



Liebe Gäste,

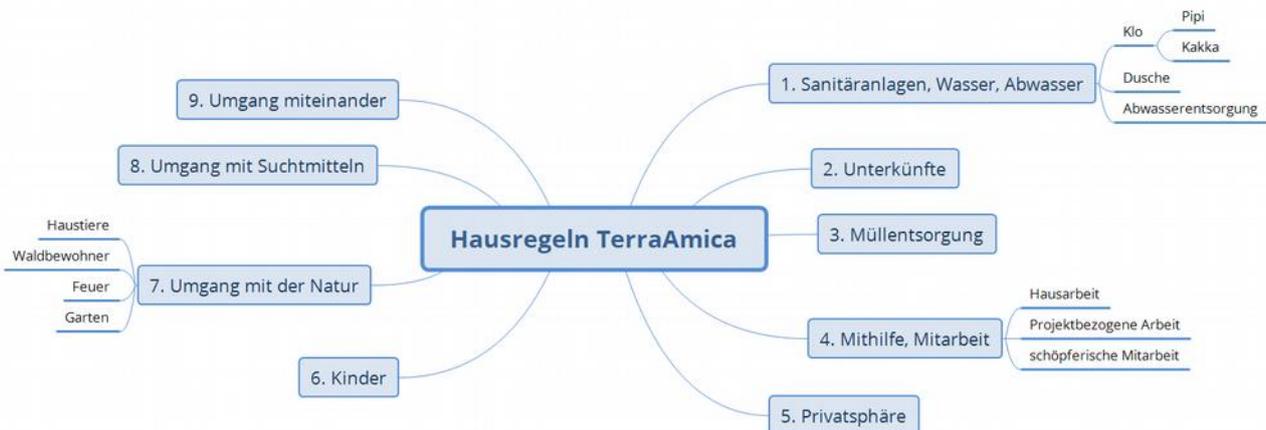
herzlich Willkommen auf TerraAmica. Wir freuen uns über euren Besuch. Zur Orientierung und als ‚Bedienungs‘anleitung haben wir die folgenden Hausregeln und Erläuterungen. Bitte nehmt sie zur Kenntnis und zu Herzen. Sie betreffen Besonderheiten unseres Lebens mit der Natur abseits von Kanalisation, Müllabfuhr, fließend Wasser etc., sowie die Art, wie wir hier miteinander umgehen.

Wir wünschen uns von euch die Bereitschaft, diese Regeln so gut ihr vermögt einzuhalten. Manche der Regeln beziehen sich vor allem oder nur auf Kinder - euch Eltern bitten wir, euren Kindern die Regeln zu erklären und ihnen deutlich zu machen, dass alle Erwachsenen auf TerraAmica sie ansprechen werden, wenn sie Regeln nicht einhalten.

Ausführlichere Erläuterungen zu manchen der Regeln findet ihr entweder weiter hinten in unserem Gästebuch, oder ihr erfahrt sie in der persönlichen Einführung durch die ständigen Bewohner/innen TerraAmicas.

Unser Regelwerk ist noch im Entstehen begriffen, und wird bei Bedarf ergänzt. Die angehängten „Grundsätze der Gemeinschaft“ stellen die Werte dar, denen sich die dauerhaften Bewohner*innen verpflichtet haben.

Übersicht



1 Orte auf TerraA

Zu TerraAmica gehören derzeit folgende Anwesen/Gebäude/Bauwerke:

1. Casagrande, Wohnstätte von Freya, Emilio und Liam, mit dem großen Garten, direkt am Wendeplatz gelegen. Auf diesem Land stehen auch: Gemeinschaftsjurte „Jyoti“, hangabwärts vom Casagrande; der „Jome“ (kl. Jurte, derzeit Wohnstätte von Constanza), hangaufwärts vom Casagrande.
2. Bachhaus, derzeit Wohnstätte von Karina, Michael, Jan und Mo, zukünftiges Besucher*innen-Dorf. Auf diesem Land steht auch eine Jurte.
3. Waldhaus, Wohnstätte von Luise, 12Min. Fußweg im Wald Richtung Castellnuovo Nigra gelegen. Auf diesem Land steht auch Luises Jurte.
4. Die Alm, zukünftige Wohnstätte von Karina, Michael, Jan und Mo. Ca. 20Min. Fußweg Richtung Castellnuovo Nigra gelegen.
5. Casa Cinque, zukünftige Wohnstätte von Reinhold und Anita.

