

## Vertraue dem Prozess

*Wie in Gruppen Gemeinschaft entsteht.  
Ein Erfahrungsbericht von Susanne Gierens.*

Susanne Gierens lebt in der Lebens(t)raum Gemeinschaft Jahnishausen bei Dresden. Hier ist sie mit schwierigen Gemeinschaftsprozessen konfrontiert. Vor einigen Monaten lernte sie die Methode des „Community Building Process“ nach Scott Peck kennen. Seitdem macht sie ganz neue Erfahrungen, wie sich mit dieser Methode in spontanen wie in dauerhaften Gruppen Gefühle von Verbundenheit und Gemeinschaft wachrufen lassen.

Unseren ersten Community Building Process, kurz CBP-Prozess, führten wir im Herbst 2006 zu fünfzehnt in Jahnishausen durch. Wir waren neugierig. Ein ganzes Wochenende sitzt eine Gruppe von Menschen zusammen ohne ein Thema, ohne Leitung, ohne Planung. – Was wird passieren? Langweilen wir uns? Geht es drunter und drüber? Kommen wir zu einem „Ergebnis“?

Nach diesem ersten Wochenende waren wir fast euphorisch, so viel war geschehen an wirklicher Begegnung, Intensität, Offenheit. CBP entpuppte sich als so viel mehr als nur eine Methode. Es ist ein Weg – und eine Haltung. Fast alle in unserer Gemeinschaft, die beim ersten Mal nicht dabei waren, ließen sich von unserer Begeisterung anstecken, und der CBP ist zu einem festen Bestandteil unserer „Beziehungsarbeit“ in der Gruppe geworden. Drei von uns haben im Februar sogar eine Ausbildung zum „CBP-Facilitator“ (Begleiter) begonnen. Die beiden holländischen Ausbilder arbeiten seit vielen Jahren mit dem CBP, unter anderem in Arbeitsteams internationaler Konzerne, und bilden nun erstmalig in Europa BegleiterInnen aus – ein spannendes fortlaufendes Projekt, in dem wir alle Lernende und vor allem Forschende sind. Begleiter sind wichtig, um eine Gruppe, die noch keine Erfahrung mit CBP hat, durch den Prozess zu führen. Hat eine Gruppe ein paar Mal alle Phasen durchlaufen, findet sie immer wieder allein den Weg durch den Prozess. Ab und zu ist zudem eine Art Supervision sinnvoll, wobei der Begleiter der Gruppe Feedback gibt über das, was für ihn sichtbar wird.

### Vertrauen in Freiheit und Spontaneität

Was mich begeistert an CBP ist das, was ich „das Freie“ nenne. Bei allen Methoden der Gruppenarbeit, mit denen ich bisher (als Leitende oder als Teilnehmerin) gearbeitet habe, gibt es Vorgaben, Planung, Regeln. Das schafft ein großes Maß an Sicherheit und Struktur, engt aber auch kolossal ein. Und oft verhindert es sogar, zum wesentlichen inneren Kern jenseits der Themen und Fakten zu gelangen. Denn dafür braucht es meines Ermessens nach eine gewisse „Planlosigkeit“ („sich dem Prozess anvertrauen“) einerseits und innere Disziplin andererseits.

Für den CBP gibt es eine Reihe wunderbarer „Empfehlungen für gelingende Kommunikation“, etwa: „Höre auf deine innere Stimme; sprich, wenn du dazu bewegt bist – sprich nicht, wenn du nicht dazu bewegt bist.“

