



Anregungen für Gründung und Aufbau alternativer Lebensgemeinschaften

Ich wurde gebeten, einen Artikel darüber zu schreiben, auf was man bei der Gründung einer alternativen Gemeinschaft achten sollte. Kein Problem, sagte ich. Da kann ich auf reichliche Erfahrungen zurückgreifen, die sich grundlegend mit dem decken, was andere als Resümee ziehen. Schnell wurde klar, dass sich die Aspekte und Themen nicht auf ein paar Absätze reduzieren lassen. So ist ein Aufsatz entstanden, der zentrale Punkte und Themen zur Sprache bringt.

Eines sei vorweg geschickt: Es geht nicht darum, ein perfekter Mensch werden zu müssen, um gemeinschaftstauglich zu sein. Idealismus und hochgesteckte Ansprüche helfen uns auf diesem Weg herzlich wenig. Den perfekten Menschen gibt es sowieso nicht oder es gibt ihn bereits, aber dann nur im Hier und Jetzt. Was wir menschlich erstreben sind Tugenden, die uns helfen, ein friedliches Zusammenleben zu ermöglichen. Jedem einzelnen sollte allerdings auch klar sein, dass uns Gemeinschaftsleben nicht in den Schoß fällt, nur weil wir davon träumen und es uns wünschen. Der Weg dorthin ist ein intensiver Lernprozess, mitunter ein spiritueller Leistungssport. Denn wir wollen keine hierarchischen Strukturen wiederholen, sondern uns auf Augenhöhe begegnen, Konkurrenz und Wettkampf in Kooperation umwandeln. Das erfordert ein grundsätzliches Umdenken, was nicht ohne Widerstand und Gegenwehr vonstatten geht.

Nebst allem Tun und Organisieren, nebst aller Kurzweil und Ablenkung sind stets zwischenmenschliche Themen und Prozesse präsent. Sie gehen meist unter in der Ruhe- und Rastlosigkeit, was aber ihre Wirksamkeit nicht schmälert. Deshalb sollte sich jeder (Mensch) selbst prüfen und ehrlich fragen, wo er steht und an welchen Punkten er etwas verbessern kann, um das kollektive Gemeinschaftsleben zu nähren.

In Gemeinschaft leben

Ein paar Menschen sitzen zusammen und haben eine Idee: Eine Gemeinschaft gründen. Eine Wandeloase aufbauen. Zusammen leben. Klingt so einfach. Solche Projekte schießen derzeit wie Pilze aus dem Boden. Sind aber oft auch genauso vergänglich wie die Fruchtkörper des Myzels. Das liegt oftmals daran, dass wir Zusammenleben neu erlernen müssen. Wir erkennen manchmal schmerzlich wie komplex und vielschichtig damit verbundene Prozesse sind. Viel zu stressig. Viel zu viel Unruhe in meinem Inneren, im Emotionalkörper. Viel zu wenig Zeit und Ruhe, mich damit zu beschäftigen.



Wenn wir Gemeinschaftsleben wirklich wollen, müssen wir menschlich bereit sein, uns darauf einzulassen. An das Projekt sollte deshalb jeder (Mensch) sowohl mit sachlichem Verstand als auch mit Herzblut sowie einer gehörigen Portion Mut zur Selbstreflexion herangehen. Aber letztlich geschieht die menschliche Verfeinerung innerhalb der Gruppe wie von selbst. Wir brauchen nur offen und geschmeidig sein, um uns den Herausforderungen zu stellen und an ihnen menschlich zu wachsen.

Verantwortung

Ein Gemeinschaftsprojekt verlangt unaufhörlich grundlegende, unvorhersehbare Entscheidungen und rasche Lösungen. Die richtigen zu treffen ist nicht leicht, denn: Wir befinden uns im Neuland. Wir wollen nicht alte Strukturen und Muster wiederholen. Wie reagieren wir angemessen auf schwierige Situationen? Wie gehen wir bei der Entscheidungsfindung vor? Wer trägt die Verantwortung?

