

Wie kann in einer Gruppe authentische Verständigung erreicht werden?

- Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck -

Bei der Gemeinschaftsbildung geht es weniger um eine Methode als um eine Art und Weise miteinander zu sein, die gelingende Kommunikation fördert.

Dieser Prozess wird in Gruppen aller Art, also nicht nur im Bereich des Zusammenwohnens sondern auch in Arbeitsteams und vielen anderen Bereichen eingesetzt, in denen es notwendig oder wünschenswert ist, dass Menschen sich kompetent verständigen können und darüber hinaus fähig werden zu befriedigendem Kontakt und ehrlicher Nähe.

Scott Peck war US-amerikanischer Psychiater und Schriftsteller und lebte 1936 - 2005. Wie einige andere in seiner Zeit - und schon während des Studiums entscheidend beeinflusst vom Gruppenforscher Wilfried Bion - hat er viele Jahre lang die Grundlagen von authentischem Miteinander erforscht und den natürlichen Prozess beobachtet, den Gruppen durchlaufen, die über längere Zeit auf lebendige Weise zusammen sind.

Peck hat den Weg hin zu wesentlicher Gemeinschaft sehr klar und einfach beschrieben. Er unterschied dabei **vier Phasen**, die er "Pseudogemeinschaft", "Chaos", "Leere" und "Authentizität" nannte.

In der Anfangsphase der sog. "**Pseudogemeinschaft**" zeigen sich die Menschen untereinander von ihren besten Seiten. Sie fühlen sich schnell miteinander einig, sind nett zueinander und sparen gegenseitig nicht mit Komplimenten. Konflikte werden erst einmal ausgeklammert und schwierige Gefühle 'unter den Teppich gekehrt'.

Die "**Chaosphase**" lässt dann die andere Seite der Medaille sichtbar werden: Hier kommt jetzt vieles von dem zum Vorschein, was in der ersten Phase noch nicht ausgesprochen wurde. ...was man vielleicht schon ahnungsweise wahrgenommen hatte, aber noch nicht sehen und schon gar nicht fühlen und aussprechen wollte: Vorurteile, Erwartungen und kritische Bemerkungen kommen an die Oberfläche, der Redestil wird schneller und ärgerlicher und bald schlägt man sich unterschiedliche politische Ansichten und Glaubensbekenntnisse um die Ohren oder deckt sich gegenseitig mit Rat-Schlägen ein. Es herrscht eine Art Kampf und keiner will verlieren. Oder jeder versteckt sich und seine wahren Gefühle und Gedanken aus Angst vor Verletzung und Kritik, und Langeweile breitet sich aus.

In der darauf folgenden Phase der "**Leere**" weiß man gar nicht mehr, weshalb man überhaupt noch mit diesen Menschen zusammensein will. Frustration, Ratlosigkeit und vielleicht sogar Verzweiflung nehmen überhand und man realisiert, dass andere tatsächlich anders sind, und wir sie ebenso wenig kontrollieren können wie das Leben selbst. An dieser Stelle geschieht es häufig, dass Gruppen sich wieder auflösen und Menschen auseinander gehen. Bleiben sie dennoch zusammen, ist es jetzt unvermeidlich, dass Illusionen aufgegeben und Erwartungen und Lieblingsideen zur Disposition gestellt werden. Es wird notwendig, dass die Bereitschaft wächst, eigene Vorstellungen, Wünsche und Bedürfnisse mit denen der anderen in Beziehung zu setzen. "Sich leer machen von allen Hindernissen" ist das, worum es hier geht. Auch ums leer machen vom Drang danach, andere zu bekehren, zu retten, zu heilen, ändern zu wollen, oder vorschnelle Lösungen vorzuschlagen.

Die daraus resultierende Anerkennung und Würdigung der Unterschiede unter Menschen führt nun unmittelbar in die Phase der "**Authentizität**". In dieser Phase wird das Leben "nicht als Problem betrachtet, das gelöst werden muss, sondern als Mysterium erkannt, das gelebt werden kann", wie es ein Seminarteilnehmer einmal ausdrückte. Hier wird Stille nun nicht mehr bedrückend erlebt und Aussagen werden klar, direkt und persönlich. Die Stimmung hat nichts Illusionäreres mehr und heitere Nüchternheit wird möglich. Auf einmal können sich Menschen lassen, wie sie nun eben einmal sind, und unterschiedliche Denk- und Erlebensweisen dürfen gleich-gültig neben einander stehen. Man findet mühelos eine Sprache, die nicht fordert oder angreift und auch nicht ängstlich und unsicher ist, sondern offen und einfach.

