

# In der Balance von Ich und Wir können Menschen gesunden

## 9. Symposium für Salutogenese in Heckenbeck/Bad Gandersheim vom 1.-3. Mai 2015 stand unter dem Thema „Gemeinschaftsleben und Salutogenese“

„Leben wie ein Baum, einzeln und frei, und brüderlich wie ein Wald, das ist unsere Sehnsucht.“ Die berühmten Zeilen aus dem Gedicht des türkischen Schriftstellers Nazim Hikmet wurden nicht ohne Grund einem der Vorträge auf dem 9. Symposium für Salutogenese vorangestellt, das die Thematik „Gemeinschaftsleben und Salutogenese“ behandelte. Sie waren vermutlich bereits vorher einigen der rund 150 Gäste durch den Kopf gegangen. Denn sie markieren die beiden Pole menschlicher Grundbedürfnisse, die zur Balance finden müssen: Autonomie und Zugehörigkeit, Ich und Wir.

### Warum brauchen wir gerade heute Gemeinschaften?

Gemeinschaften sind angesichts der Individualisierung und der Ökonomisierung aller Lebensbereiche essenziell für eine gesunde Entwicklung, erläuterte der Arzt Dr. med. Eckhard Schiffer in seinem Hauptvortrag des ersten Tages. Die Angst vor dem wirtschaftlichen und sozialen Absturz sei heute eine allgegenwärtige Geisel, die durch ein „allgemeines Leistungs- und Konkurrenz-Introjekt“ gezähmt werden solle. Insbesondere die Kommunikation von Angesicht zu Angesicht leide. Die Gründe lägen nicht nur in den Strukturen des Arbeitens, Wohnens und der Verkehrswege, sondern auch der dominierenden visuellen Kommunikation wie etwa E-Mails, die zugleich ein unverzichtbares „Ersatz-Zuhause unter Freunden“ geworden sei. Der Mangel an leibhaftiger Begegnung mache einsam und sei ein pathogener Faktor.

Dass das Salutogenese-Zentrum dieses Symposium zusammen mit der Weltbühne und der Freien Schule, beides Projekte der Netzwerkgemeinschaft in Heckenbeck, organisiert hatte, war kein Zufall, bot sich das kleine Dorf nahe Bad Gandersheim doch als Anschauungsobjekt einer salutogen angelegten Alternative zur gesellschaftlichen Vereinzelung an: „Wenn das Bedürfnis nach Gemeinschaft in der herrschenden Kultur nicht zu befriedigen ist, werden neue Gemeinschaften gegründet“, umriss der Leiter des Salutogenese-Zentrums, der Arzt Theodor Dierk Petzold, in seinem Einführungsvortrag die Motivation für die Initiative, die er vor rund 30 Jahren angestoßen hatte. Die Entwicklungsschritte wurden in einem 80 minütigen Film nachgezeichnet. Der mittlerweile 480 Einwohner starke Ort weist ein reges Gemeinschaftsleben auf, verfügt über eine vielschichtige Infrastruktur bei Medizin, Bildung und Kultur und kann einen stetigen Zuzug junger Familien verbuchen. „Einen Hoffnungsschimmer“ nannte die Ortsvorsteherin Ricarda Polzin deshalb Heckenbeck. Mehrfach war sogar die Metapher vom „gallischen Dorf“ zu vernehmen.

### Was macht salutogene Gemeinschaften aus?

Aus den zahlreichen Projekten, die auf dem Symposium vorgestellt wurden, lassen sich einige Merkmale von Gemeinschaften destillieren, die eine gesunde Entwicklung fördern:

☐ „Initialzündung“. In einer individualisierten Gesellschaft entstehen „Gemeinschaften“ nicht automatisch aus dem räumlichen Zusammenleben. Oft sind es Personen, die in der Kultur Unstimmigkeit empfinden, mehr Gemeinschaftsleben mit neuer Kohärenz suchen und Gleichgesinnte finden. Getragen von dem Entschluss, Gemeinschaftsleben als attraktives Ziel immer wieder in den Vordergrund

zu rücken, zieht dieser ‚Attraktor‘ ähnlich fühlende und denkende Menschen an. Viele Projekte gingen von Initiatoren aus, die Gemeinschaftsbildung explizit angepackt haben.

