

## REGELN DES FORUMS 'ICH LEBE - ICH WAGE'

1. Der Austausch in diesem Forum ist herzlich, aufrichtig, fair, liebevoll, ehrlich und von Achtsamkeit geprägt. Die User/innen begegnen sich mit Respekt und Achtung voreinander. Niemand stellt sich über ein/e andere User/in; die Meinungen sind manchmal verschieden (auch kontrovers) und werden trotzdem akzeptiert.

- *Am anderen Ende des PCs sitzt ein Mensch, der genauso Betroffener ist eines Trauma und du kennst seine Gefühlslage nicht, er ist vielleicht grad traurig, und braucht fürsorgliche Worte oder ein Wort, was ihn da anstupst, wo er bereits steht, so dass er noch mehr hinsieht, um selbst zu einer, zu seiner Lösung zu kommen. Dies ist in einer fürsorglichen Art möglich.*
- *Du bekommst Fairness, Respekt und Achtung, wenn Du selbst bereit bist sie auch anderen zu geben. Aus diesem Grund werden alle Postings, die Beleidigungen und Angriffe enthalten, auf Anforderung kommentarlos von mir gelöscht.*

2. Du kommst hier an und stellst dich vor, und schreibst von dir. Du erzählst von dir und bleibst bei dir. Und um dieses bitte ich dich im gesamten Forum. Bleib bei dir! Möchtest du eine Antwort schreiben, dann drücke dein Erleben aus, wie du es empfindest und stelle dich nicht über den Autor des vorangegangenen Threads.

*'für mich ist das....'*

*'ich erlebe es so, ...anders.....'*

*'in mir ist das Gefühl....'*

*'das macht mich wütend...'*

*'ich habe mich über dich geärgert, weil...'*

*'mich stimmt dies traurig...'*

*'dies hat mich verletzt...'*

---

*Manchmal ist es schwer zu sagen 'ich fühle', manchmal kommt dann von mir 'man fühlt so', das ist mir klar. Sehe dieses Forum einfach als Übungsfeld, als Übungsfeld für dich und dein Leben.*

3. Triggerwarnung: Hier in diesem Forum sind verschiedene User/innen, hauptsächlich mit Problemen psychischer Ursache, auch mit Krankheiten und Ähnlichem. Wenn du oder ich etwas schreibe, was in mir selbst schon Gefühle auslöst, mit denen ich schwer umgehen kann, dann ist es vielleicht sicherer am Anfang schon zu sagen : Du, das könnte triggern. Pass mal lieber auf beim lesen!

Es gibt diverse Trigger-Icons, die du verwenden kannst.

- *Die Überschrift sollte nicht die einer Boulevardzeitung ähneln. Sie sollte authentisch sein. Vermeide bitte Großbuchstaben, da dies im Internet als 'Schreien' gilt und dies ist besonders für traumatisierte Menschen ein weiterer 'Trigger' (= Auslöser für Erinnerungen).*
- *Was du zu sagen hast, was immer du erzählen magst, schreib es auf. Jedoch, bevor du es absendest, bitte ich dich, es noch mal durchzulesen. Stimmt es für DICH, für dein inneres ICH, dass du dies den anderen mitteilen möchtest, dann sende es ab.*
- *Eine Faustregel gibt es zu beachten: Schreib nie etwas, was du einem anderen auch nicht sagen würdest (wenn es z. B. um Meinungsverschiedenheiten geht.)*
- *Die Farbe ‚rot‘ wäre besser, wenn sie als Warnfarbe genommen wird, das sie für - von G\*w\*lt betroffene User/innen - oftmals als triggernd erlebt werden.*
- *Hast du ein technisches Problem, dann bitte ich dich, in der Thread-Überschrift das Wort ‚Hilfe‘ zu unterlassen, weil dies meist triggernd sein kann.*

4. Bitte sei auch vorsichtig mit Bildern, Cliparts, Gifs, Smilies. Manche triggern, obwohl du denkst, 'für mich sind die Klasse', und 'mir gefallen die super gut', denn du weißt nicht, an welcher Stelle dein Gegenüber gerade steht. (Glitzernde Bilder gelten als großer 'Trigger'!) Außerdem wird das Smilie-Repertoire ständig erweitert.