Wir brauchen kein Alphetier, das alles vorgibt, sondern Menschen, die Verantwortung übernehmen. Verbindlich und verlässlich. Für das, was sie tun und für sich selbst. Jeder trägt Verantwortung für das Gelingen eines Projektes und sollte jene Aufgaben übernehmen, für die er die besten Kompetenzen innerhalb der Gruppe aufweist.

Entscheidungen sollten bestenfalls in einem Konsens getroffen werden. Die Lösung ist am besten, welche die geringsten Einwände in der Gruppe hervorruft. Deshalb geben wir Vorschläge in den Kreis der Gruppe und hören uns an, wer welchen Einwand hat. Konstruktiv ist es, wenn derjenige mit dem stärksten Einwand eine alternative Lösung oder Entscheidung anbietet. So können wir uns

schnell der bestmöglichen Entscheidung nähern und vermeiden kräfte- und zeitzehrende Diskussionen.

Verantwortung übernehmen beinhaltet Selbstverantwortung. Für die persönlichen Bedürfnisse. Für das eigene Wohlbefinden. Viele Menschen gehen in Gemeinschaft aus einem Mangelgefühl heraus. Meist wird Fürsorge gesucht, die im Elternhaus vermisst wurde. Wenn man nicht aufpasst, nimmt man die Rolle eines Kindes an, das seine Bedürftigkeit gestillt sehen will. Man nimmt mehr, als man gibt. Unbewusst wird erwartet, dass in der Gruppe die Elternrolle erfüllt wird. Es wird genossen, dass sich ein paar Menschen in der Gruppe um alles kümmern und fällt in eine passive Haltung des Konsumierens. Solche Strukturen, innerhalb derer ständig unausgesprochene Erwartungen produziert werden, müssen unbedingt aufgestöbert werden, weil sie zu extremen Spannungen und Schieflagen führen, die letztlich in heftige Auseinandersetzungen münden.

Man kann etwas wünschen oder um etwas bitten. Es zu erwarten oder gar zu fordern ist nicht der Weg, der zu Nähe, Vertrauen und Frieden führt. Jeder sollte freiwillig etwas zum Gemeinschaftsleben beisteuern, im Wissen, dass dadurch Fülle und Fortschritt entstehen. Die Balance zwischen Geben und Nehmen halten. Nicht nur den Fokus darauf richten, was man benötigt, sondern gleichermaßen darauf, sich nützlich und sinnreich auf der weltlichen, alltäglichen Ebene einzubringen. Mit den ungestillten Bedürftigkeiten, Sehnsüchten, Erwartungen und den Sogwirkungen von Mangelerscheinungen sollten wir uns in speziellen Redekreisen oder in (gruppen-) therapeutischen Sitzungen austauschen. Selbstverantwortung heißt: Als Mensch zu reifen und Verantwortung für seine Existenz übernehmen.

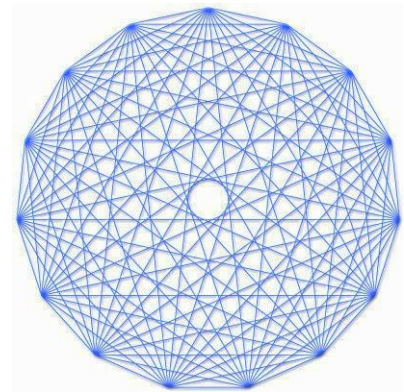
Vision

Wo wollen wir gemeinsam hin? Was verbindet und eint uns nebst aller Unterschiedlichkeiten? Absicht und Ziele müssen allen klar sein. Deshalb braucht es allem voran eine klare Vision. Alle Mitwirkenden sollten sich darin finden können, der Vision von Herzen folgen wollen. Deshalb: Redekreise. Dragon Dreaming. Regelmäßig. Setzt euch hin, träumt, plant und konkretisiert miteinander. Kristallisiert, welcher Fokus für die Zukunft euch verbindet. Hört zu, was dem einzelnen Menschen wichtig ist, was seine Intention ist, mitzumachen. Ein schriftliches Protokoll zu erstellen ist unentbehrlich, um die vielen unterschiedlichen Aspekte der Gruppe darzustellen und einen Überblick zu bekommen, welche Möglichkeiten vorhanden und gegeben sind, sich als Gemeinschaft zu entfalten. Klar muss auch sein, dass es viele individuelle Wege gibt, die dort hinführen. Jeder Mensch steuert bestimmte Aspekte bei, die es zu verknüpfen gilt. Die einen sind praktisch und handwerklich, andere eher sozial oder spirituell veranlagt. Keine Tätigkeit, kein Wirken ist mehr oder weniger wert.



