

gemeinschaftsvision von michael

20.07.08

die erfahrungen der letzten gfk-sommerfreizeit - zu spüren, wie lebendigkeit und vertrauen in mir wachsen; die begegnungen mit den kindern; der offene umgang mit der bezahlung des trainer-teams - haben meine sehnsucht geweckt, auch im alltag mehr von dieser art des umgangs miteinander zu leben und zu üben. schon lange gibt es in mir den wunsch, "in gemeinschaft" zu leben und diese freizeit hat mir auch dabei geholfen, mir klarer darüber zu werden, was das für mich bedeutet:

1. heilung

ich wünsche mir eine "*gemeinschaft*", die sich an dem orientiert und ausrichtet, was im augenblick lebendig ist. damit meine ich, dass ich mir wünsche, dass das zentrale anliegen der gemeinschaft heilung ist. heilung bedeutet für mich vor allem integration - das wahrnehmen, annehmen und integrieren der wirklichkeit mit all ihren seiten, facetten und schichten.

2. innehalten und versöhnung

in der "*gemeinschaft*", die ich mir wünsche, geht es also zunächst nicht darum, irgendwo hin zu kommen, sondern zuallererst darum, stehen zu bleiben, gewahr zu werden und in beziehung zu kommen - in beziehung zu mir selbst, zu den menschen, mit denen ich meinen alltag teile und zu den strukturen in denen ich lebe. ich erlebe es in meinem leben als sehr befreiend, mich mit "dem alten gesellschafts-system", mit meinen eltern und mit mir selbst zu versöhnen, in frieden zu kommen und in mir wächst die ahnung, dass dies nicht drei voneinander getrennte punkte sind. ich spüre frieden, freude und verbundenheit, wenn ich erkennen kann, dass auch menschen, deren ansichten und visionen ich nicht teile und deren handlungen widerstand in mir auslösen, von der gleichen sehnsucht nach einem gelingenden leben für sich andere menschen getrieben sind, wie ich selbst. ich glaube, dass die versöhnung mit meiner persönlichen geschichte, die immer auch die geschichte der gemeinschaft von menschen ist, in der ich aufwachse, die grundlage ist, auf der etwas wirklich neues wachsen kann. daher wünsche ich mir eine "*gemeinschaft*", in der die wahrnehmung, wertschätzung und integration der persönlichen muster und gewohnheiten der "*gemeinschafts*"-mitglieder und der strukturellen muster und gewohnheiten der gesellschaft, in der wir leben, gefördert wird.

3. grundfragen

aus meiner perspektive und mit der brille der gewaltfreien kommunikation geschaut, ist "leben in gemeinschaft" zunächst eine strategie für die erfüllung einer vielzahl von zentralen menschlichen bedürfnissen wie geborgenheit, unterstützung, wachstum und lebendigkeit. gleichzeitig leben wir bereits in gemeinschaft, in verbundenheit mit allem und jedem, mit dem ganzen universum, aber wir sind damit nicht glücklich.

die zentralen fragen für ein gelingendes "leben in gemeinschaft", die sich für mich stellen sind also:

a) wie können wir als gemeinschaft - die wir ja bereits sind - besser für die erfüllung

unserer bedürfnisse sorgen und unser leben gegenseitig bereichern?

b) wie finden wir sinn und glück und was ist das eigentlich und wer sind "wir" eigentlich?

4. in beziehung kommen

ich glaube, dass jeder und jede mit der suche nach antworten auf die beiden fragen aus punkt 3 sofort beginnen kann - hier und jetzt. es gibt dafür keine weiteren (inneren oder äußeren) bedingungen, die noch zu erfüllen wären außer in beziehung mit den (eigenen) fragen zu bleiben und sich für die antworten zu öffnen. ich bin zudem davon überzeugt, dass niemand von uns die beiden fragen aus punkt 3 für sich alleine und getrennt vom großen ganzen, in das er oder sie eingebunden ist, beantworten kann. es braucht beziehung. wir brauchen konkrete räume und orte in denen beziehung wachsen kann. ich wünsche mir eine "*gemeinschaft*", die vor allem zunächst dies ist: ein ort, an dem beziehung wachsen kann. dieser ort kann überall sein, dort, wo ich gerade bin; aber an vielen orten fällt es mir schwer, ist beziehung nicht gewünscht, wird bewußt oder unbewußt verhindert. deshalb (und nur deshalb) scheint es mir notwendig zu sein, von unserem alltagsleben in der gesellschaft abgetrennte räume zu schaffen - eine "*gemeinschaft*" als einen schutzraum, in dessen schutz neue formen des miteinander auf der grundlage von beziehung wachsen können.

