

Erkenntnisse aus der Begleitung von Lebensgemeinschaften

Estherina De Stefano

Koordinationsteam für die Aktivitäten der Akademie in der Schweiz

Ich möchte meine Erkenntnisse mit euch teilen, die mir beim Besuch und dem Austausch mit Mitgliedern von Lebensgemeinschaften aufgefallen sind. Folgende Lebens- und/oder Arbeitsgemeinschaften habe ich im letzten Jahr auf der Suche nach neuen Formen des Zusammenlebens und einer fruchtbaren Art des Miteinander besucht:

- Lebensgemeinschaft Herzfeld Sennrüti, bei St. Gallen (CH)
- ZEGG Gemeinschaft, bei Berlin (D)
- Kirschblütengemeinschaft, bei Solothurn (CH)
- Tamera, Portugal
- Terra Nova Gemeinschaft, Arbon (CH)
- Berghof Stärenegg, Trubschachen (CH)
- Verein „Kloster – Leben“, Zug (CH)

Hintergrund

Wir sind als Menschheit ein Geflecht von sich überschneidenden Gemeinschaften. Überall, wo sich Menschen zusammentun um etwas gemeinsam zu erreichen, entsteht ein Gemeinschaftsgefüge. Angefangen bei einer Partnerschaft, über Familie und Berufsteams hin zu Gemeinden und gar Nationen überlagern sich die kleineren und grösseren Kreise ständig. Die Frage, wie gut dieses Zusammenleben gelingt, ist deshalb so interessant, weil wir gegenwärtig in einer Zeit leben, in der es für das Überleben der menschlichen Spezies ausschlaggebend sein wird, ob das Potential von Individuen und ganzen Gemeinschaften zur Entfaltung kommt. Freiwillig und selbstbestimmt miteinander eingegangene Lebensgemeinschaften bieten die Möglichkeit, nach den entscheidenden Voraussetzungen für ein gelingendes Miteinander zu fragen.

Was ist das Band, das die Mitglieder von Lebensgemeinschaften zusammenhält?

In autoritär geführten, hierarchisch geordneten Gemeinschaften sind es die mit entsprechenden Machtbefugnissen (und Privilegien) ausgestatteten Anführer, die dafür sorgen, dass die Aktivitäten der Mitglieder geordnet und konstruktiv zusammengeführt werden. Die meisten Lebensgemeinschaften versuchen solche hierarchischen Ordnungsstrukturen zu vermeiden. Aber ohne ein ihr Zusammenleben ordnendes Prinzip versinken sie schnell im Chaos. Was ihnen als Kohärenzstiftendes Ordnungsprinzip helfen kann, dieses Zusammenleben (auch ohne Anführer oder Guru) fruchtbar zu machen, wäre ein allen Mitgliedern gleichermaßen am Herzen liegendes gemeinsames Anliegen.

Ein gemeinsames Anliegen in einer Lebensgemeinschaft zu finden, deren Mitglieder bereits einen längeren Weg miteinander gegangen sind, ist bisweilen nicht so leicht und kann sehr zeitaufwändig sein. Der Aufwand liegt dann oftmals nicht darin ein gemeinsames Anliegen zu finden, sondern sich auf ein spezifisches Anliegen so ganz fokussiert und ausgerichtet zu einigen. Oftmals war das gemeinsame Anliegen zu Beginn der Zusammenkünfte klar, vielleicht aber nicht bewusst festgehalten. Mit der Zeit kann sich um solche Zusammenkünfte organisch eine Bewegung in Gang setzen, welche allerdings immer wieder an den Punkt führt, wo die Frage auftaucht: „Was wollen wir eigentlich miteinander?“. Im Fall einer aktiven Begleitung einer Lebensgemeinschaft

durch die Akademie wird diese Frage unabhängig von der Vergangenheit einer Gemeinschaft bewusst wieder ins Zentrum gerückt.

„Was wollen wir eigentlich miteinander?“

Grundsätzlich kann eine Lebensgemeinschaft auch einfach nur eine Heimat bieten für ihre Mitglieder, die sich ausserhalb dieser Gemeinschaft in unterschiedlichen Bereichen engagieren, um dort ein gemeinsames Anliegen zu verfolgen (Projekte, Bewegungen usw.). In diesem Sinne ist das gemeinsame Anliegen einer Lebensgemeinschaft vielleicht das sich gegenseitige Beheimaten und Ermutigen, um ausserhalb dieser Gemeinschaft etwas zu bewirken. Ihren Mitgliedern dafür die erforderliche Kraft mit auf den Weg zu geben, wäre durchaus ein mögliches gemeinsames Anliegen.