☒ *Selbstorganisation.* Initiatoren können einen Impuls für einen Attraktor geben, nicht aber die lebendige Entwicklung planen und steuern. „Gemeinschaft wachsen lassen ohne zu kontrollieren“, beschrieb Petzold den erfolgreichen Prozess. Selbstorganisation ist umso wichtiger, als implizite und explizite Ziele manchmal untereinander nicht stimmig sind. Sie vollzieht sich in Form eines Regelkreises, dessen Attraktor das Bedürfnis nach Zugehörigkeit ist. Entsteht ein vertrauensvolles Gemeinschaftsgefühl mit intensiver persönlicher Kommunikation, fördert es Kooperation, gegenseitige Unterstützung und kreative Initiativen. Bei vielen Projekten lag der Fokus anfangs auf dem stetigen Austausch und Suchen, aber auch der Bearbeitung von Konflikten. Später wandten sich die Mitglieder verstärkt gemeinsamen Projekten zu, wie etwa dem Bau einer Freien Schule, einer „Weltbühne“ oder eines Meditationshauses in Heckenbeck, wo sich die ursprüngliche Gemeinschaft zu einem Netzwerk von gemeinschaftlichen Projekten erweitert hat.

☒ *Zugehörigkeit ohne Bedingungen.* In einer salutogenen sozialen Gemeinschaft wird jeder als Mensch angenommen – auch wenn Meinungen auseinandergehen. Das ist besonders wichtig in einer Gesellschaft, in der z.B. über den „Wert“ von Flüchtlingen für die Wirtschaft diskutiert wird. Soziale Zugehörigkeit ohne Bedingungen ist ein existenzielles Bedürfnis. Sie drückt sich auch in einem respektvollen Umgang aus, auf den jeder Mensch Anspruch hat, ohne ihn sich zuerst verdienen zu müssen.

☒ *Balance von Ich und Wir.* Das rechte Maß kann jedes Mitglied nur individuell finden. Jeder hat unterschiedliche Bedürfnisse nach Gemeinschaft und soll so leben können, dass es wohltuend ist – nicht in einem Konstrukt.

☒ *Persönliche Begegnung.* Der direkte Austausch zwischen Menschen bildet den Kern einer sozialen Gemeinschaft. Seine Bedeutung entwickelte Schiffer – anknüpfend an dem Kinderarzt Donald Winnicott – anhand des Konzepts der intermediären Räume: Zwischenräume zwischen innerer und äußerer Welt, die man nur erleben könne - „in der Begegnung, im Dialog mit dem Du“. Hier gebe es keinen Ergebniszwang und somit kein Versagen. Die Grundlagen würden im frühkindlichen Lächeldialog zwischen Kind und Bezugsperson gelegt, der Urform gemeinsamen Erlebens. Dieser Moment der Begegnung - „ich sehe dich, das freut mich“ - verändere etwas über den Augenblick hinaus, lege den Grundstein für das intuitive Wissen, „dass die Entfaltung des Mitspielers für meine eigene Entwicklung bedeutsam ist“. Dieses Erlebnis werde in den Gedächtnisstrukturen gespeichert und bilde so die Grundlage des Urvertrauens und – weil im Lächeldialog auch der Eigenrhythmus des Kindes respektiert wird - des Fair Play. Jedes gelingende Gemeinschaftserleben bedürfe dieser Grunderfahrungen. Im Zusammenspiel der Erwachsenen könnten sie gefördert, zum Teil sogar nachgeholt werden.

Die persönliche Begegnung ist für Schiffer die Quelle sozialer Gesundheit als Ergänzung zu körperlicher und seelischer Gesundheit. Soziale Gesundheit sei durch die Verfasstheit des Lebensraums ebenso geprägt wie durch die des Individuums, das neben Empathie und Kooperationsfähigkeit auch die im „Gedächtnis der Liebe“ begründete Gabe der Mentalisierung benötige: Dass der Mensch andere versteht und sich von ihnen verstanden fühlt, sich auf andere einstellen und dies als „Anderes“ aushalten kann. „Das erleben wir nur in der Antlitzhaftigkeit. Sogar die eigene Aggression wird durch die Antlitzhaftigkeit des Anderen gebremst - dafür muss ich ihn aber persönlich sehen.“

