

Zusammenleben

- [Gemeinschaftsvereinbarung](#)
- [Kommunikation](#)
- [Umgang mit Konflikten](#)
- [Commitments](#)
- [Küche & Essen](#)
- [Haus & Räume](#)

Commitments

Commitment bedeutet für uns «Absichtserklärung»: deine Haltung und das, was du für dich und für die Gemeinschaft tun möchtest. Sie ist lebendig und kann sich ändern. So werden Erwartungen und das Mitwirken aller geklärt und transparent gemacht.

Commitments in der Gemeinschaft leben

1. **Neue Bewohnende** laden innerhalb des 2. Probemonats zu einem persönlichen Commitment-Abend ein (ca. ½ Stunde inkl. Zeit für Fragen und Rückmeldungen).
2. **Für die bisherigen Bewohnenden** gibt es den [persönlichen Abend](#).
3. Das Commitment kann schriftlich eingebracht werden; mündlich Eingetragenes wird protokolliert.
Beschluss: [Orgakreis 05.11.2023](#)
4. Ändert jemand sein Commitment, kann die Person das jederzeit im Orgakreis mitteilen. Kommt jemand seinem Commitment nicht nach, kann der Kreis einen gemeinsamen Weg vorschlagen. *Beschluss: [Orgakreis 19.11.2023](#)*
5. Wird trotz aller Bemühungen (soziokratischer Prozess) keine Lösung gefunden, kann der Kreis einer Person einstimmig – ohne die betroffene Person – nahelegen, selbst zu kündigen. *Beschluss: [Orgakreis 19.11.2023](#)*

Haus & Räume

Türen und Sicherheit

- Die Aussentüren werden am Abend abgeschlossen (Haupteingang und Gartentür beim Partyraum), ebenso Türen und Fenster im Nebengebäude. *Beschluss: [Orgakreis 25.04.2021](#)*
- Wer nach 22 Uhr heimkommt, schliesst die Haustür ab. *Beschluss: [Orgakreis 04.12.2022](#)*
- Die **Keller-Gartentür** muss nachts geschlossen sein. *Beschluss: [Orgakreis 25.01.2026](#)*

Tiere

Hunde, die allein zu Hause sind, dürfen frei im Haus herumlaufen. *Beschluss: [Orgakreis 18.02.2024](#)*

Mobiliar

Veränderungen am gemeinsamen Mobiliar: Kleine Veränderungen mit Foto und den beteiligten Personen in den Chat stellen, grössere in den Kreis bringen. *Beschluss: [Orgakreis 16.03.2025](#)*

Kaputte Sachen

- Wer etwas kaputt macht, übernimmt Verantwortung: Foto in den Chat stellen und mitteilen, wie die Sache ersetzt oder repariert wird.
- Geschirr und Teller sind davon ausgenommen.
- Geht etwas bei normalem Gebrauch kaputt, zahlt die Gemeinschaft; bei Vernachlässigung zahlt die Person.

Beschluss: [Orgakreis 23.03.2025](#)

Lüften und Heizen

An heissen Tagen: Fröh Morgens werden Türen und Fenster zum Lüften geöffnet. Spätestens ab 9 Uhr schliessen alle ihre Fenster und Storen. Wer abwesend ist, organisiert, dass jemand die eigenen Fenster schliessen darf.

Beschluss: [Orgakreis 29.06.2025](#)

Heizungsventile: *Beschluss: [Orgakreis 14.12.2025](#)*

- Ventile über den Sommer offen lassen – oder bei jedem Putzen einmal aufdrehen und nach 15 Minuten wieder zudrehen. Wenn Wasser am Ventil steht, verkalkt es.
- Keine Handtücher oder anderes auf die Ventile hängen, sonst wird die Heizung nicht warm.
- Kein Wasser selbst nachfüllen – das wird bei der Wartung gemacht.

Rauchen

Die **Terrasse ist rauchfrei**. Auch Gäste werden darüber informiert. *Beschluss: [Orgakreis 16.03.2026](#)*

Es gibt 3 vorgesehene Raucherplätze: Beim Gartenhaus, Wiese oberhalb Ritualplatz, Eingang JupiterSpace.