- *Wenn du Bilder einfügst, dann sei dir bitte im Klaren, dass dies ein Forum für Menschen mit einem Schicksalsschlag ist, die ein Trauma erleben mussten, oder sich gerade in einer Lebenskrise befinden. Da können glitzernde funkelnde Bilder manches Mal Verunsicherung auslösen.*
- *Des Weiteren bitte ich dich, keine allzu großen Bilder und Dateien in die Threads einzubauen, da User/innen mit nicht so großen Monitoren dann den gesamten Thread nicht auf einmal wahrnehmen und lesen können. Außerdem überlasten große Dateien den Speicher des Forums.*

5. Verzichte bitte auf Ironie und Sarkasmus, und schwarzen Humor, und wenn du darauf nicht verzichten kannst, dann kennzeichne ihn so, schreibe in Klammern, dass es ironisch ist. (...bin ich im realen Leben ironisch, dann erkennt der Andere dies an meinen Gesichtszügen, hier im Netz ist dies nicht möglich.)

**Sittenwidrige Aussagen und pornografischen Bilder (mit direkten oder indirekten Anspielungen diesseits), werde ich sofort löschen und vor allem**

auch den User, ohne Vorwarnung.

6. Inhalte von PNs dürfen nicht ohne vorheriger Einwilligung der Betroffenen im Forum veröffentlicht werden. Wenn du allerdings in deiner PN schreibst, dass du dir vorbehältst, diese an das Team weiterzuleiten, ist dies okay.
7. ...bitte achte darauf, wenn du etwas zitierst, dass du keiner Urheber-Rechte verletzt. Wenn du nicht weißt, von wem ein Text oder Zitat stammt, dann schreibe in Klammern drunter (Autor mit unbekannt). Solltest du dies vergessen, bedenke, dass ich kostenpflichtige Rechenschaft an den jeweiligen User weiterleite. **(Dies bedeutet: Der User übernimmt diese Kosten, nicht ich !!!)**
8. Konflikte: Wenn du über Jemanden im Forum wütend bist, oder/und verletzt und enttäuscht, dann sprich diese Person direkt an, am Besten via PN. Breite deinen Konflikt nicht im gesamten Forum aus, da dies andere User/innen verunsichern könnte..

- *Am Besten klärt ihr Konflikte via PNs. Ist dies nicht möglich sein, schalte ich euch auf den Status von 'Konfliktlösenden' mit eingeschränkten Möglichkeiten, so dass ihr euren Konflikt im Konfliktforum lösen könnt. Dies ist keine 'Bestrafung', sondern eine Achtsamkeit, damit der Konflikt nicht im gesamten Forum verteilt wird.*
- *Ich erwarte, dass du dich aus den Konflikten anderer Mitglieder so gut wie möglich heraus hältst. Wenn du meinst, etwas zur Konflikt-Deeskalation beitragen zu können und zu müssen, dann tue dies mit größtmöglicher Zurückhaltung und Empathie für alle Konflikt-Beteiligten.*

9. Schweigepflicht: Das Forum ist von aussen relativ geschützt. Besucher können viele Bereiche nicht einsehen, daher stimmt jeder Neuankömmling der Schweigepflicht. Du wirst keinem Dritten dein Passwort mitteilen. Und niemanden - nicht bereits Wagenden - Zutritt zum Forum gewähren, außer natürlich, wenn du ausgeloggt bist.

- *Alles, was du im Forum liest, soll dort bleiben und darf nicht nach außen getragen oder in anderen Foren verbreitet werden.*

10. Du bist als Mitglied (egal welchen 'Rangs') ein Gast hier in meinem Forum, darum bitte ich dich, dich wie ein Gast zu benehmen. Denn wie du in den Wald hineinrufst, schallt es auch wieder heraus. Danke.
11. Und ich bitte dich um noch etwas: Bitte unterlasse Hetzkampagnen gegenüber User eines anderen Forums, oder gegenüber anderen Foren.
12. **Bevor du dich registrierst, möchte ich dich bitten, dass du dir einen Namen auswählst, der liebevoll ist. Das bedeutet für hier keine**

'zusammengeschriebene Sätze' (wie z. B. brichdeinschweigen oder ichhelfdirgern), keine sexistische Wörter oder Bedeutungen, keine Schimpfwörter, etc. einfach einen Namen, mit dem du gerne angesprochen werden möchtest. Denn dies ein achtsames Forum, achtsam nicht nur für dich, sondern für alle, die hier schreiben und lesen.

Zum Schluss möchte ich noch erwähnen: Solltest du das Gefühl haben, dich von uns komplett löschen zu lassen, dann werden deine Beiträge weiterhin im Forum bleiben. Wir werden sie nicht löschen, nur nach geraumer Zeit ins Archiv verschieben.

Wir laden dich ein, für ein gegenseitiges tolerantes respektvolles Miteinander.

Möchtest du es ausprobieren?

Das Team:

Cel, nele, Michael, cactus, BrokenWings, Aisha und Juliane (Admina)