Im Findungsprozess um diese Frage herum können viele Emotionen angestossen werden. Wenn nicht auf Anhieb eine klare Antwort da ist, werden Verunsicherung und innere Widerstände gegenüber dieser Frage aktiv. An dieser Stelle besteht immer die Möglichkeit, dass von dieser Frage wieder Abstand genommen wird, um das Bestehen des Zusammenseins zu wahren und nicht ins Wanken zu geraten. Es gibt aber auch die Möglichkeit über diese Verunsicherung hinauszuwachsen, ohne eine Rechtfertigung für die Existenz der Gemeinschaft zu suchen. Es könnte die wesentliche Frage sein, um zu überprüfen, ob der tiefere Sinn der Gemeinschaft im Bewusstsein aller Mitglieder ist oder eher nicht.

Ich durfte beobachten, dass als Nebeneffekt der Suche nach dem einen gemeinsamen Anliegen die Erfahrung ermöglicht wurde, wie es sich anfühlt ein gemeinsames Anliegen zu haben, nämlich sich gemeinsam ausgerichtet auf den Weg zu machen, das eine gemeinsame Anliegen zu finden.

Vielleicht ist das schon fast ein Koan, der auch mit Humor betrachtet werden könnte.

Reflexion

Das Wesen des Menschen beinhaltet aufgrund der verletzten Anteile in uns auch immer die Möglichkeit, sich um sich selbst zu drehen. Dies kann auch einer Lebensgemeinschaft widerfahren, wenn ihren Mitgliedern eine gemeinsame Ausrichtung fehlt. Diese Tendenzen lassen sich sowohl in kleineren (z.B. Partnerschaften, welche ständig um die gleichen Themen ringen) wie auch in grösseren Kontexten (z.B. der Umgang der Weltpolitik mit der Klimasituation) beobachten. Mein Bemühen ist es, in solchen verstrickten Gemeinschaften nach Momenten und Gelegenheiten zu suchen, in denen diese Verstrickungen den Verstrickten selbst bewusst werden. Erst daraus kann eine Wahl entstehen, um in eine neue Handlungsfähigkeit zu finden, welche aus dem Einklang mit einem tieferen Herzensanliegen hervorgeht.

Eine neu entstehende Lebensgemeinschaft kann mit dem Wissen um die Bedeutung eines Kohärenz-stiftenden gemeinsamen Anliegens ermutigt werden, sich genügend Zeit zu nehmen, das gemeinsame Anliegen zu schärfen und ins Bewußtsein der Mitglieder zu heben, bevor die Gemeinschaft eine Ausdehnung erfährt. So entsteht von Anfang an eine weiche, orientierungsgebende Struktur um das gemeinsame Anliegen der Gemeinschaft herum. Das kann gewährleisten, dass der Sinn einer Investition in die Gruppe auf mehreren Ebenen begriffen werden kann, ohne das Risiko einzugehen, dass die ganze Energie zur Aufrechterhaltung des ohne Klarheit um sich drehenden Kuchens verbraucht wird.

Analogie zum Gehirn

Wir können als Gemeinschaftszellen eine simple Analogie zu den Gehirnzellen als Veranschaulichung herbeiziehen: wenn Begeisterung da ist, geht im Gehirn vieles von alleine. Diese Begeisterung in die Dimension von Gemeinschaftsbildung unter Menschen zu übersetzen könnte dann so aussehen, dass das „Gemeinschaftsgehirn“ weiss, wofür es brennt und begeistert ist. D.h. wenn alle Bestandteile dieses Gemeinschaftsgehirns, also alle Mitglieder der Gemeinschaft, ein gemeinsames Anliegen verfolgen – in dem Sinne also eine kollektive Begeisterung erfahren – geschieht Potentialentfaltung mit Leichtigkeit.

Was ist ein Anliegen und was ist es nicht?

Ein Herzensanliegen ist kein zu erreichendes Ziel und auch keine Orientierung an einer Vision. Es ist ein in Selbstverständlichkeit jederzeit präsenter Wunsch, mit welchem ein Mitglied der Gemeinschaft im alltäglichen Tun stets verbunden ist, ohne es sich ständig ins Bewusstsein rufen zu müssen.

Wann eine Gemeinschaft zu einer „gelingenden Gemeinschaft“ zählt oder eher nicht, und ob dabei auch ihr Potential zur Entfaltung kommt oder nicht, kann wohl nicht abschliessend aus einer einzigen Perspektive beantwortet werden. Viel eher ist der Massstab für die Beantwortung dieser Frage das Bewusstsein der einzelnen Gemeinschaftsmitglieder darüber, wofür sie ihre Energie innerhalb einer Gruppe täglich in den Dienst stellen wollen und ob dieser Einsatz zu einem übergeordneten Anliegen passt. Daran können einzelne Mitglieder am Ende eines Tages messen, ob es ihnen gelungen ist ihre Energie und ihr Potential entsprechend dieser Orientierung zur Verfügung zu stellen oder nicht. Es ist letztendlich auch eine Sinnfrage, welche mit der Ausrichtung auf die Entfaltung von Potentialen einhergeht.