Schuhregal

- Alle können **2 Tablare** im Schuhregal für sich beanspruchen und beschriften. Schuhe auf unbeschrifteten Tablaren kommen in eine Box.
- Gästeschuhe stehen auf den Plastik-Unterlagen zwischen den Türen.
- Das Schuhputzzeug ist in der Sitzbank.

Beschluss: [Orgakreis 30.08.2026](#)

Kommunikation

Leitfaden in Bezug auf Haltung, Verhalten und Kommunikation. Aus einer Haltung ergibt sich ein Verhalten, und das Verhalten zeigt sich auf der kommunikativen Ebene.

Grundwerte

Bereitschaft und Teilnahme

Wir bringen unsere Fähigkeiten aktiv mit Freude in die Gemeinschaft ein.

Unter Berücksichtigung der persönlichen Bedürfnisse und jeweiligen Lebenslagen bringen wir Freude, Willen und Kapazität mit, uns in der Gemeinschaft mit unseren Fähigkeiten, unserem Herzen und unserer Tatkraft einzubringen. Wir sind bereit, an regelmässigen Gemeinschaftstreffen teilzunehmen und zusammen ins Tun zu kommen. Teilnehmen heisst auch, Ideen einzubringen, Entscheidungen zu treffen und Verantwortung für das Ganze anzunehmen.

Respekt und Achtsamkeit

Mit einer achtsamen Haltung zur Natur und einander leben und erforschen wir eine nachhaltige Lebensweise.

Wir pflegen einen respektvollen Umgang miteinander und würdigen es, gemeinsam auf diesem Stück Land und in diesem Haus wohnen zu dürfen. Wir haben tiefen Respekt vor der Natur und streben einen bedürfnisgerechten und möglichst nachhaltigen Lebensstil an. Wir achten das Grundrecht eines jeden Wesens auf ein Leben in Würde und prüfen, wie weit wir Systeme, die Menschen, Tieren und der Natur schaden, verlassen können und wollen – durch angepasste Konsum- und Verhaltensgewohnheiten und das Erforschen alternativer Lebensmodelle.

Bewusster Umgang mit Gefühlen

Im bewussten Wahrnehmen meiner Gefühle und Körperempfindungen erkenne ich meine Bedürfnisse und bringe sie zum Ausdruck.

Ich übe mich darin, Gefühle und Körperempfindungen wahrzunehmen, zu akzeptieren und zu benennen. Gefühle weisen auf Bedürfnisse hin; gegebenenfalls formuliere ich eine Bitte. Bitten sind keine Forderungen: Ich akzeptiere, wenn du einer Bitte nicht nachkommst. Ein «Nein» des anderen ist ein «Ja» zu sich selbst.

Methoden: empathische Kommunikation (M. Rosenberg), Heart IQ

Emotionale Selbstverantwortung

Ich reflektiere meine Emotionen und nehme die volle Verantwortung für sie und meine Reaktionen zu mir.

Ich übernehme Verantwortung für meine Wahrnehmung und meine emotionalen Reaktionen. Meine Wahrnehmung ist durch meine Erfahrungen geprägt; andere haben nicht zwingend dieselbe Wahrheit. Eine emotionale Reaktion auf dein Verhalten sagt auch etwas über mich aus. Gefühle werden nicht unterdrückt, sondern achtsam, authentisch und rücksichtsvoll eingebracht. Ärger und Wut lasse ich nicht an einer Person aus, sondern erlebe sie als eigene Energie, die ich zum Ausdruck bringen darf.

Konfrontation und Klärung von Konflikten

Bei Konflikten suchen wir bewusst einen geeigneten Rahmen für ihre Lösung.

Siehe [Umgang mit Konflikten](#).

Zuhören und Antworten

Ich höre herzoffen zu und bringe in meiner Antwort zum Ausdruck, was das Gesagte mit mir macht.