☒ *Stimmigkeit zwischen sozialer und kultureller Gemeinschaft.* Die vorgestellten Initiativen bilden einerseits soziale Gemeinschaften, in denen Menschen in der persönlichen Begegnung direkt kommunizieren – überwiegend paraverbal. Zugleich sind sie Gemeinschaften, die kulturell aktiv sind, deren Merkmale Petzold anhand der Erfahrungen in Heckenbeck herausarbeitete: Sie leben in einem vorgefundenen kulturellen Umfeld und benötigen zum funktionierenden Zusammenleben in größeren Gruppen mit teilweise mehreren hundert Personen auch explizite Regeln und vermittelte Kommunikation. Beispielsweise spielen auch hier E-Mails eine wichtige koordinierende Rolle. In Projekten müssen Mitglieder Forderungen erfüllen, Leistungen erbringen usw. Auf der kulturellen Ebene gibt es also durchaus Bedingungen. Diese sind in einer sich selbstorganisierenden Gemeinschaft allerdings kein Korsett, sondern werden in einem selbstreflexiven wie kommunikativen Prozess immer wieder überprüft und neu verhandelt: Was ist für den Einzelnen salutogen? Welche Regeln fühlen sich in der Gemeinschaft stimmig an? Gibt es Rituale, die das salutogene Gemeinschaftsleben fördern? In diesem Kreislauf gilt es auch immer wieder Vorstellungen, Erwartungen usw. loszulassen und so stetig zu lernen. Das Stimmigkeitsgefühl wird nicht allein aus der Gemeinschaft gewonnen, sondern auch in Resonanz (Inspiration, Intuition) mit einer globalen Dimension, der Verbindung mit dem Ganzen.

### **Welche Wege zu Gemeinschaften gibt es?**

Die Teilnehmer lernten verschiedene Herangehensweisen kennen. Da sind einmal Projekte, die explizit gegründet wurden, um den Gemeinschaftsgedanken zu fördern. Neben Heckenbeck sind dies z.B. Ökodörfer, die in dem Global Ecovillage Network (GEN) angeschlossen sind. Es unterstützt Partizipation und soziale Besitzstrukturen, will ökonomische, ökologische, soziale sowie kulturelle Ziele integrieren. Maria Tacke vom Lebensgarten Steyerberg e.V., einer seit fast 30 Jahre bestehenden Siedlungsgemeinschaft in Niedersachsen, und Thomas Waldhubel von der 2010 gegründeten Gemeinschaft Schloss Tempelhof eG im württembergischen Kreßberg stellten einige Überlegungen zum salutogenen Potenzial dieser Art des Zusammenlebens an. Soziale und ökologische Ziele verfolgt auch das knapp 25 Jahre alte ZEGG (Zentrum für experimentelle Gesellschaftsgestaltung) in Bad Belzig südwestlich von Berlin. Dessen VertreterInnen - Georg Lohmann, Bettina Klein, Joachim Kremers und Amalia Eismar – sprachen über das dort „experimentell erforschte salutogene Wir“ und dessen Verhältnis zum Individuum. Uwe Kurzbein beschäftigte sich anhand seiner 35jährigen Erfahrung mit selbstbestimmten Projekten in der Burg Lutter am Fuße des nördlichen Harzgebirges und im Olgashof in Mecklenburg-Vorpommern mit der Frage, ob Leben in Gemeinschaft per se heilsam ist.

Neben festen gibt es auch informelle Gemeinschaften, die Kommunikation und Begegnung in den Mittelpunkt rücken. So berichtete Schiffer von einer Nachbarschaftsinitiative in Quakenbrück im niedersächsischen Artland, die er als „Salutogenese-Flüsterer“ begleitet. In einem umgewandelten Feriendorf sei es gelungen, ein Stadtteilkohärenzgefühl zu entwickeln. Dazu haben nicht nur zweckorientierte Gemeinschaftsinitiativen wie etwa Schneeschippen, Gartenarbeit usw. beigetragen, sondern vor allem die Erfahrung, in dieser Gemeinschaft wahrgenommen und nicht alleingelassen zu werden. Grundlage sei die langjährige nachbarschaftliche Begegnungen in Intermediärräumen – „auch Nachbarschaftsklatsch genannt“ - die eine große Vertrautheit geschaffen habe: „Wenn du nicht mehr da bist, fehlt mir etwas.“ Aktivitäten wie Konzert, Chorgesang, Kaffeetrinken, Grillabende etc. stärken das gemeinsame Erleben von inneren Bildern und Stimmungen. „Man ist sich nah.“

Handelt es sich bei beiden Formen um soziale Gemeinschaften mit kultureller Wirkung, gibt es auch themenbezogene kulturelle Organisationen mit sozialem/gemeinschaftlichem Anspruch. So berichtete Cornelia Wiethaler von der Gesundheitsabsicherung Solidago, die eine klassische kulturelle Rolle – Bastian, Rolf: Symposiumsbericht -lang: Gemeinschaftsleben

