

DER GESCHÜTZTE BEREICH

Einige, die hier ankommen, wissen um den geschützten Bereich. Dieser Bereich heißt so, da es in den Anfängen des Forum nur diesen einen geschützten Bereich gab. Heute ist das gesamte Forum relativ geschützt und wird von Status zu Status immer sichtbarer.

(...wie geschützt das Forum von außen tatsächlich ist, siehst du, wenn du dich ausloggst, denn dann sind Bereiche, die du vorher noch mühelos erreichen konntest, plötzlich für dich nicht zugänglich)

Dieser Bereich besteht aus den Unterforen:

- Anfragen – Abstimmungen – Vorstellungen
- nur hier
- wenn etwas, etwas auslöst
- Konfrontation
- Inneres Kind - Innere Anteile
- mein Tagebuch
- Im Dialog mit dem inneren Kind
- eine Kerze anzünde

Einige kommen und möchten nach kurzer Zeit in den geschützten Bereich und wir, das Team sind meistens dagegen. Das hat einige Gründe, die ich gerne aufzählen möchte.

Jede/r, die/der in diesem Bereich möchte,

- muss für sich erst soweit achtsam mit sich umgehen können, um den 'triggernden' Texten standhalten zu können,
- nicht die innere Verpflichtung in sich zu haben, die Beiträge lesen zu müssen, um den jeweiligen Poster/in zu unterstützen (zu müssen)
- muss für sich soweit achtsam sein, um bei sich bleiben zu können, Ratschläge evtl. zu geben, und trotzdem bei sich bleiben zu können
- sollte einigermaßen 'kritikfähig' zu sein, was bedeutet, auf sich beziehende ehrliche

wohlwollende Konfrontation aufnehmen zu können, um es dann für sich umzusetzen, sich damit auseinander zu setzen, was für einen selber wichtig ist, was für einen selber passt und dann das 'Unpassende' auf ehrliche – nicht verletzende - Art wieder zurückgeben zu können

- sollte für sich fühlen, was er/sie geben kann, was er/sie annehmen kann, möchte
- sollte eine einigermaßen funktionierende Notfallliste haben
- muss sich dessen bewusst sein, dass dort Geschriebenes auch dort bleibt, darum gibt es dort auch ein extra Unterforum, um für jene User/Innen, denen es nicht gut geht, eine Kerze anzuzünden
- muss die Forenregeln verinnerlicht haben und den Sinn des Forums verstanden haben
- und muss auf alle Fälle authentisch bleiben, um andere User/Innen nicht zu verunsichern

Der Vorlauf ist dafür da, zu verstehen, achtsam mit sich umzugehen, seine Grenzen zu kennen und zu wahren und die Grenzen anderer User/Innen zu beachten und somit auch achtsam mit sich umzugehen.

Der 'Geschützte Bereich' dient zum Austausch für Erlebnisse, die schwer auszusprechen sind, zum Führen eines Tagebuches, Du bekommst Antworten, sofern du dies möchtest und du kannst antworten, aber es ist kein gegenseitiges 'Ich gebe dir einen Rat, wie du es besser machst.', sondern es geht darum, den anderen zu sehen und zu reflektieren, zu fühlen, was bei dir ankommt und wie du es für dich erlebst.

Der Geschützte Bereich ist ein Ort, wo du da sein kannst, dir einen Platz, Raum nehmen kannst, ohne dich und ohne den Anderen damit zu überfordern. Und dies ist eine Gratwanderung, du brauchst dort viel Feingefühl, Achtsamkeit mit dir, um dich und für den Anderen. Es ist wichtig, niemals dem Anderen Deins überzustülpen.

Du kannst eine Anfrage an das Team stellen, wenn du so ca. 10 – 12 Wochen dich lebhaft am Forengeschehen beteiligt hast, und somit den anderen UserInnen vermittelt hast, dass du für dich achtsam mit dir und den Anderen umgehst, authentisch bist.

Beschreibung der Anfrage:

- nicht länger als 5 Sätze
- warum möchtest du in den geschützten Bereich
- sprich deine Achtsamkeit an
- stelle deine Erwartungen nicht zu hoch