Ich höre aufmerksam und mit dem Herzen zu und formuliere nicht schon eine Antwort, während du noch sprichst. Ich versuche nicht, dich zu retten, zu verbessern oder zu verändern, sondern übe mich in Selbstreflexion. In Diskussionen lade ich Entschleunigung ein.

Feedback

Feedback geben wir wohlwollend und auf Nachfrage, ob es gerade passt.

Ich übe mich darin, konstruktives und wohlwollendes Feedback zu geben und anzunehmen. Wenn ich Feedback geben möchte, frage ich nach, ob der Zeitpunkt passt.

Respekt und Offenheit

Ich achte individuelle Wahrnehmungen und schätze sie als kreative Impulse.

Ich finde meine individuelle Wahrheit und kann deine achten und versuche sie zu schätzen. Ich übe mich darin, mit Widersprüchen zu sein und sie schöpferisch zu nutzen.

Vertrauen und Vertraulichkeit

Wir behalten Anvertrautes für uns und sprechen möglichst nicht negativ über andere.

Ich behalte, was du mir anvertraust, für mich. Ich spreche hinter deinem Rücken nicht negativ über dich, ausser es ist für meine Psychohygiene essenziell und ich habe nicht die Absicht, dir zu schaden.

Wertschätzung

Ich nehme dich und mich liebevoll an.

Ich anerkenne meine und deine Sonnen- und Schattenseiten. Mein Fokus liegt auf deinen einzigartigen Gaben. Ich drücke meine Wertschätzung aus, vor allem, wenn du dich offen und verletzlich zeigst – grosszügig und ehrlich.

In unseren Kreisen

Diese Vereinbarungen gelten für unsere Kreise und haben auch in den täglichen Begegnungen ihre Relevanz.

Teilhabe

Jede Stimme ist wichtig und wird gehört.

Selbstverantwortung

Wir achten auf eine gesunde Balance zwischen Selbstverantwortung und Verantwortung für andere. Ich schaue gut für mich, achte meine Grenzen und die der anderen und traue anderen zu, für sich zu sorgen. Ich hole mir Unterstützung, wenn ich überfordert bin, und kommuniziere meine Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen.

Bewusster Umgang mit Leitung und Gefässen

In Kreisen entscheiden wir uns bewusst, wie viel und welche Leitung wir wünschen.

Wir laden offizielle Leitung ein; gleichzeitig haben Gefässe Platz, in denen die «Weisheit des Kreises» führt (z.B. Orgakreis, offene und angeleitete Herzkreise, Forum, Heart IQ). Wir kommunizieren unsere Bedürfnisse bezüglich der Gefässe.

Umgang mit Spannungen

Bei Spannungen werden wir bewusst langsam und laden alle Stimmen und Impulse unabhängig von der Moderation ein.

In spannungsgeladenen Momenten fragen wir nach und achten darauf, dass auch leise Stimmen gehört werden. In offenen Gefässen kann jede Person die Leitung übernehmen oder vorschlagen, dass jemand sie übernimmt. Ich sage «Pause» oder mache ein Zeichen, wenn es mir zu viel wird oder ich mir mehr Leitung oder eine Reaktionsrunde wünsche.

Verlässlichkeit

Wir bemühen uns, vereinbarte Zeiten und Abmachungen einzuhalten.

Emotionale Selbstverantwortung bei Einwänden

Ich prüfe, ob mein Veto eine wichtige Mahnstimme oder ein eigener Trigger ist.

Dient mein Einwand gerade dem ganzen Kreis? Ich lasse Trigger nicht am Kreis aus und blockiere den Kreis nicht. Leise Stimmen werden eingeladen, zu ihrem Einwand zu stehen.

Umgang mit Konflikten

Aus dem Leitfaden Kommunikation. Alle Bewohnenden haben ein *Ja* zu diesem Vorgehen.

Grundhaltung

Gemeinsam entwickeln wir eine Kultur, in der wir ehrlich, authentisch, fühlend und mitfühlend miteinander umgehen und uns zeigen können. Wir gehen davon aus, dass wir uns nicht verletzen, sondern wohlwollend begegnen wollen. Jede Person ist bereit, bei sich selbst hinzuschauen, nicht im Drama zu bleiben und andere nicht zu beschuldigen. Wir wollen uns nicht überfordern, aber auch nicht mit Samthandschuhen anfassen.

