Der Meeting-Ablauf

Gliederung

Nachdem Ruhe eingekehrt ist, fährt der Meetingleiter unter Nennung seines Vornamens fort:

- „Ich bin ... (Vorname). Schön, dass wir jetzt alle hier sind!“

- Er liest die **Präambel** von SAG7 laut vor.

  „SAG7 ist eine Gemeinschaft von Menschen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und sich selbst und anderen zur Entwicklung ihrer Hochsensibilität zu verhelfen.

  Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit selbst- und fremdschädigendem Verhalten aufzuhören. Die Gemeinschaft erhält sich durch Förderungen, Spenden und eigene Zuwendungen. Die Selbsthilfe ist kostenlos und anonym.

  Die Gemeinschaft ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

  Unser Hauptzweck ist, unsere Hochsensibilität zu entfalten und anderen zur Bewusstwerdung zu verhelfen.“

- Nun stellt er die vier Fragen:

  1. Sind alle Störquellen vom Tisch?
  2. Möchte jemand an meiner Stelle den Chair übernehmen?
  3. Hat jemand einen Themenvorschlag?
  4. Möchte jemand gleich etwas sagen?

Folgender Satz wird nun laut vorgelesen:

- „Was wir hier hören, wen wir hier sehen, wenn wir gehen: wir lassen es hier. Alles, worüber wir jetzt sprechen, bleibt auch hier.“

- „Besondere Feinfühligkeit ist keine Charakterschwäche oder Krankheit, sondern eine von Geburt an vererbte BEGABUNG. Du bist nicht schuld.“

Wir machen uns bewusst, dass Hochsensibilität keine Charakter- oder Willensschwäche ist, sondern eine sinnvolle Veranlagung des Menschen und eine zweckmäßige Schutzeinrichtung der Natur. Keiner von uns ist schuld oder verantwortlich dafür, ob er diese Veranlagung hat oder nicht. Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern eine Begabung. Erst wenn wir die Verletzungen unserer vermeintlichen Schwäche ausgesprochen haben, wird sie sich zur Stärke transformieren. Resilienz wird durch Transparenz wirksam.

Wir melden uns beim Sprecher mit kurzem Handzeichen, wenn wir etwas sagen wollen. Wenn wir an der Reihe sind und unsere Erfahrungen geteilt haben, dann beenden wir unsere Äußerung mit einem einfachen „Danke“. Das ist das Zeichen für die anderen, dass der jeweilige Redner mit seinen Ausführungen vorerst fertig ist.

Einer spricht, die anderen hören zu. Dazwischenreden und Diskussionen sind nicht vorgesehen. Niemand wird unterbrochen, indem wir ihm vielleicht mit unserer persönlichen Meinung ins Wort fallen.

Unterbrechungen sind nur in äußersten Fällen durch den Sprecherdienst erlaubt. Er herrscht nicht, sondern führt begleitend. Wortbeiträge, die gegen Traditionen, andere Menschen, deren Einstellung, Geschlecht, soziale Herkunft oder körperliche sowie ihre geistige Beschaffenheit gerichtet und beleidigend sind, sowie persönliche Angriffe, Kritiken und Themen ohne Bezug zum Thema, sind unerwünscht.

Wir ziehen nicht über Nichtanwesende her und bemühen uns, über unsere ganz persönlichen Gefühle und Gedanken zu sprechen. Wie wir uns in einer gewissen Situation oder durch eine etwaige Handlung gefühlt haben und was sie in der Folge in uns bewirkt und mit uns gemacht hat. Du-Botschaften sind zu unterlassen, die Artikulation in Ich-Botschaften zu üben. Das kommt einem anfänglich sehr befremdlich vor, doch wie ihr bald sehen werdet, bewirkt das gewahre Wunder.

- Anschließend liest der Sprecher den 1. unseres 12-Schritte-Programms. Das Faltblatt wird weitergereicht und jeder Freund liest den jeweils nächsten Schritt. Natürlich nur, wenn er will, ansonsten gibt er dieses einfach weiter.

SENSIBEL. ANONYM.
GEMEINSAM.

12 Schritte

1. Wir gaben zu, dass wir unsere Sensibilität verdrängt und dadurch am wesentlichen Sinn unseres Lebens vorbeigelebt haben.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht – größer als wir selbst – Regeneration bewirken und uns unsere Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir haben uns entschlossen, unseren Willen und unser Leben der Vorsehung – wie wir sie verstehen – anzuvertrauen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Selbstreflexion in unserem Leben.
5. Wir gestehen uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber die genaue Natur unseres Verhaltens ein.
6. Wir wurden völlig bereit, die besonderen Eigenschaften unserer Hochsensibilität Schritt für Schritt zu entwickeln.
7. Anmutig erbat ich, dass die Entfaltung unseres Sinnreichtums alle Makel von uns nimmt.
8. Ich machte eine Liste aller Personen, denen ich Schaden zugefügt hatte und wurde willig, ihn bei allen wiedergutzumachen.
9. Indem ich mein unmittelbares Verhalten der Natur und den Menschen gegenüber änderte, mache ich durch Mitgefühl und Sanftmut alles wieder gut, wo immer es möglich ist.
10. Wir setzen die Reflexion fort, und wenn ich unrecht habe, gebe ich es sofort zu.
11. Durch Gebet und Besinnung stärke ich täglich die bewusste Verbindung zu Gott – wie ich ihn empfinde. Ich bitte ihn nur, dass er sich mir offenbart und mir die Kraft gibt, mich eigenverantwortlich zu entfalten.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erleben durften, geben wir die Botschaft an unsere Mitmenschen weiter und praktizieren ihre Prinzipien in all unseren Angelegenheiten.