5. handlung

wie soll denn diese "*gemeinschaft*", die ich mir wünsche, konkret aussehen? welche äußere form soll sie haben? welche strukturen sollen entstehen? welche institutionen und einrichtungen? gemeinsame oder individuelle ökonomie? auf dem land oder in der stadt? - oft höre ich solche fragen, wenn es um (die gründung von) gemeinschaften geht. aber sind diese fragen wirklich zentral? - ich glaube, für mich sind sie es nicht, nicht, wenn es vorrangig um heilung gehen soll. gemeinschaft verstanden als in-beziehung-sein ist nicht von einem bestimmten projekt abhängig.

ich habe sehnsucht nach etwas wirklich neuem und es fühlt sich für mich sehr stimmig an, darauf zu vertrauen, die konkrete form der "*gemeinschaft*" **aus beziehung heraus wachsen** zu lassen: vielleicht stellen z. b. einige eltern in der gemeinschaftlichen auseinandersetzung mit frage 3. a) fest, dass sie mit den strategien, die ihnen die derzeitigen strukturen (einschließlich des kreises der "*gemeinschaft*") ermöglichen, für sich und ihre kinder zu sorgen, nicht zufrieden sind. vielleicht wächst der wunsch, die strukturen zu verändern und etwas neues auszuprobieren. aus diesem in-beziehung-sein mit den eigenen bedürfnissen und den bedürfnissen anderer menschen (in und außerhalb der "*gemeinschaft*") kann also z. b. die idee entstehen, ein wohnprojekt zu initiieren, in dem sich eltern und menschen ohne kinder gemeinsam unterstützen können. vielleicht wird auch ein wald-kindergarten gegründet, in dem sich die kinder ihren interessen und bedürfnissen gemäß entfalten können. - die "*gemeinschaft*" verändert ihre struktur. vielleicht ist es aber auch gar nicht nötig oder übersteigt die in der jeweiligen situation vorhandenen kräfte und ressourcen der "*gemeinschaft*", ein solches projekt umzusetzen. vielleicht können - mit hilfe der kompetenzen und ressourcen der "*gemeinschaft*" - weniger aufwendige lösungen gefunden werden, um z. b. für ausreichend erholung, ruhe und unterstützung für die eltern im alltag zu sorgen. vielleicht entscheidet man sich auch für einen längerfristigen entwicklungsprozess hin zu dem angestrebten ziel mit übergangslösungen...

immer geht es in meiner wunsch-*"gemeinschaft"* darum, uns gegenseitig dabei zu unterstützen, mit dem leben in beziehung zu kommen:

- was ist in mir lebendig? (beziehung zu mir)
- was ist in dir lebendig? (beziehung zu dir/ zum ganzen)
- wohin will uns das führen? (sehnsucht, vision)
- welche widerstände spüre ich/ spürst du dagegen? (prozess der integration)
- was wollen wir konkret tun? (bereit zu integriertem handeln)

oder anders:

beziehung -> sehnsucht, vision, konflikt -> integration -> handlung -> neue realität ->
beziehung -> sehnsucht, vision, konflikt -> integration -> handlung -> neue realität ->
beziehung -> ...

diesen prozess lebendig zu halten erfordert vom einzelnen nichts weniger, als das, was ihm oder ihr sicherheit gibt, immer wieder zu **hinterfragen, aufzugeben, loszulassen**. dies schließt die vorstellung von dem, was die *"gemeinschaft"* für einen ist und sein soll mit ein! - wer wirklich etwas neues möchte, wer lebendig bleiben möchte, muss als preis dafür den oft schmerzhaften tod des alten zahlen. - das klingt jetzt auch für mich ziemlich hart, aber ich habe den eindruck, dass das leben an diesem punkt leider nicht mit sich verhandeln lässt, so sehr ich mir das manchmal auch wünsche ;-).

"integration" oder "integriertes handeln" bedeutet für mich allerdings nicht, von mir selbst oder anderen mitgliedern meiner wunsch-*"gemeinschaft"* zu fordern, meine/unsere "sicherheiten" zugunsten einer (gemeinschaftlichen) "herzensvision" aufzugeben. etwas loslassen zu können, mich öffnen zu können für gemeinschaft, ist ein geschenk des lebens an mich - ich kann es nicht machen, nicht einfordern und doch ist es voraussetzung für gelingendes leben, für gemeinschaft.