Ansprechen

- Bevor ich jemanden mit einem Thema konfrontiere, das bei mir eine Irritation ausgelöst hat, frage ich nach, ob die Person jetzt Kapazität hat. Wer keine Kapazität hat, geht später auf die anfragende Person zu.
- Ich bin ehrlich: Wenn ich mit dir etwas zu klären habe, spreche ich es direkt mit dir an, in der Ich-Form.
- Es gibt klar definierte Räume (z.B. Forum, Heart IQ), in denen «ungefiltert» ausgesprochen werden darf, was gerade da ist.
- Auch Drittpersonen dürfen einen Konflikt ansprechen. («Mich belastet dieser Konflikt zwischen euch.»)

Vorgehen

1. Die Beteiligten lösen den Konflikt selbst.
2. Gelingt das nicht, bitten sie andere Bewohnende um Unterstützung (Raum halten, spiegeln, Leitung).
3. Gelingt auch das nicht, lösen sie den Konflikt mit externer Unterstützung (Coaching, Beratung). Ein finanzieller Beitrag kann im Orgakreis angefragt werden.

Jede Person übernimmt (oder delegiert) die Verantwortung, eine Lösung zu finden. Bei einem offenen Konflikt ist es wünschenswert, eine schlichte, sachliche Info in den grossen Kreis zu bringen – mit dem Wunsch an die Gemeinschaft oder einer Bitte um Unterstützung. Die betroffene Person wird vorab informiert.

Küche & Essen

Einkauf und Ernährung

- Der Gemeinschaftseinkauf ist **bio und vegetarisch**. Auf dem gemeinsamen Menüplan steht kein Fleisch. *Beschluss: [Commitment-Kreis 24.09.2023](#), [Orgakreis 13.04.2025](#)*
- Fleisch kann bestellt und in der Küche zubereitet werden, wenn es privat bezahlt wird; es wird nicht aus der Gemeinschaftskasse gekauft. Wir pflegen einen bewussten Umgang mit Fleisch aus guter Quelle. *Beschluss: [Orgakreis 08.01.2023](#), [Commitment-Kreis 24.09.2023](#), [Orgakreis 23.08.2026](#)*
- Wir retten Lebensmittel über Foodsharing, containern aber nicht. *Beschluss: [Sitzung 11.10.2020](#)*

Kochservice

- Von **Montag bis Freitag** wird regelmässig auf **19 Uhr** gekocht, ausser **donnerstags**, auf **18:30 Uhr** (Herzkreis-Start um 19:30 Uhr). Wer kocht, erhält pro Abend eine Entschädigung von **Fr. 60 ** aus der Kochkasse; wird zusammen gekocht, wird sie geteilt. Am Ende des Monats wird der Kochplan für den nächsten Monat ausgehängt und die Köch:innen ausbezahlt. Beschluss: [Orgakreis 07.01.2024](#)** * Alle zahlen ****fix Fr. 80 pro Monat** in die Kochkasse – auch wer nicht immer zum Znacht da ist. Der Kochservice läuft, ob du da bist oder nicht; das Kochgeld wird wie Miete und fixe Haushaltskosten gehandhabt. *Beschluss: [Orgakreis 11.05.2025](#)*
- Ein **Erlaubnis des Kochgelds** kann im Kreis beantragt werden und setzt **mindestens vier Wochen Abwesenheit** voraus. *Beschluss: [Orgakreis 05.07.2026](#)*

Lebensmittel

- Lebensmittel auffüllen liegt in der Verantwortung aller. *Beschluss: [Orgakreis 23.06.2024](#)*
- Essensreste werden im **Kühlschrank** gelagert und nicht draussen auf der Terrasse. *Beschluss: [Orgakreis 16.02.2026](#)*
- Beim Einzug mitgebrachte Lebensmittel nutzt du privat – oder du bringst sie in die Gemeinschaft ein. Dann prüft die **Bestellgruppe** die Qualität und entscheidet, ob sie (bei grösseren Mengen) ausnahmsweise abgekauft werden. Die Gemeinschaft wird im Kreis informiert. *Beschluss: [Orgakreis 25.01.2026](#)*