Der Sprecher beginnt nun damit, seine ganz persönlichen Erkenntnisse, Empfindungen, Gedanken und Gefühle zum jeweiligen Schritt und Thema zu eröffnen. Jeden Monat ein neuer Schritt. Er bringt seine Erfahrung ein. Er beendet seinen Beitrag mit den Worten:

„Danke fürs Zuhören. Ich bitte euch nun, gemeinsam Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu teilen. Die Aussprache gehört uns."

- Worüber reden nun die Freundinnen und Freunde im Meeting?

Gesprochen wird über alles, was den Anwesenden wichtig und wesentlich erscheint. Vor allem aber über ihre eigenen Gedanken, Gefühle und Empfindungen. Vielleicht sprechen sie von der Zeit ihres Lebens, als eine Abhängigkeit ihr Chef war oder sie noch an den Symptomen einer psychischen Krankheit litten, weil sie sich noch nicht selbst annehmen konnten. Oder sie äußern sich über die Zeit danach, von ihrem Weg in ein bewusstes, achtsames und nüchternes Leben, nachdem sie gelernt hatten, im Hier und Jetzt die Möglichkeit der freien Wahl zu haben. Augenblickliche Schwierigkeiten in ihrem Leben werden genauso geäußert wie Schönes, das sie erfreut hat.

Alle Themen, die sich auf das Programm und den Lebens- und Leidensweg eines Menschen beziehen, sind willkommen. Hier freut man sich über jeden Neuen, der eintritt, weil er den Wunsch hat, mit seiner Hochsensibilität leben zu lernen. Jeder, der etwas zu sagen hat oder sich der Gruppe mitteilen möchte, kann dies tun. Etwaige Fragen von Neuen und dahingehende Auskünfte werden vor oder nach dem Meeting geklärt.

Im Meeting selbst spricht jeder nur für sich und über sich selbst. Namen sollen nicht genannt, Kritik soll nicht geübt, und Ratschläge sollen nicht erteilt werden. In den Meetings kann der Sensible die Fähigkeit entwickeln, sich selbst zu erkennen – durch seine eigene Aufrichtigkeit und Offenheit und das ehrliche Bekenntnis der anderen. Er lernt, seine eigenen Schwächen, Fehler und Handlungsweisen als Folge seiner Veranlagung mit Hochsensibilität selbstreflektierend zu betrachten und zu äußern, um schließlich sein tägliches Leben nach diesen Prinzipien auszurichten.

Dadurch lernt jeder Mensch in seiner eigenen Geschwindigkeit die Fähigkeiten von Hochsensibilität kennen, zu ihnen zu stehen und beendet gleichzeitig seinen Kampf und Widerstand gegen sich selbst, der sich durch die eigene Verzweiflung in seiner Umwelt spiegelt. Ein anderer anonymer Hochsensibler wird ähnliche Schwierigkeiten gehabt haben und kann schildern, wie er damit fertig geworden ist und was er heute anders als früher macht. Die Erkenntnis, mit seiner Begabung, seinen Gedanken und Gefühlen nicht alleine dazustehen, vielleicht überhaupt das erste Mal im Leben von einem Menschen verstanden zu werden, macht Mut. Die lebenden Beispiele anderer, die aus scheinbar auswegloser Lage durch ihre Erkenntnis einen neuen Start ins Leben, ein Erwachen durch neues Bewusstsein gefunden haben, spenden Zuversicht, Mut und Hoffnung.

SENSIBEL. ANONYM.
GEMEINSAM.

Die anonymen Hochsensiblen treffen sich regelmäßig, um ihre Erfahrungen und Erkenntnisse auszutauschen. Der ständige Kontakt untereinander, der durch Aufrichtigkeit und Offenheit gegenüber der eigenen Hochsensibilität geprägt ist, erhöht die Bereitschaft, sich selbst besser erkennen, annehmen, vertrauen und lieben zu lernen. Die bis dahin unterdrückten, in den eigenen Schatten verdrängten, unerfüllten Bedürfnisse nach Ehrlichkeit, Geborgenheit, Anerkennung, Freundschaft und Zugehörigkeit, all die quälenden Zweifel und die nagende Ungewissheit, können durch Selbstannahme und Selbstklärung durchbrochen werden.