2 Sanitäranlagen, Abwasser, Wasser

2.1 Klo bzw. der Umgang mit Fäkalien

Das Wichtigste vorab:

- **Pipi** gehört bei uns nicht ins Klo, sondern entweder in die Natur oder (das Nachtpipi) auf den alten Komposthaufen. Warum nicht? Kacki und Pipi gemischt stinken schlimm...
- **Pinkeln in der Natur** möglichst an einer Stelle, wo Erde ist und Sonne hinkommt, damit es später nicht stinkt. Nicht auf Wege oder oft benutzte Hang- oder Geländeabschnitte wie z.B. die Wiese am Hang pinkeln.
- **Stuhlgang/ Kacki** gehört ins Klo. Auf unseren Klos spült ihr nicht ab, sondern deckt euer Häufchen mit einem Schüffelchen „Kacka-Streu“ (schwarzer Eimer) ab. Das Klopapier könnt ihr einfach in den Eimer fallen lassen. Bitte geht mit dem Streu sparsam, aber nicht zu sparsam um, es ist aufwändig herzustellen und kostet auch Geld.
- Wir **Frauen** sind so gebaut, dass wir oft den Abgang von Urin nicht so gut vom Stuhlgang trennen können. Dafür gibt es ein kleines Pipi-Eimerchen auf dem Klo, das wir zum Auffangen von Urin nutzen können. Pipeimer anschließend auf den Komposthaufen leeren, in der Dusche ausspülen, umgekehrt wieder ins Klo stellen (sonst Eidechsen-Todesfalle). Binden und Tampons im Mülleimer entsorgen.

Wo sind die Klos?

Derzeit haben wir auf TerraAmica drei Klos. Eines etwas unterhalb vom Casa Grande im Garten, neben der Dusche; eines unter der Jurte der Familie Schleger, eines am Waldhaus oberhalb von Luises Jurte.

2.2 Dusche

Es gibt sowohl am Casa Grande als auch am Bachhaus die Möglichkeit, warm zu duschen. Am Casagrande liegt auf der Dusche eine Schlauchspirale unter Glas, die Sonnenstrahlen erhitzen das Wasser darin. Heiß duschen geht also je nach Jahreszeit ca. ab 12 Uhr. Vorsicht, es kommt oft kochendheiß heraus! Bitte denkt daran, dass vielleicht mehrere Menschen duschen möchten.

Am Bachhaus lasst ihr euch von Michael oder Karina eine Einführung in ihre mit Gas betriebene Dusche geben.

Handtücher und Kosmetikartikel bitte möglichst nach dem Duschen wieder mit zu euch nehmen, der Platz in den Duschen ist knapp und an der falschen Stelle aufgehängt, regnet es auch schon mal darauf.

2.3 Wäsche waschen

Müsst ihr bei längerem Aufenthalt Wäsche waschen, sprecht uns an. Derzeit steht unsere Waschmaschine in Issiglio, 4km entfernt. Allgemein erledigen wir die Wäsche meistens zusammen mit unseren Einkaufsfahrten. Müsst ihr wenig waschen, könnt ihr z.B. am Casa Grande in der Dusche den blauen Bottich und das Waschmittel benutzen - oder ihr sprecht uns an.

2.4 Abwasser

Abwasser fällt bei uns beim Duschen, Spülen oder gelegentlicher Handwäsche an. Das Duschabwasser läuft einfach in den Boden, das Abwasser aus der Küche am Casa grande läuft durch einen einfachen Klärfilter direkt unterhalb der Küche. Am Bachhaus und Waldhaus ist es ähnlich. D.h.:

- Bitte bringt Bio-Kosmetik, d.h. Naturkosmetik mit Bio-Siegel (u.a. ohne Mikroplastik, Silikone, Parafine) mit. Diese bieten den besten Grad an biologischer Abbaubarkeit, und belasten Boden und Gewässer geringstmöglich.
- Der Filter für das Küchenabwasser verstopft leicht, wenn zu viel Fett hinein gelangt, und reagiert auf gröbere Essensreste schnell mit Gestank. **Teller ablecken ist daher sehr erwünscht!** Speisereste sorgfältig in den Bioeimer kratzen.