Natürlich verläuft dieser Prozess nicht immer geradlinig in der Reihenfolge 1-4. Manche Gruppen beginnen im Chaos oder gar in der Leere, und ziehen sich dann vielleicht zurück zur Pseudogemeinschaft, um von da aus den Weg noch einmal zu beginnen. In anderen Gruppen gibt es von Anfang an Elemente authentischer Gemeinschaft die sich jedoch nicht halten lassen, sodass das Chaos halt doch unvermeidlich wird und Entleerung von Pseudoübereinstimmungen notwendig werden, bevor authentische Begegnung auch alltagstauglich sein kann.

Und auch dann, wenn eine Gruppe durch alle notwendigen Vorstufen hindurch bei der Erfahrung der Authentizität angekommen ist, werden irgendwann auch wieder Phasen der Leere oder des Chaos dran sein, wenn eine Gruppe nicht erstarren will.

Um diese Phasen exemplarisch zu erleben und überhaupt einen Einstieg in diese Form der wesentlichen Kommunikation zu finden, können Gruppen oder auch interessierte Einzelne z.B. bei uns Hexentälern Einführungs-Seminare buchen.

Die Erfahrung zeigt, dass eine Gruppe im Laufe eines solchen gemeinschaftsbildenden Seminars, ohne dass der Prozess von außen gesteuert wird, alle Phasen erlebt, bis hin zur "authentischen Gemeinschaft". Der Ablauf und die Struktur dieser Seminare ist dabei sehr einfach: es braucht am besten anderthalb oder zwei Tage Zeit, einen Raum, in den 10 bis 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Kreis zusammensitzen können, ansonsten gibt es keinerlei strukturierten Ablauf. Es gibt kein vorgegebenes Thema, keine Führung im eigentlichen Sinn und keinerlei Verpflichtung zu sprechen. Einzig die Bereitschaft, die vereinbarte Zeit anwesend zu sein, einander zuzuhören und wenn man spricht von sich selbst zu sprechen, bildet den Rahmen.

Die Leiter - hier "Begleiter" genannt - zeigen lediglich auf, in welcher Phase sich die Gruppe gerade befindet und geben Hinweise, wie der Prozess wieder in Fluss kommen kann, wenn er stockt. Ansonsten halten sie sich völlig zurück. Diese Zurückhaltung der Begleiter lässt sehr bald erkennen, dass die Gruppe selbst bzw. jede und jeder Einzelne in der Gruppe die volle Verantwortung trägt für die eigenen Beiträge. Je nachdem wie ich mich verhalte, bestimme ich einerseits den Nutzen den ich selbst aus dem Prozess ziehe, und gestalte andererseits mit am Gelingen authentischer Begegnung in der ganzen Gruppe.

Auf diese Weise werden die Leiter des Gemeinschaftsbildenden Prozesses sehr bald im wahrsten Sinne des Wortes überflüssig und die Gruppe wird zur: "**group of all leaders**": zur Gruppe, in der alle Leiter sind. Auch wenn wahrhaftige Kommunikation nie absichtlich hergestellt werden kann, so verhilft doch die tatsächlich einmal gemachte Erfahrung dazu, immer wieder und immer öfters in aufrichtigen Kontakt und persönliche Begegnung zu finden. Ob nun als Arbeitsteam, Wohnprojekt, Freundeskreis oder in der eigenen Familie: jede Gruppe die diesen Prozess einmal bewusst erlebt hat, ist von da an fähig, selbstständig und ohne Leitung immer wieder und mit der Zeit immer häufiger den Zugang zu authentischer Begegnung zu finden: Einer Begegnungsweise, die nicht nur grundsätzlich die persönliche Lebensqualität zu mehren vermag und Freiräume ermöglicht für Kreativität, Nähe und Freundschaften, sondern die auch die Grundlage bildet für effektivere Zusammenarbeit und reibungsloseres Funktionieren.

So hat z. B. auch eine Wohnprojekt-Gruppe, die sich gezielt mit dem Prozess der Gemeinschaftsbildung auseinandersetzt, mit Sicherheit bessere Chancen für ein Gelingen. Es gibt heute einige Wohn- und Lebensgemeinschaften, die regelmäßig mit dem Gemeinschaftsbildungsprozess arbeiten und dies als Herzstück ihres Zusammenlebens empfinden. Und auch wir in der Hexentäler Wohnprojektgruppe treffen uns regelmäßig zur Gemeinschaftsbildung, um nicht nur zu planen und zu diskutieren wie wir unsere Wohn-Ideen umsetzen wollen, sondern um uns auch regelmäßig in zweck-freiem Raum zusammen zu finden und uns einander immer wieder zu zeigen: mit unseren freudigen, aber auch mit unseren schwierigeren Seiten, mit unseren Ängsten aber auch mit dem, worüber wir uns ärgern und was wir überhaupt nicht mögen, damit erstmal eine menschliche Basis unter uns wächst, von der wir hoffen, dass sie dann auch die konkreten Schritte tragen wird.