Struktur

Ein Konzept zu entwerfen, dass Struktur, Rahmen, Finanzierung und Fahrplan vorgibt, ist unentbehrlich. Das Fundament. Der architektonische Plan, innerhalb dessen Rahmen wir unsere Inhalte ansiedeln. Voraussetzung für alles. Aber nicht alles. Es darf auf keinen Fall vergessen werden, das feingliedrige soziale Netz und Gewebe zu betrachten und einzubeziehen.



Auf regelmäßigen Treffen sollte nicht nur einmal darüber gesprochen werden, welche Voraussetzungen und Interessen die einzelnen Mitwirkenden am Projekt haben und welche Bedürfnisse gestillt werden wollen. Wer hat welche Fähigkeiten, wer welche (finanziellen) Ressourcen? Gerade in Hinsicht auf die Finanzierung sollte es mehrere alternative Modelle geben, so dass auch Menschen mitmachen können, die nicht so gut betucht sind. Deshalb sollte von vorneherein mit eingeplant werden, wie die Gemeinschaft Umsätze generieren kann, mit denen die Fixkosten getragen werden können.

Was wird gebraucht und angestrebt? Welche Erwartungen bringt der Einzelne (Mensch) mit? Das zu klären ist von immanenter Wichtigkeit, um Missverständnisse und Enttäuschungen zu vermeiden. Ein gutes Konzept bleibt flexibel und undogmatisch, kann jederzeit modifiziert und an die tatsächlich Mitwirkenden angeglichen werden. Dogmen, die sich auf Ernährung, Gesinnung, Religion oder Arbeitsvorgänge beziehen, blockieren oder verhindern den freien Fluss und die Entfaltung individueller Fähigkeiten. Flexibilität und Vielfalt stärken die Gemeinschaft.

Gleich welchen Charakter die Gemeinschaft haben soll, ob Mehrgenerationenhaus, Selbstversorgung mit Nahrungsmitteln, Autarkie auf einem großen Hof oder Schaffung günstigen Wohnraums: Die Erfahrung hat gezeigt, dass es von Vorteil für das Überleben des Projektes ist, wenn letztlich jeder und jede über einen eigenen Wohnbereich mit Küche und Bad verfügt. Diese Möglichkeit sollte von vorne herein angestrebt werden. Gerade Menschen, die eine neue Art des Zusammenlebens gestalten wollen, brauchen persönlichen Rückzug. Kollektive und persönliche Interessen sollten sich die Waage halten. Jeder Mensch will selbst bestimmen, wie er seinen Alltag gestaltet und wie viel Gemeinschaftsleben er zulassen kann. Die Dosis machts, sonst wird es schnell toxisch.

Wohlwollen

Wollen wir eine uns nährnde Gemeinschaft aufbauen, müssen wir zu essentiellen Werten und Tugenden des „Stammesleben“ vordringen, um ein gesundes, soziales Gefüge zu flechten. Achtsamkeit, Aufrichtigkeit und Toleranz sind meines Erachtens die höchsten Tugenden bei einem solchen Vorhaben. Achtsamkeit erfordert die Bereitschaft, sich selbst zu reflektieren und seine Persönlichkeit wandeln zu wollen, an sich zu arbeiten und mehr Bewusstheit über sich zu erlangen. Einer grundsätzlichen Bereitschaft zum Wohlwollen bedarf es. Das heißt, stets das Verbindende, Nährende und Fördernde im Fokus behalten. Mit dem Wohlwollen im Herzen meistern wir allerlei geistige und psychische Herausforderungen, nehmen wir unseren Eigendünkel, unser meist überzogenes Individualitäts-Streben, unsere Sucht nach Aufmerksamkeit und Anerkennung nicht mehr so wichtig.

