung des eigenen „Ich“ bereit und frei zu machen. Und dieses „Ich“ wartet mit Neugier und Interesse auf neue Themen bei den nächsten Runden.

Anastasiya Sydorenko