Viele Menschen, die auf der Suche nach Gemeinschaft sind, suchen im Grunde jene Erfahrung von Verbundenheit und Aufrichtigkeit im Kontakt miteinander, die sie mit „Gemeinschaft“ assoziieren, die sich aber dort nicht zwangsläufig einstellt, nur weil Menschen miteinander leben, zusammen arbeiten, Geld und Land miteinander teilen. Zu wirklicher Gemeinschaft gehört mehr – oder Anderes: Denn in Gemeinschaft leben – also Alltag bewältigen, Themen



bearbeiten und durch Höhen und Tiefen gemeinsam gehen – braucht die Bereitschaft zu wirklich authentischer Kommunikation und authentischen Beziehungen, um individuell und als Kollektiv zu wachsen. Das gilt für Gemeinschaften ebenso wie für alle Gruppen von zwei und mehr Menschen – also auch für Paare –, die mehr als nur flüchtige Begegnungen miteinander suchen. Gemeinschaftsbildung und Persönlichkeitsentwicklung gehören zusammen. Das eine braucht und fördert das andere!

Im Community Building Process geht es um das eigene und das gemeinsame Erleben in der Gruppe. Und darum, dieses Erleben miteinander zu teilen, unmittelbar, authentisch und nicht theoretisierend. Schließlich geht es darum, die verschiedenen Phasen, die Gemeinschaften in ihrem Prozess immer wieder durchleben – Phasen, die wir auch in Liebesbeziehungen wiederfinden – immer bewusster und kompetenter zu erleben.

### Die Phasen im Prozess der Gemeinschaftsbildung

Scott Peck unterscheidet folgende Phasen der Gemeinschaftsbildung:

- Die Phase der Pseudo-Gemeinschaft, die „Wir-Phase“ („Wir sind doch alle gleich und haben die gleichen Ziele“) hat Merkmale von Oberflächlichkeit, lässt Gemeinschaften aber oft über lange Zeit mehr oder weniger gut funktionieren. Es zeigt sich nur die äußere Anpassungsschicht. Darunter lauern die Unterschiede, die unbearbeiteten Themen, die Ressentiments, die wir alle spüren, aber nicht offenlegen. Wenn wir das wagen, geraten wir in
- die „Chaos-Phase“, die in ihrer besten Form die Wiege der Kreativität sein kann: Unterschiede werden erkannt und ausgesprochen, aber noch nicht als Bereicherung erkannt und gewürdigt. Chaos ist geprägt von Erwartungen, Hin- und Herspringen von Thema zu Thema, Schuldzuweisungen. Der Blick geht nach außen („Du-Phase“), dort werden auch „Reparaturen“ vorgenommen, Lösungen gesucht (Regelungen, Vereinbarungen usw.). Oft wird alles versucht, um das Chaos wegzuorganisieren, was aber nur eine Verzögerung im Prozess bewirkt, denn der Weg in die authentische Gemeinschaft führt unweigerlich durch die
- Phase der Leere („Ich-Phase“). Hier muss ich mich wirklich zeigen mit all meinen Ängsten und Schatten, mit meiner ganzen Verletzlichkeit. Es erfordert viel Mut, meine Masken abzunehmen und den anderen zu zeigen, wer ich wirklich bin. Aber nur so kann sich der Raum öffnen für die
- Phase der Gemeinschaft: Wir spüren Verbundenheit in all unserer Unterschiedlichkeit (die wir in der Pseudo-Phase geleugnet und in der Chaos-Phase bekämpft haben). *Celebrate the difference!* Es gibt Platz für verschiedene Sichtweisen; jeder hört und wird gehört. Hier bietet sich der Raum, um

grundlegende Probleme zu lösen und wirklich tragfähige Entscheidungen zu treffen.

Was aber tatsächlich im Prozess geschieht, ist nur immer wieder in jeweils anderer Form selbst zu erleben. Der Prozess hört niemals auf. Nach dem Erleben authentischer Gemeinschaft verstärkt sich die Euphorie wieder, die Gruppe tritt erneut in eine Phase der Pseudogemeinschaft ein. Aber der Prozess ist einmal in Gang gesetzt, und das immer bewusster Erleben seiner Dynamik erhöht die Kompetenz im Umgang auch mit den schwierigen Seiten dieser Phasen.