Regulierung von Nähe und Distanz als strategische Relevanz

Für mich sieht es nach einem sinnvollen Vorgehen aus, wenn eine strategische Entscheidung darüber gefällt wird, wie viel Nähe und wie viel Distanz gelebt sein möchte bei der Verfolgung eines gemeinsamen Anliegens.

Je näher wir als Menschen zusammenrücken, umso eher berühren wir untereinander die Triggerpunkte des Menschseins. Dies wiederum braucht Kapazität um sich denen zu widmen und meistens auch Unterstützung von aussen.

Wenn das gemeinsame Anliegen genau darin besteht diese Triggerpunkte des Menschseins aufzulösen, kann sich diese Nähe lohnen, sofern auch zuverlässig drangeblieben wird, bis die Triggerpunkte zur Auflösung kommen. Wenn aber keine Kapazität eingeräumt werden möchte um solchen Auseinandersetzungen Raum zu geben, lohnt es sich die Distanz untereinander so zu regulieren, dass das gemeinsame Anliegen nicht aus den Augen verloren geht vor lauter unaufgelöster und ständig wiederkehrender Auslöser.

Eine wichtige Stelle in dieser Distanzregulierung scheint mir die Frage nach dem Ursprung des Bedürfnisses nach Nähe in Gemeinschaft. Oftmals sind es individuelle Traumata in der Vergangenheit, oft Spuren aus der frühen Kindheit, welche uns mit dieser „übertriebenen“ Sehnsucht nach Gemeinschaft verlocken. Sehnsucht nach Gemeinschaft ist eine natürliche Eigenschaft von Menschen, weil wir Gemeinschaftswesen sind und auch aufeinander angewiesen sind. Da wo allerdings nicht bewusst mitgekriegt wird, dass eine Gemeinschaft für das Erfüllen von

individuellen Sehnsüchten „missbraucht“ wird, um die eigenen Trauma-Stellen weiterhin im Schatten zu belassen, da wird Gemeinschaft zur Falle und der effektive Beitrag für ein grösseres Anliegen in den Hintergrund gerückt.

Der Bewusstwerdungsprozess

Je mehr Bewusstsein darüber gewonnen wird, wer was in welcher Ausrichtung und mit welchem Hintergrund verfolgt, umso mehr kann eine Perspektive in diesem Gewahrsein eingenommen werden um zu erforschen, ob ein Vorgang in der Gruppe von einem gemeinsamen Anliegen getragen ist oder nicht. Werden Vorgänge in einer Gruppe nicht durchschaut, kann es leicht geschehen, dass Verletzungen und daraus entstandene Bedürftigkeiten zu führen beginnen, sich die Gemeinschaft um sich selbst kreist und die Orientierung am ursprünglichen Anliegen verliert.

Wenn das gemeinsame Anliegen klar ist, und es dennoch geschieht, dass sich zwischenmenschliche Konflikte einschleichen, kann die Reorientierung am gemeinsamen Anliegen den Fokus wieder schärfen. Dies verlangt dann, dass wir in solchen Momenten innehalten und zu sortieren beginnen, welche Anteile in einem Konflikt zur eigenen Geschichte gehören und welche Anteile tatsächlich den Gemeinschaftsprozess betreffen.

Was sich im Zusammensein mit Menschen aus der eigenen Geschichte meldet, lädt uns ein, in die Selbstverantwortung dafür zu gehen. Dafür ist die Gemeinschaft nur dann zuständig, wenn sie sich bewusst dafür zur Verfügung stellt. Wenn das gemeinsame Anliegen einer Gemeinschaft gewahrt werden kann und vor der Vereinnahmung individueller Geschichten geschützt wird, ist die Entfaltung der Potentiale in der Gemeinschaft die natürliche Folge. Da wo persönliche Geschichten aktiviert werden (z.B. in emotionalen Reaktionen auf das Verhalten anderer Menschen), soll auf jeden Fall Zuwendung erfolgen. Allerdings sollte diese Zuwendung nicht unbedingt aus dem Gemeinschaftsfeld erwartet werden. Ich empfehle diese Zuwendung explizit ausserhalb des Gemeinschaftsfeldes aufzusuchen, um das gemeinsame Anliegen der Gemeinschaft zu wahren. Dies kann anders gehandhabt werden, wenn sich die Gemeinschaft ausdrücklich dafür zur Verfügung stellt, solche Zuwendungen zu gewähren.

Ich habe die Hoffnung, dass eine Gemeinschaft von Gemeinschaften mit einem übergeordneten gemeinsamen Anliegen bis an den Punkt geführt wird, dass eine planetarische Gemeinschaft im Bewusstsein einer gemeinsamen Verantwortung für diesen Planeten wirksam wird.