2.5 Wasser

- Unser Trink- und Brauchwasser kommt aus Quellen und Bächen, die in unmittelbarer Nähe unserer Häuser fließen.

- Nördlich vom Casa Grande, oberhalb vom Parkplatz, gibt es einen Wassertank, der vor allem bei Trockenheit die Wasserversorgung absichert. Damit er nicht leerläuft, achtet bitte gut darauf, Wasseranschlüsse/ Hähne (besonders im Garten) nach Gebrauch wieder zu schließen sind.
- Direkt östlich vom Casa Grande auf Ravenwood-Land gibt es die Mary Spring, wo wir meistens kühles Trinkwasser holen. Am Bachhaus kommt das Wasser aus dem kleinen Bach oberhalb vom Haus. Am Waldhaus gibt es ebenfalls ein Quellhaus.

2.6 Brunnenbecken

An der Westseite vom Casagrande gibt es ein Brunnenbecken. Dieses ist kein Waschbecken wie in einem Stadthaus, manchmal leben Tiere darin, Salamander zum Beispiel. Es ist kein Spielplatz für Kinder.

Bitte achtet darauf, dass ihr das Wasser darin nicht verunreinigt: Wasser mit Gefäß schöpfen u. neben dem Brunnen waschen/übergießen; Zahnputzspucke an unauffälliger Stelle in Wiese oder Blumenbeet spucken, gebrauchtes Wasser nicht zurück ins Becken schütten, sondern in Beete.

3 Unterkünfte

Bitte hinterlasst eure Unterkünfte bei Abreise in demselben oder einem besseren Zustand, wie ihr sie vorgefunden habt - sauber und aufgeräumt. Müll könnt ihr am Casa Grande abgeben bzw. nach Absprache in zugeknöteten Tüten oben an den Parkplatz stellen, oder - sehr willkommen - selbst entsorgen.

Falls euch während eures Aufenthalts Defekte oder Probleme auffallen (z.B. Undichtigkeit bei Regen, Gasflasche leer etc.), freuen wir uns, wenn ihr diese, evtl. in Absprache mit uns, selbst repariert, oder uns mitteilt.

Wenn ihr etwas in den Unterkünften vermisst, könntet ihr euch eingeladen fühlen, zum Gedeihen unseres Platzes beizutragen, indem ihr Was-auch-immer anschafft (vielleicht in Absprache mit uns, da wir wissen, wo welche Dinge günstig oder gebraucht zu beschaffen sind, bzw. wir natürlich auch gewisse Vorstellungen haben - wie z.B. möglichst wenig aus Plastik etc.) und bei eurer Abreise als euren Beitrag und Geschenk zurück lasst. Die andere Möglichkeit ist, dass ihr eine/n Anwohner/in fragt, ob ihr Was-auch-immer haben könnt - wir haben eine Menge Dinge auf Lager.

4 Müllentsorgung

Wir entsorgen unseren Müll selbst. Bitte achtet bereits beim Einkaufen möglichst darauf, wenig Müll zu verursachen, besonders Plastikmüll. Speisereste in Verpackungen, besonders Süßes, locken Ameisen in die Behausung und stinken bei warmem Wetter schnell. Bitte möglichst vor Entsorgung ausspülen.

In unserer Gemeinde wird getrennt nach:

- plastica/Plastikmüll
- cartone/ Papier
- vetro e metallo/ Metall und Glas
- indifferenziato/ Restmüll
- wir sammeln zusätzlich Biomüll (keine gekochten Speisereste) → Komposteimer bzw. aktueller Komposthaufen

Seid ihr mit dem Auto hier und unternimmt Ausflugs- oder Einkaufsfahrten, denkt gerne daran, volle Mülltüten mitzunehmen und unterwegs zu entsorgen. Sprecht uns an, wir erklären euch, wo und wie.

5 Mithilfe, Mitarbeit

TerraAmica ist ein Ort, der sich noch im Aufbau, in der Pionierphase befindet. Wie ein lebendiges Wesen braucht der Platz Energie, um weiter zu wachsen und sich zu entwickeln. Unsere Gäste kommen zu uns, weil sie hier auf vielen Ebenen bereichernde Erfahrungen machen können. Umgekehrt kann eure Anwesenheit auf TerraAmica dann eine Bereicherung für den Platz sein, wenn ihr etwas mehr hier zurück lasst, als ihr von TerraAmica empfangen habt. Das können Dinge, Kunstwerke, Bauwerke, technische Verbesserungen, Geld uvm. sein.