Wollen wir über uns, unsere Egozentrik und unseren Narzissmus, hinauswachsen, müssen wir im Miteinander geschmeidig und behutsam werden. Kritik nicht mehr als Angriff formulieren oder werten, sondern dankbar sein für jeden Hinweis, der uns hilft, Gemeinschaftswesen zu werden. Mitwirkende sollten sich aufeinander zu bewegen wollen, also wohlwollend im Umgang miteinander sein. Sonst verstricken wir uns in lästige Streitereien, weil unaufgearbeitete Traumata unentwegt durch Trigger aktiviert werden. Dieses Wohlwollen bezieht sich auch auf das Sein des Anderen. Die Hohe Kunst ist, jeden in seiner Jetztform zu akzeptieren. Keine Ratschläge, keine Belehrungen darüber, wie man zu sein hat.

Auf einer anderen Ebenen sollten wir uns immer wieder beherzigen, dass wir oftmals, wenn nicht sogar immer, ein bestimmtes Verhalten ablehnen oder kritisieren und nicht das Wesen eines anderen an sich. Und dieses Verhalten lässt sich wandeln. Es ist nicht der Charakter oder die Essenz eines Menschen.

Vertrauen

Ohne Vertrauen kein Zusammenhalt, kein Zusammenwirken. Einander Vertrauen ist aber gar nicht so leicht. Vertrauen wir einander nicht, können wir niemals die Kraft mobilisieren, das Potential anzapfen, was uns als Gruppe zur Verfügung steht. Vertrauen wurde vielfältig beschädigt, hat die meisten argwöhnisch gemacht. Zu viele Enttäuschungen haben Vertrauen erschüttert. Wie bauen wir es wieder auf? Durch Wohlwollen, Achtsamkeit und Toleranz. Anteilnahme, Mitgefühl, Zuhören, Füreinander da sein, wenn es drauf ankommt. Das sind Qualitäten, die hart erarbeitet werden müssen. Leere Behauptungen, das bereits verinnerlicht zu haben, werden schnell entlarvt.



Jetzt heißt es: Nicht reden, sondern machen. Das sozial und spirituell Erlernte auf die Erde bringen. Besonders in emotionalen Extremsituationen. Gerade dann. Sonst ist es nichts wert. Bestenfalls brennen alle Mitwirkenden für die gemeinsame Vision und schenken einander Vertrauen. Das bedeutet manchmal, mutig zu sein und Ängste zu überwinden. Das bildet den Nährboden, auf dem wächst, was uns neben allen individuellen Unterschiedlichkeiten verbindet.

Mitteilen

Kommunikation ist alles. Sie ist quasi der essentiellste Punkt in der Bildung einer Gemeinschaft. In diesem Bereich finden pausenlos Übungen statt. Ob wir wollen oder nicht. Und wir haben in diesem Bereich eine Menge zu lernen, um gewaltfreies miteinander Kommunizieren zu etablieren. Das ist der wahre Weg des Friedens. Raus aus den dualen Streits, die uns immer wieder zu einer Sprache der Gewalt und zu aggressiven Handlungen verleiten.



Grundsätzlich geht Kommunikation darum, mitzuteilen, was ich brauche, was die Gemeinschaft braucht und was die Welt von mir persönlich und von der Gemeinschaft als Ganzes braucht. Grundsätzlich darf alles mitgeteilt werden. Lediglich an der Art und Weise, dies zu tun, gilt es unseren Diamanten zu schleifen, damit unser Verhalten immer mehr dem entspricht, was wir vom Wesen her sind. Das üben wir im Redekreis, in dem sich möglichst alle Mitwirkende zu fest verabredeten Terminen treffen.