Abwasch und Küchenputz

- Wer nicht kocht, übernimmt den Abwasch und das Aufräumen der Küche. *Beschluss: [Orgakreis 12.05.2024](#)*
- **Jeden Abend** wird erledigt: Küche und Vorküche aufräumen (inkl. Pfannen reinigen, Reste eintupfern, Kompost entsorgen); Tische (Vorküche, Balkon, Esszimmer, Stube) und Oberflächen reinigen; leere Behälter (z.B. Öl) und das Geschirr im Esszimmer auffüllen; Spülmaschine beenden; saugen und den Boden feucht aufnehmen. *Beschluss: [Orgakreis 23.08.2026](#)*
- Alle, die mitessen, helfen **mindestens 5 Minuten** mit. In der Essensliste tragen sich jeden Abend **2–3 Personen** ein, die für die Erledigung und den Abschluss verantwortlich sind. *Beschluss: [Orgakreis 23.08.2026](#)*
- Der Küchenboden wird **täglich** geputzt, auch feucht. *Beschluss: [Orgakreis 16.03.2026](#)*
- Schüsseln und Pfannen werden von Hand gespült.
- Grosse Messer, Holzkellen und Holzbrettchen werden separat von Hand gespült und nicht im Wasser liegen gelassen. Kunststoffteile von Küchengeräten (z.B. Mixerbecher) werden von Hand gespült. *Beschluss: [Orgakreis 21.02.2021](#)*

- Leere **Vorratsdosen** («Tupper») nur mit passenden Deckeln darauf verräumen; Deckel an einer Ecke offen stehen lassen. *Beschluss:* [Orgakeis 20.9.2026](#)

Gemeinschaftsvereinbarung

Beschluss: [Commitment-Kreis 24.09.2023](#)

Was wir von allen Bewohnenden erwarten

1. Den [Leitsatz](#) des Jupiterhauses mittragen
2. Verantwortung für das Zusammenleben übernehmen: [Ämtli](#) ca. 1,5 Stunden pro Woche und Mitwirken an mindestens 6 [Gemeinschaftstagen](#) pro Jahr
3. Die [Kommunikationsvereinbarungen](#) kennen und anwenden
4. Konflikte möglichst früh und direkt ansprechen (siehe [Umgang mit Konflikten](#))
5. Wer nicht kocht, übernimmt den Abwasch und das Aufräumen der Küche
6. Die Basisdokumente kennen – also dieses Wiki
7. Beim Einzug ein eigenes [Commitment](#) einbringen
8. Sich an der [Haushaltskasse](#) beteiligen, anteilig zur Anwesenheit
9. Grundsätzliches *Ja* zum [Orgakreis](#) und zum [Herzkreis](#) und Interesse an gelebter Gemeinschaft
10. Wohlwollendes *Ja* zu [Garten](#) und [Seminarbetrieb](#)
11. Entscheidungen werden gemäss [soziokratischer Entscheidungsstruktur](#) getroffen
12. Alle Bewohnenden sind automatisch Mitglied im [Haushaltsverein](#)

Persönlicher Abend für Jupiter-Verbundenheit

Einmal pro Jahr lädt jede Person die Gemeinschaft zu einem persönlichen Abend ein (20–21 Uhr, oder länger bei Bedarf, nach dem Herz- oder Orgakreis). Er dient dem gegenseitigen Kennenlernen und der Verbundenheit. Im Orgakreis informierst du spätestens ein paar Tage vorher.

Du bestimmst, wozu du einlädst: aus deinem Leben erzählen, deine Situation im Jupiterhaus beschreiben, in dein Zimmer einladen, spielen, Dessert, tanzen, dein Lebens-Commitment teilen, zu Feedback einladen ... fühl dich frei.