"integration" bedeutet für mich daher auch, mir selbst und anderen gegenüber ehrlich zu sein und zu sagen, wo ich bereit bin, veränderung zuzulassen und wo ich die sicherheit, die das gewohnte mir gibt, nicht aufgeben möchte.

zu "lieben" bedeutet für mich, die spannungen, die dabei entstehen zuzulassen und auszuhalten. ich spüre viel vertrauen, dass ich mich von der sehnsucht meines herzens führen lassen kann und dass die schritte, die ich in der lage bin, in diese richtung zu gehen, ausreichen.

6. grundlagen: gewaltfreie kommunikation und achtsamkeit

als grundlage für die *"gemeinschaft"*, die ich mir wünsche, halte ich die **gewaltfreie kommunikation** (gfk) nach marshall rosenberg für hervorragend geeignet, weil diese sprache mir hilft, das, was ist ohne verurteilung wahrzunehmen (und auch die verurteilung wahrzunehmen), mich mit meinen eigenen gefühlen und bedürfnissen und denen anderer menschen zu verbinden, meine gewohnten handlungsweisen und strategien zu hinterfragen und offen zu werden für die fülle in mir und um mich herum. immer wieder erlebe ich, wie in an der gfk orientierten kommunikationsprozessen neue, kreative, lebensbereichernde lösungen im menschlichen miteinander gefunden werden können.

die zweite grundlage ist für mich **achtsamkeit**. achtsamkeit bedeutet für mich innehalten, stehenbleiben, wahrnehmen, was jetzt, in diesem augenblick ist. achtsamkeit ist nach

meinem verständnis die grundlage dafür, dass sich etwas anderes in unserem leben ereignen kann, als das bloße abspulen unserer gewohnheiten und muster mit den uns allzu gut bekannten folgen; die grundlage für echte beziehung und echtes handeln.

achtsamkeitsübungen laden uns ein, mit unserer aufmerksamkeit immer wieder ins hier und jetzt zurückzukommen. auch die übung der gewaltfreien kommunikation erlebe ich oft als achtsamkeitsübung, insofern, als dass diese form der sprache unsere aufmerksamkeit darauf lenkt, was *jetzt* mit uns oder anderen los ist und wie wir *jetzt* damit umgehen möchten.

eine andere form von achtsamkeitsübung, die ich praktiziere, ist zen-meditation, bei der es "einfach" "nur" darum geht, im augenblick zu sein. was scheinbar so einfach ist, entpuppt sich für mich mehr und mehr als ein ding der unmöglichkeit und wenn ich trotzdem weitermache mit dieser übung, dann vor allem deshalb, weil ich zu einer vollständigen klärung der frage in punkt 3. a) beitragen möchte. diese vollständige klärung schließt für mich die auseinandersetzung mit der tatsache ein, dass ich sterben werde und jeglicher versuch, dies zu verhindern, scheitern wird. ich glaube, dass wirklicher frieden und wirkliche freiheit für mich in der vollständigen bewußtheit und akzeptanz dieser tatsache liegt - ganz-sein.

eine gemeinsame ausrichtung möglichst vieler mitglieder der "*gemeinschaft*" auf einige wenige grundlegende ansätze scheint mir notwendig zu sein, damit diese ansätze ihre lebensbereichernde wirkung voll entfalten und kraftvolle gruppenprozesse überhaupt erst entstehen können.

darüber hinaus würde ich mich freuen, wenn einige in der "*gemeinschaft*" den weg der zen-meditation mit mir zusammen gehen, mich darin unterstützen und bestärken und wir so als eine teilgruppe der gesamt-"*gemeinschaft*" zur erdung und verwurzelung der "*gemeinschaft*" in der wirklichkeit von kommen und gehen, wachsen und schrumpfen, geboren-werden und sterben beitragen können.

7. integrale offenheit

in der "*gemeinschaft*", die ich mir wünsche, sollen alle aspekte des lebens ihren platz bekommen dürfen (= integrale offenheit). gewaltfreie kommunikation und achtsamkeit alleine machen jedoch noch keine integrale gemeinschaft.