Im Redekreis geht der Redestab von einem zum nächsten über. Nur wer den Stab in den Händen hält, spricht. So bekommt jeder (Mensch) aus dem Kreis den Raum, den er braucht, um sich der Gruppe mitteilen zu können. Redekreise leitet ein Moderator. Er wacht über Redestab, Rededauer und Wahrung des Respekts. Ausreden lassen, nicht unterbrechen. Nicht zu lange reden, andere wollen auch gehört werden. Meistens geht es in unserer täglichen Kommunikation darum, dass man gehört werden will, und zwar ohne unterbrochen oder missverstanden zu werden.

Manchmal ist besser, den Redestab in die Mitte zu legen. Dann kann man sich gemeinsam auf ein gerade brennendes Thema fokussieren. Solche Momente sollte die Gruppe nutzen, um den tieferen Konflikt zu beleuchten. Jeder, der etwas zu diesem Thema mitteilen möchte, kann sich den Stab nehmen. Gewisse Themen entwickeln plötzlich eine lebendige Eigendynamik, die man nicht unterbinden sollte, um starre Regeln einzuhalten. Lieber einer wichtigen Spur folgen, die uns wieder ein Stückchen mehr Verständnis und Empathie entwickeln lässt.

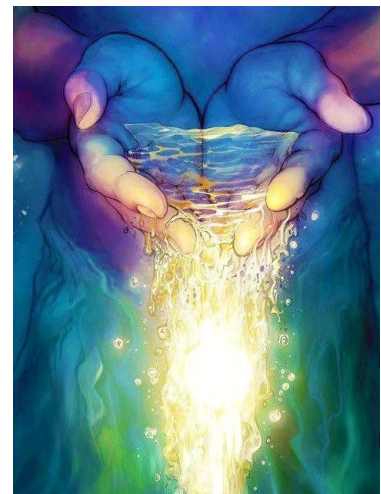
Das ist der Weg des Friedens, auf dem wir all die vielen gewalt- und leidvollen Geschehnisse der Vergangenheit nicht weiterführen und wiederholen. Wir haben als Mitwirkende an einer alternativen Lebensgemeinschaft die Verantwortung, diese Kette und Spirale der Gewalt zu stoppen. Gemeinschaften sind ein steter Akt der Toleranz und aktiv gelebte Friedensarbeit. An alten Mustern, die unreflektiert fortgeführt werden, zerbrechen viele Gemeinschaftsprojekte. Zu viel Präsenz des Schmerzkörpers. Wenig Nahrung für Herz und Seele.

Redekreise nähren: In der Wertschätzungsrunde. Wir sollten auf keinen Fall versäumen, uns regelmäßig einander Wertschätzung und Anerkennung zu schenken. Reihum sagen wir uns, was wir einander schätzen. Jeder bekommt von allen Anwesenden Resonanz und Feedback. Wir stärken einander unsere Stärken. Wir helfen einander, uns neu und anders zu reflektieren und ertappen uns dabei, dass wir selbst es oft sind, die am schlechtesten von sich denken. Oft liegt man falsch mit dem, was man vermutet, was andere über einen denken. In solchen Runden geschieht Überraschendes. Von so mancher inneren (negativen) Überzeugung können wir heilen und entspannter und offener durchs Leben gehen.

Kommunikation ist stetige Selbstreflexion: Habe ich mich über meine Vorhaben, meine Bedenken, meine Gefühle mitgeteilt? Wenn ja, war ich klar und deutlich oder sind Missverständnisse entstanden? Wie habe ich mich mitgeteilt? Habe ich von mir, meinen Gedanken und Gefühlen gesprochen oder richte ich Vorwürfe an andere? Haben Emotionen einen Subtext transportiert, den Angesprochene als Angriff oder Vorwurf werten? Mitteilen ist hier das Schlüsselwort. Keine Anklagen, Anschuldigungen, Proteste oder Urteile. Nur deutlich machen, was einen bewegt, was ausgesprochen werden will. Welcher Schmerz, welche Verletzung, welche Furcht. Worüber bin ich traurig oder wütend? Diese Disziplin gehört wohl zu den schwierigsten. Wir sollten einander unterstützen, Fortschritte darin zu machen.