### Gemeinschaftsbildung in spontanen Gruppen

Unser erstes „Community-Building“-Erlebnis außerhalb von Jahnishausen und unserer Ausbildungsgruppe hatte ich beim „Los geht's 2007“ in der Kommune Waltershausen. Dort findet alle zwei Jahre zu Pfingsten eine Art Börse statt, wo Gemeinschaften und Kommunen sowie Gemeinschaftssuchende zusammenkommen, sich austauschen und sich im besten Fall finden. Es gab für den Prozess damals nur ungefähr drei Stunden Zeit. Würde es möglich sein, in so kurzer Zeit die tiefe Erfahrung eines Gemeinschaftsbildungsprozesses zu machen? – Vertraue dem Prozess!

Überraschenderweise zeigten sich 28 Menschen von unserer Ankündigung angesprochen. Keiner von ihnen hatte zuvor etwas vom CBP gehört. Zu meiner großen Erleichterung kam der Prozess auch gut in Gang, begann fast mit einer „Entleerung“, einer sehr persönlichen, authentischen Aussage, was einerseits schnell eine große Tiefe und Verbundenheit zwischen den Menschen bewirkte, andererseits so zu Beginn nicht gehalten werden konnte und sollte. Es gab verschiedene Versuche, auf den sicheren Boden der Pseudo-Gemeinschaft (zurück) zu kommen, aber auch Äußerungen, die das Chaos förderten. So wechselten sich in rascher Folge die verschiedenen Phasen ab, es gab wenig Pseudo, viel Chaos und immer wieder Entleerungen. Die TeilnehmerInnen stiegen gleich voll und mit großer Bereitschaft in den Prozess ein, was vielleicht mit ihren Vorerfahrungen zusammenhing (fast alle kamen aus Gemeinschaften). Auf jeden Fall haben mich die Präsenz und die Offenheit der Menschen sehr bewegt, und man konnte von einer wirklichen „Group of all leaders“ sprechen. Besonders in Erinnerung geblieben ist mir: Mehrere TeilnehmerInnen empfanden die Stimmung zunächst als gedrückt und schwer, fühlten sich einsam und unverbunden. Es wurden Vorschläge gemacht, sich durch gemeinsames Singen oder Händehalten zu „verbinden“. Diese Vorschläge wurden (zum Glück für den Prozess) von anderen abgelehnt und daher nicht umgesetzt. Indem nichts unternommen wurde, um das Unbehagen zu beseitigen, waren alle auf sich selbst zurückgeworfen und fanden (alle?) den Zugang zu ihrem eigenen Inneren, d. h. letztlich wurde es als „sehr angenehm und bereichernd“ empfunden, dass „keine künstliche Gemeinschaft erzeugt wurde“, wie sich eine Teilnehmerin ausdrückte. Die Äußerung eines Teilnehmers gegen Ende des Prozesses trifft das für mich sehr genau: „Ich spüre noch immer keine Verbundenheit, ich weiß auch gar nicht, was das eigentlich bedeutet; aber ich sehe die einzelnen Menschen hier jetzt viel klarer.“

Es gab noch eine ganze Reihe solch bewegender Rückmeldungen, darunter diese: „Wenn wir diese Arbeit schon vorher gekannt hätten, wäre die Chance größer gewesen, unsere Gemeinschaft zu erhalten.“ So zeigte sich uns, dass das Wesen von CBP bei den Menschen angekommen war. Nach dem Prozess herrschte eine sanfte Stille zwischen den Menschen. Jeder schien mehr bei sich zu sein – und doch nicht getrennt von den anderen. ♠

*Susanne Gierens, Jahrgang 1954, Lehrerin und Beraterin in der Erwachsenenbildung, lebt seit einem Jahr in der „Lebens(t)raumgemeinschaft Jahnishausen“.*

### Information und Kontakt

Susanne Gierens und Gerald Brieskorn bieten Begleitung für Gemeinschaften, Gruppen, Arbeitsteams, Vereine etc. an. Tel. (0 35 25) 51 78 24, mariepooza@gmx.de