5.1 Hausarbeit

Landleben, Pionierleben, Leben off-grid... egal wie man es nennt, es ist arbeitsintensiv. Aber: Viele Hände, schnelles Ende! Wir freuen uns, wenn ihr euch mit in unseren „Arbeits“alltag mit einbringt. Sehr wünschenswert für uns ist, dass ihr euch an der täglichen Hausarbeit beteiligt u. mit darauf achtet, den Platz in Ordnung zu halten.

- Eure Mithilfe ist willkommen bei der Essensvor-, zu- und Nachbereitung: Schnippeln, Kräuter/Salat/Gemüse (nach Absprache) ernten, Kochen, Feuerholz heran schaffen, Tisch decken und abdecken, spülen, abtrocknen, nach Möglichkeit Geschirr wegräumen.
- Wenn ihr für Arbeiten Werkzeuge benutzt habt, lernt, wo sie ihren Platz haben und räumt sie wieder weg.
- Wenn ihr Zeit auf den Außenflächen (Terrasse, Plattform, Wiese, Feuerstelle) verbracht habt, räumt eure Sachen wieder weg, wenn ihr woanders hingeht.

Maximal wünschen wir uns, dass ihr unser Leben vollstmöglich teilt, und euch an jedweden anfallenden Arbeiten in dem Maße beteiligt, wie es eurem Interesse und eurer Kraft entspricht. Das kann auch projektbezogene Arbeit, Zeit mit den Kindern oder kreative Tätigkeiten umfassen.

Ganz allgemein muss sich bei uns Arbeit gar nicht wie Arbeit anfühlen, sondern kann dermaßen Spaß und Freude machen, dass ihr die ganze Zeit das Gefühl habt, zu spielen oder euch selbst zu verwirklichen.

6 Privatsphäre

Wir teilen zu einem guten Teil unsere privaten Lebensräume mit unseren Besucher/innen. Daher gibt es ein paar Regeln, die unsere Rückzugsmöglichkeiten und Privatsphäre schützen.

- Wenn ihr euch dem Casa Grande, dem Bachhaus, dem Waldhaus, der Alm oder dem Jome nähert, schätzen wir es, wenn ihr euch durch halblautes Rufen ankündigt, bevor ihr mitten bei uns auf der Terrasse steht.
- Die Jurten am Bachhaus und am Waldhaus, den Jome, sowie die Schlafzimmer von Freya und Emilio bzw. Liam bitte nicht ungefragt betreten. Insbesondere das Schlafzimmer und die Veranda davor sind kein Kinderspielplatz.
- Wir wünschen uns Achtsamkeit im Umgang mit der Lautstärke auf TerraAmica, von Musik und Stimmen, von großen und kleinen Leuten. Es ist insbesondere verlockend, sich quer über den Hang oder das Land zuzurufen, statt runter oder hoch zu laufen - bitte macht euch die Mühe, und geht möglichst zu den Menschen hin, von denen ihr etwas wollt. So kann die stille Atmosphäre, die wir alle hier schätzen, bewahrt bleiben.

7 Kinder

7.1 Stopp-Regel

Wenn eure Kinder im Spiel mit unseren oder anderen (Besuchs-)Kindern an einen Punkt kommen, wo sie sich in Not, oder bedrängt fühlen, und sich nicht mehr anders zu helfen wissen, darf das Wort „Stopp“ genannt werden. Es bedeutet, dass die Aktion (ärgern oder mit irgendwas bewerfen oder, oder...) ein sofortiges Ende hat, oder dass die Kinder evtl. für einige Minuten auseinander gehen.

Wir haben diese Regel für uns als nützlich gefunden und sie den Kindern beigebracht. Sie funktioniert meistens ganz gut. So müssen die Kinder auch nicht so oft zu uns Erwachsenen laufen, sondern haben selbst noch ein Werkzeug, um Konflikte zu lösen.

12-Uhr-Regel

Gastkinder sind (am Casa Grande) ab 12 Uhr gerne gesehen, davor ist Familienzeit. Am Bachhaus je nach individueller Regelung - hängt auch davon ab, wo ihr einquartiert seid und frühstückt.