besonders hilfreich für die entwicklung einer integralen bewußtheit finde ich zur zeit ansätze von ken wilber, der darauf hinweist, dass sich das leben aus einander einschließenden schichten aufbaut, von denen jede einzelne beachtung verdient und dass es manchmal gut sein kann, zu meditieren; manchmal, sich mit sexuellen tantra-praktiken zu beschäftigen; eine psychotherapie zu machen und manchmal auch sich eine gute hantelbank zu kaufen. mit meinen eigenen worten: ich muss nicht meinen, immer nur schlecht kochen zu müssen, bloß, weil ich zen-meditation praktiziere. es geht nicht darum, dass alles austauschbar oder gleichwertig ist; dass es egal ist, ob ich nun übe, gut zu kochen oder zen praktiziere. trotzdem macht lange meditationspraxis aus mir noch nicht automatisch einen guten koch, auch wenn achtsamkeit mir beim kochen helfen kann. und dann entdecken wir ja immer wieder neue schichten, wie dies mir im moment vor allem in methoden offenbar zu werden scheint, die auf "feinstofflicher" ebene effekte erzeugen und messen können, welche mir mein klassisch-naturwissenschaftliches verständnis einer starren "materie" bis dato eher auszureden versucht hat: begriffe wie "homöopathie", "prana", "biologisch dynamische landwirtschaft", "familienaufstellung",

"morphogenetische feldbildung", "quantenphysik" ordne ich in diesen bereich des "feinstofflichen" ein. ehrlich gesagt begreife ich nicht wirklich, worum es da genau geht (und ich glaube ich bin damit nicht allein ;-)) aber ich bin neugierig, mehr darüber zu erfahren...

8. und die gesellschaft?!!

in einem vorwort zum "eurotopia"-gemeinschaftsverzeichnis 2001 schreiben zwei redakteure aus dem ökodorf siebenlinden, dieter halbach und wolfram nolte: "viele haben sich frustriert aus der gesellschaft zurückgezogen, um wenigstens im kleinen ihren idealen gemäß leben zu können. das gilt auch für viele gemeinschaften. wenn sie überhaupt noch gesellschaftliche veränderungen erwarten, dann in der form, dass das netz der gemeinschaften immer größer und stabiler wird und and die stelle der alten gesellschaftlichen ordnung tritt, wenn diese an ihren unlösbaren problemen zerbricht. aber das bild von einzelnen überlebensinseln widerspricht zutiefst dem gemeinschaftsgedanken und der vernetzten realität. wie sollen diese inseln ökologisch und ökonomisch überleben? wer will mit welchen mitteln ihre grenzen verteidigen? uns kann es nicht egal sein, wie die alte gesellschaft mit ihren krisen umgeht."

- was also tun, wenn sie recht hätten?

- was tun, angesichts der ungewissen und wahrscheinlich krisenhaften zukunft, die unserer gesellschaft in diesen umbruch-zeiten bevorsteht?

- was tun angesichts all des leidens, all des mangels, all der katastrophen in der welt, ganz nah oder weit entfernt von uns, heute, jetzt?

mir kommen drei dinge:

1. ich glaube nicht, dass ich einen ort in dieser welt finden kann, an dem mich diese fragen nicht mehr betreffen, an dem ich vor ihnen sicher sein kann - auch nicht eine "*gemeinschaft*".
2. ich glaube, dass ich die welt bin. in dem maße, in dem ich mich verändere, verändert sich auch die welt.
3. dies zu glauben löst das problem nicht.

ich habe keine antwort.

wirklich nicht?

in der "*gemeinschaft*", die ich mir wünsche, ist raum für diese drängenden fragen.

9. die vision ist schon wirklichkeit

was mir besonders viel vertrauen gibt in "meine" gemeinschaftsvision: die "*gemeinschaft*", die ich mir wünsche, gibt es bereits! - ich lebe und erlebe diese art von "*gemeinschaft*" in meinen alltäglichen beziehungen mit freunden und bekannten, bei den veranstaltungen im rahmen unseres projektes "gottesgeschichten", auf gfk-freizeiten und -seminaren, auf meditations-zeiten, in der aufbruch-gruppe,...

es ist schon da und gleichzeitig spüre ich, dass noch vieles wachsen möchte. ich hoffe,

wünsche von herzen, dass meine "vision" zu wachstum und entwicklung der "gemeinschaft" beitragen kann, dass sie zu bereicherung und anregung wird.

ich freue mich auch besonders über das projekt "heilungsbiotop iii" des "neue kultur e. v.", bei dem sich viele freunde und bekannte engagieren. auch wenn es nicht meiner art entspricht, ein gemeinschaftsprojekt mit einem großen "master-plan" zu beginnen (siehe meine punkte 5. und 6.), bin ich doch sicher, dass dieses projekt vielen menschen helfen wird, ihrer suche nach gemeinschaft kraft zu geben und zu klären, was ihnen dabei wichtig ist und was sie brauchen. die vorliegende "vision" ist nicht zuletzt auch das ergebnis meiner persönlichen auseinandersetzung mit dem, was ich über die prozesse im rahmen dieses außergewöhnlichen projektes erfahren habe.