

Der Affinity-Prozess

„Der Affinity-Prozess (Affinity = Geistes-Seelenverwandtschaft) kann Ihnen helfen, jene bedingungslose Liebe und Annahme zu erfahren, die über alle Worte und Gedanken hinausgeht...

Der Affinity Prozess wird Ihre Urteile nicht auslöschen, aber er hilft Ihnen, auf eine Bewusstseisstufe jenseits der Egostrukturen zu gelangen, die diese Urteile hervorbringen.

Sie werden lernen, Ihre Ängste (und die anderer Menschen) so mitfühlend anzunehmen, dass sie keine Macht mehr über Ihr Leben haben.

Anstatt andere für Ihren Schmerz oder Ihre Probleme verantwortlich zu machen, werden Sie lernen, die Verantwortung für Ihre Gedanken, Gefühle und Erfahrungen selbst zu übernehmen.

Damit entbinden Sie andere Menschen und geben Ihnen ebenfalls Gelegenheit, Verantwortung für Ihr eigenes Leben zu übernehmen.

Indem Sie alle Anteile der Persönlichkeit, die Sie bisher fürchteten oder derer Sie sich schämten annehmen, haben Sie es nicht mehr nötig, sie auf andere zu projizieren.

Das heißt, Sie vergeuden Ihre Zeit nicht mehr damit, Fehler bei anderen zu suchen oder sie „in Ordnung bringen“ zu wollen.

Andererseits verspüren Sie auch nicht mehr den Drang, sich auf Menschen einzulassen, die über Sie urteilen oder versuchen, Sie zu verändern. Stattdessen werden Sie anderen auf gleicher Ebene begegnen und Ihre Beziehungen durch die Fähigkeit bereichern, anderen zuzuhören, sie anzunehmen und bedingungslos zu lieben.“

Aus: Paul Ferrini

Im Herzen leben - Das Praxisbuch zum Affinity-Prozess

Sowohl in der Arbeit * Die Schlüssel zum Königreich * als auch in den Workshops * Dein Leben heilen* finden die Regeln des Affinity-Prozesses Anwendung.



Ziele der Affinity Gruppen

Sinn und Zweck des Affinity Gruppenprozesses ist das Geben und Empfangen bedingungsloser Liebe, Akzeptanz und Unterstützung. Wir wollen einen sicheren, liebevollen, urteilsfreien Raum schaffen, in dem wir unsere Herzen öffnen und durch unsere Ängste hindurchgehen können.

Die Gruppenregeln

1. Wir erinnern uns stets an unser Motiv: Wir sind hier, um andere zu lieben und zu akzeptieren und nicht, um andere zu verurteilen, zu analysieren, zu retten oder „in Ordnung zu bringen“.
2. Wir vereinbaren, unsere Gedanken und Gefühle offen und ehrlich mit anderen zu teilen.
3. Wenn uns Urteile über eine bestimmte Person in den Sinn kommen, machen wir sie uns bewusst und wenden unsere Aufmerksamkeit wieder dem Teilnehmer zu, der gerade spricht.
4. Wir greifen nicht in den Prozess oder das Sharing eines anderen Teilnehmers ein und unterbrechen ihn nicht. Wir schenken der Person, die gerade ihre Gedanken und Gefühle mit uns teilt, unsere ungeteilte Aufmerksamkeit. Wir stören das Sharing eines Teilnehmers nicht durch Unterhaltungen mit anderen Gruppenmitgliedern.
5. Nach jedem Sharing schweigen wir dreißig Sekunden lang, um diesen Beitrag zu würdigen.
6. Wir nehmen die Aufmerksamkeit und Zeit der Gruppe nicht über Gebühr in Anspruch und geben auch jenen Teilnehmern Raum, die bisher weniger mit der Gruppe geteilt haben als wir selbst.
7. Wir sprechen stets von „mir“ nicht von „dir“. Wir übernehmen Verantwortung für unsere eigenen Erfahrungen und respektieren die Erfahrungen anderer. Wir interpretieren die Aussagen anderer Gruppenmitglieder nicht.
8. Wir verbergen unsere Verletztheit oder Wut nicht. Wir sprechen offen und ehrlich darüber und versuchen nicht, andere für unsere Gefühle verantwortlich zu machen.
9. Wenn jemand seine Verletztheit oder Wut mit uns teilt, respektieren wir seine Gefühle. Wir gehen nicht in die Defensive und versuchen nicht, unsere Worte oder Handeln zu rechtfertigen.
10. Wir bleiben im gegenwärtigen Moment. Wir bringen weder die Vergangenheit noch die Zukunft ins Spiel, es sei denn, sie finden für uns hier und jetzt statt.
11. Alles, was in der Gruppe gesagt wird, behandeln wir vertraulich.
12. Wir respektieren die Stille, denn wir wissen, dass sie uns Gelegenheit gibt, uns selbst und andere intensiver wahrzunehmen.
13. Wenn wir das Gefühl haben, dass sich die Gruppe von ihren eigentlichen Zielen entfernt, bitten wir um einen Moment der Stille, so dass sich die Teilnehmer sammeln und an den Sinn und Zweck der Gruppe erinnern können.
14. Wohlwissend, dass wir diese Arbeit nicht „perfekt“ machen können, gehen wir liebevoll mit uns selbst um. Wir betrachten alles, was in der Gruppe geschieht, als Gelegenheit, Vergebung zu üben.

Vereinbarungen

1. Wir vereinbaren, den Zweck der Gruppe anzuerkennen.
2. Wir vereinbaren, uns an die Gruppenregeln zu halten.
3. Wir vereinbaren, pünktlich zu jedem Gruppentreffen zu erscheinen.
4. Wir vereinbaren, an jeder Gruppensitzung teilzunehmen.