Ansprechbarkeit der Kinder durch alle Erwachsenen

Wenn ihr mit euren Kindern in unsere Gemeinschaft kommt, öffnen wir unsere Herzen für sie und wünschen uns von euch, dass wir eigene Kontakte, Beziehungen mit ihnen entwickeln dürfen. Das heißt auch, dass wir ein Stück weit mit auf sie achten, und ihr euch darin etwas entspannen könnt als Eltern. Und wir dürfen uns erlauben, sie evtl. auch zur Verantwortung zu ziehen, wenn mal was schief geht.

Mithilfe der Kinder

Alle unsere Kinder haben an ihren Wohnhäusern die Verantwortung für regelmäßige Aufgaben wie Feuerholz nachfüllen oder Hühner füttern. Kinder dürfen an allen Häusern durch alle Erwachsene in kleine Tätigkeiten mit eingebunden werden, auch ihre Hilfe ist wertvoll und unerlässlich.

Hygiene

Bitte weist eure Kinder darauf hin, dass es wichtig ist, vor dem Essen bzw. der Essenzubereitung die Hände zu waschen. Besonders nach dem Spielen draußen oder mit den Tieren (u.a. Möglichkeit von Wurminfektion).

8 Umgang mit der Natur

8.1 Haustiere

8.1.1 Hunde

Bitte bringt keine eigenen Hunde oder andere Haustiere ohne Rücksprache mit uns mit. Wir haben auf TerraAmica derzeit drei Hunde, bei den Nachbarn leben mindestens 3 weitere. Unsere Hunde und Katzen werden regelmäßig gegen Zecken, Flöhe und Würmer behandelt.

8.1.2 Nager

Ab und an haben wir Siebenschläfer, Mäuse oder leider auch Ratten am Haus und in den Vorräten. Wenn euch Schädlingsspuren auffallen, sagt uns Bescheid, und lasst möglichst keine Lebensmittel offen herum stehen. Gekochtes Essen im Kompost zieht Ratten an. Gekochtes Essen verfüttern wir daher möglichst an unsere Tiere, v.a. die Hühner.

8.2 Waldbewohner

Wir möchten möglichst in Harmonie mit unseren tierischen Nachbarn wohnen, und sie respektieren.

- Ameisen in Wohnräumen sind natürlich wenig willkommen, aber im Wald nicht zu vermeiden. Ameisenhaufen respektieren wir als die Wohnstätte der Waldmüllabfuhr - sie dürfen nicht zerstört werden und sind kein Spielzeug für Kinder.
- Es gibt viel Wild in den Wäldern, u.a. Wildschweine, die auch Menschen gefährlich werden können, wenn sie sich gestört fühlen bzw. (ca. April, Mai) im Frühling Frischlinge haben.
- Schlangen: Es gibt bei uns Schlangen. Meistens sind diese scheue Tiere, und ungiftige Arten. Es gibt aber auch Vipern (Kopf dreieckig, Pupillen Schlitze), und deren Bisse können sehr schmerzhaft, für kleine Kinder gefährlich sein. Im unwahrscheinlichen Fall eines Bisses den Betroffenen ruhig lagern, und Ausrüstung in den 1. Hilfe-Kisten aufsuchen (Giftpumpe). Die nächstgelegenen Krankenhäuser sind in Ivrea und Castellamonte.

8.3 Feuer

Wir leben in einem Waldgebiet, wo es immer wieder bei Trockenheit zu Waldbränden kommt, die auch Wohnhäuser bedrohen können. Feuer machen ist auf unserem Gelände deshalb nur in Absprache mit uns Anwohner*innen erlaubt. Bitte geht sorgsam mit Streichhölzern, Zigarettenkippen, aber auch Gläsern/Flaschen um, die als Linsen funktionieren u. Brände auslösen können.

8.4 Gärten

Es gibt auf unserem Land verschiedene kleine und größere Gärten, sowie Stellen, an denen Blumen, Sträucher oder Bäume angebaut werden. In Absprache mit uns dürft ihr gerne mitarbeiten, jäten oder ernten. Bitte bewegt euch dort achtsam, wir lieben unsere Pflanzen sehr und sind traurig, wenn diese zertrampelt oder abgeknickt werden. Das gilt auch für die „wildwachsenden“ Pflanzen und Bäume.