Der Neue lernt, bewusst im Hier und Jetzt zu leben. Nur diesen heutigen Tag. Anstatt länger gegen seine eigene Veranlagung ankämpfen zu müssen, lernt er, in dieser neuen Freiheit das Leben zu genießen. Das ist eine große Herausforderung und oftmals nicht einfach, zumal die Systeme dieser Welt auf die Bedürfnisse der weniger sensiblen Menschen abgestimmt sind. Die meisten Hochsensiblen sind durch das lebenslange Verdrängen ihrer Veranlagung oft in Abhängigkeiten gerutscht. Ganz egal, ob diese an Suchtmittel wie Alkohol, Nikotin, Drogen oder Stoffe wie Medikamente, Koffein, Zucker etc. gekoppelt sind. Auch die Süchte nach Geld, Arbeit, Spielen, Computer, Sex, Streit oder Andersartigkeit sind nur Ausformulierungen von zwanghaftem Anpassungsverhalten als Versuch der Selbstregulierung.

Sobald der Betroffene erkennt, dass er nicht mehr länger gegen seine Veranlagung ankämpfen muss, sinkt auch der Drang und Zwang, etwas in sich wegmachen zu wollen und sich zwanghaft an die Mehrheit anpassen zu müssen. Also hört er auf, sich in eine erwünschte Weltsicht zu flüchten. Selbst- und fremdschädigendes Verhalten beginnen, langsam nachzulassen. Er erkennt, dass er seine Wahrnehmungen und seinen sensiblen Wesenskern nicht länger betäuben, verdrängen oder verleugnen kann. Der Weg aus zwanghaftem, abhängigem, unfreiem Verhalten ist somit geebnet.

So beginnt der Hochsensible, sein verworrenes Denken und seine unglücklichen Gefühle zurechtzurücken und seine natürliche Bestimmung zu entdecken. Durch die Anwendung des Zwölf-Schritte-Programmes lernt er, seine Leiden zum Stillstand zu bringen und sich langsam zu dem Menschen hin zu entwickeln, als der er seine Begabung zum eigenen wie auch zum Wohle anderer, einsetzen kann.

Diese Schritte sind Empfehlungen, durch die er lernen kann, besser mit seinen Gedanken, Gefühlen und den Fähigkeiten seiner Hochsensibilität zurechtzukommen. Nach und nach erkennt er, dass er dadurch mit besonderen Eigenschaften ausgestattet ist, die für ihn in Empfindungen wie Güte, Liebe, Sanftmut und Mitgefühl erkennbar sind. Somit kann er ein spirituelles Erwachen erleben, ein zufriedenes Leben führen und eine bis dahin unbekannte Freiheit empfinden. Dem Neuen wird empfohlen, regelmäßig mit anderen Hochsensiblen bewusst in Begegnungen zu gehen und hernach in Austausch zu bleiben.

In den Aussprachen werden augenblickliche Ärgernisse ebenso verbal ausgedrückt wie Erfreuliches. Alles, was sich auf uns selbst bezieht, ist willkommen. Familienmitglieder können ausdrücken, was ihnen am Herzen liegt und sich in geschützter Atmosphäre ihren Verwandten und Angehörigen mitteilen. Ohne dafür kritisiert, gedemütigt, bevormundet, beschämt oder belächelt zu werden. Das Zwölf-Schritte-Programm ist ein Selbstfindungsprogramm für hochsensible Menschen. Es will eine neue Gesprächskultur in die Welt aller Menschen bringen, um der menschlichen Gemeinschaft wieder den wesentlichen Sinn und Zweck darin zu vermitteln. Dazu braucht es – in der heutigen Zeit mehr denn je – Schutzräume, in der sich der Hochsensible seine Sichtweisen und Erfahrungen anderen Menschen gegenüber zu eröffnen traut.

- Nun folgen die Wortbeiträge der Freunde, die sich zuvor durch kurzes Handzeichen beim Sprecher angemeldet haben. Die Wortmeldungen beginnen in der Regel damit, dass der Freund seinen Vornamen nennt und hinzufügt: „Ich bin HOCHSENSIBEL.“ Vorausgesetzt, er ist bereits zu der Einsicht gekommen, dass dies für ihn zutrifft. Hat er zu Ende gesprochen, kommt ein „DANKE.“

- Weiter geht es mit einer kurzen Empfehlung über Sponsorschaft, einer kurzen Erklärung von Hochsensibilität als genetische Erbanlage oder auch dem Lesen eines Abschnittes aus SAG7 Literatur.

Zur vereinbarten Zeit beendet der Sprecher das Meeting mit den Worten:
„Danke für die Aussprache. Kommt wieder. Es wirkt.“

- Er fährt damit fort: „Wir wollen das heutige Meeting beschließen mit unserem Gelassenheitsspruch!“

- Alle Anwesenden erheben sich, bilden einen Kreis, fassen sich an den Händen, wenn sie das möchten, und sprechen gemeinsam den Gelassenheitsspruch:

Bitte gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.
Danke!

Bewusste 24h
Kommt wieder, es wirkt!

- Zum Ende des Meetings lässt der Sprecher den „Hut“ herumgehen für die Spenden. Dann sagt er „SAG7 erhält sich durch eigene Spenden. So steht es in unserer 7. Tradition.“.