Krankenkasse – mit salutogenetisch orientierten Inhalten und Formen füllt. Sie verbindet Solidarität bei der Einlagengestaltung und Risikoberechnung mit Autonomie: Die Mitglieder können frei ihre Therapie wählen und selbst mitentscheiden, was gerecht ist (statt anonymer Experten). Solidago sorgt zudem für Begegnung von Angesicht zu Angesicht in der Versichertengemeinschaft. Die Mitglieder treffen sich monatlich in den lokalen Gruppen, wo sie nicht nur aktuelle Themen und Fälle diskutieren, sondern, sofern gewünscht, auch offen über ihre Krankheiten sprechen können – „das trägt zur Heilung bei.“

### **Was können Gemeinschaften bewirken?**

In den Vorträgen und Workshops nannten die ReferentInnen Beispiele, welche Wirkungen salutogene Gemeinschaften entfalten können - auf das Individuum, das soziale Zusammenleben und die Kultur. Eines der meistgenannten Themen war die Balance von Ich und Wir. Gesundes Leben brauche beide Pole, so der Konsens. Gemeinschaftsprojekte werden als ein gutes Lernfeld angesehen, um die Abstimmung zwischen ihnen auszuprobieren und einzuüben. Sie werden auch als Schutzraum für Experimente (z.B. zwischen Nähe und Distanz) begriffen. Sie erlauben das Begleiten auf Gegenseitigkeit, was vielfach als trostreich empfunden wird, da jeder an seinem Platz mit den anderen für die anderen wirken und deshalb Seins mit gutem Gewissen tun kann.

Durchweg wurde von einem größeren Generationenbewusstsein in Gemeinschaften berichtet. Kinder können sich freier bewegen, experimentieren, ihren eigenen Raum einnehmen. Ältere Generationen finden einen Sinn auch, aber nicht nur als Bezugspersonen für die Kinder. Sie geben Lebenserfahrung, Wissen und Familiengeschichte weiter - eine Rolle, die Elfriede Zörner generell als essenzielle Verantwortung Älterer für Familien und Gesellschaft anmahnte. Auch das Ende des Lebens wird in die Gemeinschaft integriert. In einigen Projekten werden Verstorbene offen aufgebahrt, um sie zu verabschieden und diesen Abschied wieder mit ins tägliche Leben zu nehmen. Es gibt auch Gemeinschaften, die eigens für diesen Abschied entstehen: Andrea Chuks stellte ein neues stationäres Hospiz in Berlin vor und widmete sich der Frage, inwieweit ein sinnstiftendes, salutogenes Leben in dieser kleinen, zeitlich sehr begrenzten Zweckgemeinschaft möglich ist.

Immer wieder hoben ReferentInnen die Erfahrung hervor, gemeinsam nach außen und innen zu gestalten, Neues, Sinnhaftes in die Welt zu bringen. Diese kreative Selbstwirksamkeit wurde als aktives Gegengewicht zu Ohnmacht produzierenden Strukturen der individualisierenden Gesellschaft begriffen. Sie wurde auch als Chance angesehen, manche überzogene Professionalisierung in der heutigen Kultur wieder zurückzufahren und Dinge selbst in die Hand zu nehmen.

Hier wurde direkt die kulturelle Relevanz von Gemeinschaften berührt. Leistungen, die aus den Beziehungen erwachsen – etwa gegenseitige Unterstützung, Hilfe bei Krankheit, Krisen usw. – sind immer mehr externalisiert und an vermeintlich kompetentere kulturelle Instanzen delegiert worden. Der pathogene Bruch tritt ein, wenn gleichberechtigte Subjekte zu Objekten werden. Asynchrone Beziehungen produzieren häufiger Angst und Hilflosigkeit, die Ansatzpunkt für Kontrolle sind. Persönliche Beziehungen werden in Geldbeziehungen transformiert, in Leistungen, die man kaufen kann und muss – und damit in ein Privileg der Besitzenden verwandelt, denn die untrennbare Ergänzung lautet: Nur wenn man das Geld dafür hat. Übernehmen Menschen solche Aktivitäten in der Gemeinschaft zum Teil wieder selbst - von handwerklichen Tätigkeiten bis zur generellen unterstützenden Rolle - entwickeln sie sich vom Objekt zum gleichberechtigten Subjekt und Gestalter. Diese Selbstermächtigung ist ein genuin salutogenes Ziel.