8.5 Stille/ heilige Orte

Der Steinkreis unterhalb der Gemeinschaftsjurte, die Gemeinschaftsjurte, die Mary Spring, das Quellhaus am Waldhaus, sind besondere Orte, wo wir uns Stille wünschen, weil sie uns heilig sind. Sie sind keine Kinderspielplätze, und sollten von allen mit Achtsamkeit behandelt werden. Wenn du den Steinkreis betreten möchtest, bewege dich bitte nur im Uhrzeigersinn.

9 Umgang mit Suchtmitteln

TerraAmica ist ein Ort, der wahrhaftigen, zwischenmenschlichen Kontakten und dem (miteinander, mit sich selbst) *Gegenwärtigsein* im Hier und Jetzt und in der Natur dient. Konsum von Suchtmitteln bzw. Suchtverhalten steht dem unserer Erfahrung nach im Weg. Wir wünschen uns von unseren Gästen, dass ihr offen dafür seid, auf mögliches Suchtverhalten von uns angesprochen zu werden. Umgekehrt sind wir offen dafür, von euch darauf angesprochen zu werden.

9.1 Tabak

Unser Gelände ist ein Nichtraucher-Bereich. Wir zeigen euch, wo die Grenzen unseres Landes sind, jenseits davon könnt ihr rauchen. Zigarettenstummel bitte nur über den Restmüll entsorgen. Große Vorsicht ist bei Trockenheit geboten, es drohen Waldbrände.

9.2 Alkohol und sonstige Drogen

Der Anbau und suchthafte Konsum von bewusstseinsverändernden Drogen (u.a. Marihuana) auf unserem Gelände bzw. der Aufenthalt hier unter dem Einfluss solcher Drogen ist auf TerraAmica nicht erwünscht.

Was Alkohol betrifft, wünschen wir uns einen bewussten Konsum und Umgang damit, insbesondere im Zusammensein mit unseren Kindern. Regelmäßigen, öffentlichen und rauschhaften Alkoholkonsum wünschen wir ebenfalls nicht.

9.3 Umgang mit Medien

TerraAmica als Platz und *Gemeinschaft* dient dem Präsentsein: Du mit allen anderen (großen und kleinen, dauerhaften und vorübergehenden *Gemeinschaftsmitgliedern*), du mit dir, du mit der Natur und allem anderen, was unser Leben hier so aus macht. Medienkonsum, wie ständiges Aufs-Handy-schauen oder Vorm-Laptop-sitzen in öffentlichen Bereichen verhindert oder stört Kontakt, Präsenz. Wir wünschen uns daher einen bewussten Umgang mit diesen Geräten und Medien, und bitten dich, deren Nutzung auf ein notwendiges Maß zu reduzieren und dich dazu möglichst aus der Öffentlichkeit zurück zu ziehen.

10 Umgang miteinander

10.1 Stopp-Regel

Jede/r, ob Kind oder Erwachsene/r, hat das Recht, die Möglichkeit und die Verantwortung, als letzte Möglichkeit Situationen, die ihm oder ihr nicht mehr erträglich erscheinen, oder die du schlicht nicht möchtest, durch ein klar ausgesprochenes „Stopp“ zu beenden.

10.2 Gewaltfreiheit

Auf TerraAmica wünschen wir einen friedlichen und respektvollen Umgang miteinander, und der Umwelt - Tiere, Pflanzen, Erde, Steine... In Situationen, in denen dies ausnahmsweise einmal nicht gelingen sollte, sprechen wir uns, bzw. unsere Besucher*innen, darauf an.

10.3 Regelmäßige Treffen

Wir treffen uns regelmäßig als Gruppe in sogenannten Kreisen oder Runden, um uns auszutauschen. Auch über Organisatorisches, aber vor allem darüber, wie es uns geht, in uns, mit uns selbst, aber auch miteinander. Wir haben verschiedene Formen, wie z.B. den von den Ureinwohnern Nordamerikas übernommenen Redestabkreis. Allen gemeinsam ist, dass sie unser Zuhören fördern, ein Zuhören, das von Herzen kommt, ohne Absicht oder großes Wollen - außer dem, als Gemeinschaft im Gleichgewicht miteinander zu leben oder wieder dorthin zu gelangen. Als Besucher*innen bist du herzlich eingeladen, an diesen Treffen teilzunehmen.