Reinigung

Der erste Schritt im Aufbau eines Gemeinschaftsprojektes ist, den Platz, auf dem die Gemeinschaft leben will, von Altlasten zu säubern. Das bedeutet: Müll entsorgen, Räume renovieren, Schäden beseitigen und nicht zuletzt die energetische Reinigung durch z.B. Räuchern und Feng Shui. Ein klares Projekt benötigt unentwegtes Aufräumen und Säubern. Die Räume, den Platz, die Baustellen, den Garten, Geist und Seele der Menschen. Glaubenssätze und innere Überzeugungen überprüfen und hinterfragen. Verhaltens- und Reaktionsmuster reinigen. Gemeinschaftsprojekte verlangen jedem ab, in Bereichen achtsam zu werden, denen wir zuvor wenig Aufmerksamkeit schenkten.



Kreativität und Potenzialentfaltung

Die beste Form, zueinander zu finden, Vertrauen, Verbindung und Verbindlichkeit aufzubauen, ist es, gemeinsam ins kreative Tun und Gestalten zu kommen. Miteinander praktische und sichtbare Ergebnisse erzielen. Sich darin ergänzen, ein gemeinsam gesetztes Ziel zu erreichen.

Potenzialentfaltung geschieht im kreativen Schöpfungsprozess. Wegkommen vom Reden, hinein ins Tun. Da ist auch die Stille zu finden, die wir brauchen, um uns zu besinnen, uns in unserem Körper zu spüren, den Kopf und sein Gedankenkarussell anzuhalten und innere Impulse wahrzunehmen. Wir erleben, wie die Gruppe zusammenwirken kann, wie sich unterschiedliche Fähigkeiten ergänzen können. Das sind wertvolle Erfolgserlebnisse. Und davon brauchen wir gerade in unserem Alltagsleben einige, um einen tatsächlichen Wert in der Gemeinschaft zu sehen.

Zusammenleben und -wirken braucht eine regelmäßige, gemeinsame Reflexion der Entwicklung. Welche Fortschritte haben wir gemacht? Wo braucht es mehr Zuwendung oder Ressourcen? Solche Reflexionsrunden beleuchten gleichzeitig auch die kollektiven Schnittstellen, die sich herausbilden und gestalten die verschiedenen Tätigkeiten innerhalb des Projekts effektiver. Die kreativen Potenziale des einzelnen können gezielter und besser wirksam eingesetzt und entfaltet werden.

Gewalt oder Friedensarbeit

Das zentrale Thema überhaupt: Gewalt in all ihren subtilen Formen. Besonders die unterschwellige Gewalt zwischen Mann und Frau in Beziehungen. Dieses Thema ist stets präsent. Oft verbirgt es sich hinter Verhaltensmustern, Reaktionen, Handlungen, Prägungen und entspringen negativen Erlebnisse und Programmierungen aus der Vergangenheit. Gerade dieser Bereich macht das Leben in Gemeinschaft oftmals anstrengend und schwierig. Unbewusste Mechanismen sind am Werk. Diese Strukturen müssen wir gemeinsam beleuchten, aufbrechen und durch das Wohlwollen modifizieren. Mancher Partnerschaft hilft es, wenn sie mit ihren Konflikten nicht alleine ist und die Gruppe Verantwortung für das Wohl aller übernimmt. Im Sinne wahrhaftiger und tiefgründiger Friedensarbeit und im Sinne echten Wandels sollte das konkrete Zusammenwirken männlicher und weiblicher Energien täglich geübt und grundsätzlich angestrebt werden.



Zu guter Letzt sei noch erwähnt, dass es bei der Auswahl des Ortes für das Gemeinschaftsprojekt einiges zu beachten gilt. Das bedarf eines detaillierten Infrastrukturplanes. Darauf bin ich jetzt nicht eingegangen, denn das ist umfangreich und daher Stoff für einen eigenen Artikel.

Ein guter Rat zum Schluss: Wisse, dass alles endlich ist. Was entsteht wird eines Tages vergehen. Alles im Leben ist eine Phase. Mitnehmen können wir nur Erfahrungen, Erkenntnisse und Bewusstsein.

**Webseite des Autors**

Bücher bestellen:

Jamilanda bei BoD

WandelOasen bei BoD