10.4 Konflikte und Konfliktlösung

Im täglichen Zusammenleben unterschiedlicher Menschen sind Konflikte unvermeidbar. Und eine Chance, um gemeinsam zu wachsen. Wir etablieren und verfeinern eine Kultur, in der wir das kreative und verbindende Potential solcher Konfliktlösung nutzen.

Auf TerraAmica haben sich die Bewohner*innen zur Einhaltung gemeinsam erarbeiteter Gemeinschaftsgrundsätze verpflichtet, die auch das Verhalten in Konfliktsituationen regeln. (Siehe unten **Grundsätze der Gemeinschaft**). Wir laden alle Gäste ein, sich mit diesen Grundsätzen (liegen auf den Klos aus) auseinander zu setzen und sie für ein friedliches Zusammenleben so gut wie möglich ebenfalls einzuhalten.

10.5 Selbstverantwortung im Alltag

Es gibt nichts Gutes, es sei denn, ihr tut es! Wir haben keine/n Hausmeister*in, kein Reinigungspersonal etc., an die wir Aufgaben delegieren könnten. Wenn ihr etwas seht, was getan werden will, z.B. ein Stück Müll auf dem Boden (auch wenn es jenseits unseres Landes ist), das ihr nicht verursacht habt, aber wahrnehmt, dürft ihr euch zuständig fühlen!

Stand: 26.03.2019

TerraAmica · Grundsätze der Gemeinschaft

inspiriert und in Anlehnung an das Common Ground-Papier der Findhorn Foundation in Schottland von 1996 (übersetzt von Constanza Fest).

1. Verbindlichkeit

Ich anerkenne, dass *Gemeinschaft* aus *Verbindlichkeit* entsteht und meiner *Anwesenheit* bedarf, um stetig weiter zu wachsen.

Ich verpflichte mich, meine *Prioritäten* in diesem Sinne (*neu*) zu ordnen.

Ich anerkenne, dass es unbewusst motivierte Tendenzen zum Rückzug aus der *Gemeinschaft* gibt, die ich frühzeitig kommuniziere, sobald ich sie bei mir und bei anderen wahrnehmen kann.

2. Spirituelle Übung und Gemeinschaft

Ich verpflichte mich zu alltäglicher spiritueller Übung, in der ich mich zum Wohle des größeren *Ganzen* stetig und entschlossen nach innen auf das Fühlen, den *Geist* das *Herz* und die *Stille* ausrichte.

Ich anerkenne, dass ich dazu auch immer wieder die *Unterstützung*, die *Gemeinschaft* und die *klare Außensicht* anderer Menschen brauche, die sich derselben *Entschlossenheit* verpflichtet haben.

Daher bin ich grundsätzlich offen für die *Sicht* anderer auf mich und mein *Verhalten* und gehe davon aus, dass diese es mir leichter machen kann, bei mir selbst *blinde Flecken* in meiner *Selbstwahrnehmung* zu beleuchten.

---> *Projektion* und die *Offenheit* dafür, durch andere wertvolle *Informationen* über mich selbst zu gewinnen

3. Dienen

Ich verpflichte mich dem *Dienst* an anderen, an unserem *Platz* und an unserem *Planeten*. Dazu stelle ich mein *Sein*, meine *Kraft*, meine *Zeit* und meine *Präsenz* zur *Verfügung* zum Wohle des *Ganzen*. Dabei erkenne ich an, dass ich auch mir selbst dienen darf.

4. Persönliches Wachstum

Ich verpflichte mich der Ausdehnung des menschlichen Bewusstseins, einschließlich meines eigenen, und ich anerkenne und ändere jegliche meiner persönlichen Einstellungen oder Verhaltensmuster, die diesem Ziel nicht dienen.

Ich übernehme die volle Verantwortung für die spirituellen, ökologischen und menschlichen Auswirkungen aller meiner Aktivitäten, meiner Wünsche und Bedürfnisse und teile diese so bewusst und offen wie möglich mit.

5. Persönliche Integrität

Ich bin bereit, ein Leben im Einklang mit meinen innersten Werten zu führen.

Ich verpflichte mich, hohe Standards persönlicher Integrität einzuhalten, und dabei Übereinstimmung zwischen Gedanken, Worten und Taten zu wahren.

6. Respekt für andere

Ich verpflichte mich von ganzem Herzen dazu, andere Menschen zu respektieren und zu achten.

Ihre Unterschiede, ihre Sichtweisen, ihre Herkunft, Hintergründe und Themen. Das gilt auch für den Besitz anderer Menschen und der Gemeinschaft, sowie für alle Lebensformen, da ich diese alle für heilig und für Aspekte des Göttlichen halte.

7. Direkte Kommunikation

Ich verpflichte mich zu den Grundsätzen klarer und ehrlicher Kommunikation: Offenes Zuhören, Bereitschaft zu fühlen, Antworten die von Herzen kommen, liebevolle Akzeptanz und Ehrlichkeit.

Weder im Privatleben noch öffentlich, werde ich in einer Art und Weise sprechen, die andere schlecht macht oder erniedrigt.

Ich werde MIT Menschen sprechen statt ÜBER sie.

Ich kann hilfreichen Rat suchen, aber ich werde nicht danach trachten, zu konspirieren.

8. Reflexion

Ich erkenne an, dass alles, was ich außerhalb von mir selbst wahrnehme - auch jedwede Kritik, Irritationen oder Anerkennungen - auch Reflektionen dessen sein können, was innerhalb von mir ist.

Ich verpflichte mich dazu, mir diese Auslöser innerhalb von mir anzusehen, zu fühlen und mich dieser inneren Wirklichkeit des Fühlens zuzuwenden, bevor ich im Außen reagiere.

9. Verantwortung

Ich übernehme Verantwortung für meine Handlungen und meine Fehler.

Ich bin willens, konstruktive Kritik anzunehmen, und anderen konstruktives Feedback anzubieten, in einer mitfühlenden und angemessenen Weise, um einander zu Wachstum herauszufordern und dabei zu unterstützen.

10. Gewaltfreiheit

Ich stimme zu, meine Einstellungen oder Wünsche (inklusive sexuelle) anderen nicht aufzudrängen.

Ich stimme zu, bei Handlungen (einschließlich Manipulation oder Einschüchterung) und Worten, die ich als missbräuchlich für mich selbst oder andere in der Gemeinschaft empfinde, einzuschreiten und sie zu unterbinden - oder wenigstens zu sagen, dass ich mir wünsche, dass sie unterbunden werden.

11. Entschlossenheit

Ich verpflichte mich, alles zu unternehmen, um Konflikte so schnell wie möglich zu lösen und wieder ins Herz zu finden. Zu jedem Zeitpunkt eines Konfliktes kann ich um die Gegenwart einer Begleiterin, eines Freundes, einer unabhängigen Beobachterin oder eines Mediators bitten.

Sollte ein Konflikt ungelöst fort dauern, so werde ich diesen im Plenum vorbringen und anerkenne dabei, dass auch ich in mir eine Unklarheit/Blindheit habe, die meinen Widerstand aufrecht erhalten will.

Ich bin entschlossen, mich gerade dann von der Gemeinschaft führen zu lassen.

12. Perspektive

Ich übernehme die Verantwortung dafür, zum Wohl der ganzen Gemeinschaft persönliche Angelegenheiten durchzuarbeiten und zu erledigen.

Ich erkenne an, dass es andere, weitreichendere Perspektiven als meine eigenen, und tiefere Angelegenheiten als jene geben mag, die mich unmittelbar betreffen.

13. Kooperation

Ich erkenne an, dass ich in einer spirituellen *Gemeinschaft* lebe, und dass diese nur durch meine Kooperation und gute Kommunikation funktioniert.

Ich stimme zu, meine Entscheidungen klar zu kommunizieren.

Ich stimme zu, mit anderen, die von meinen Handlungen und Entscheidungen betroffen sein könnten, zu kommunizieren, und ihre Ansichten respektvoll und sorgfältig zu berücksichtigen.

Ich erkenne an, dass andere Entscheidungen treffen können, die mich betreffen mögen, und ich stimme auch zu, die Sorgfalt, Integrität und Weisheit anzuerkennen, welche sie in ihren Entscheidungsprozess haben einfließen lassen.

14. Vereinbarungen

Ich verpflichte mich dazu, Vereinbarungen einzuhalten, die ich getroffen habe, und keine Grundsätze, Regeln oder Richtlinien der *Gemeinschaft* zu brechen oder zu versuchen, sie zu umgehen.

15. Verpflichtung

Ich verpflichte mich dazu, den Geist dieser Erklärung der gemeinsamen Werte in all meinen Beziehungen auszuüben.