Reicht eine Umkehr als pathogen empfundener gesellschaftlicher Tendenzen aus, um Gemeinschaftsgründungen zu rechtfertigen? Die Frage nach der Legitimation wurde immer wieder gestellt. Eine junge Teilnehmerin brachte ihre Sorge auf den Punkt: „Entstehen hier nicht nur Schutz- und Selbstverwirklichungsräume – während beispielsweise Flüchtlinge, die zu uns kommen wollen, sterben oder in Lager eingepfercht werden? Wird hier nur ein erweiterter Egoismus gelebt?“ In der Diskussion wurde aber auch andere Aspekte herausgearbeitet: Wenn Gemeinschaften keine abgeschotteten Systeme sind, können solche Autonomieräume zu Keimzellen werden, die andere Strukturen und Werte entwickeln, zum Beispiel Erfahrungen mit offener, wohlwollender Kommunikation sammeln. Als „teilnehmende Beobachter“ können die Mitglieder ihre Erfahrungen reflektieren, in die Gesellschaft hineinbringen und Kohärenzübergänge unterstützen.

Auch bestehende Institutionen lassen sich verändern, wie das Gesundheitswesen und die Sozialsysteme, in denen Menschen zusammenleben und -arbeiten: Familie, Schule und Betriebe. Beiden Komplexen widmeten sich Dr. med. Ellis Huber, Prof. Dr. Bernd Fittkau und Dorothee Remmler-Bellen. Eine salutogene Heilkultur erfordere eine integrierte Medizin und Versorgung, die Leib, Seele und soziale Verhältnisse als ganzheitliches Wechselwirkungsgefüge verstehen. Die in den Sozialsystemen gelebten Beziehungsmuster prägten in hohem Maß das Verhältnis von Individuum und Gemeinschaft. Ob die Menschen gesundheitsfördernd miteinander umgehen, hänge wesentlich von ihren „inneren Leitlinien“ ab. Erneut war es die Balance, die in den Mittelpunkt gerückt wurde: Salutogene Führungskulturen polarisierten nicht, sondern stellten stetig einen Ausgleich her. Fünf konkrete, balanceorientierte Führungsmodelle wurden vorgestellt. In einem anderen Workshop erörterte Jens Gantzel, wie sich Organisationen auf Basis gemeinschaftlicher Werte und Ziele selbst steuern können. Das erfordere eine ausgeprägte Fähigkeit zur Kooperation. Wie diese durch salutogene Kommunikation gefördert werden kann, behandelte Petzold in einem weiteren Workshop.

## **Gemeinschaft und das Ganze**

Ich und Wir, Chaos und Ordnung, Alt und Jung: Polaritäten standen auf dem Symposium immer wieder im Fokus. Dem Verhältnis von Mann und Frau, männlichem und weiblichem Prinzip waren explizit ein Vortrag und ein Workshop von Anke Conrad und Gandalf Lipinski gewidmet, in dem dieser darauf hinwies, „dass Polarität auch verbindet“ – also eine Spannung aufbaut, die auf Vereinigung zielt: Das andere, das ich nicht habe, das ich nicht nur aushalten muss, sondern brauche, um ganz zu sein.

Insofern ist es vielleicht angebrachter, im Sinne der Begründer der Quantenphysik von Komplementarität zu sprechen: Die scheinbar entgegengesetzten Pole sind konkretisierte Facetten der Schwingungsmuster des All-Einen, das wir fragmentieren, zerteilen und objekthaft werden lassen, um es analysieren und sprachlich kommunizieren zu können. Die wieder zusammengesetzten Teile (die nur verschiedene Aspekte des Einen sind) erscheinen als das Ganze, das nach David Bohm für das Heilsein steht. In der Balance, der Inklusion und Kooperation der Pole, nähern wir uns der Ganzheit an; sie kennzeichnet salutogene Prozesse. Polarisierung – Konfrontation mit dem Ziel der Dominanz oder des Ausschlusses eines Pols – wirkt pathogen, verstärkt Fragmentierung und zerstört die Ganzheit.

Das Eine/Ganze war an den drei Tagen ein stetig gegenwärtiger Bezugsrahmen. Gemeinschaft ist ein Schritt zur Ganzheit, aber nicht mit ihr identisch. Individuum und Gemeinschaft finden in Resonanz mit einer übergeordneten Dimension sinnhaltige, stimmige Ziele. In Intermediärräumen, im direkten paraverbalen Kontakt von Menschen, ist ein intuitiver Zugang nahe. In der sprachlich vermittelten

Kommunikation geht davon viel verloren. Schiffer formulierte es in der Diskussionsrunde so: „Gemeinsamkeitserlebnis ist für mich immer noch ein Rätsel. Vieles ist implizit. Die Frage lautet: Wie kann ich es transportieren? Zu 80 Prozent entzieht es sich der Sprache.“

Auf dem Symposium wurde eine Reihe von Formen angeboten, sich dieser Dimension auf nicht-sprachlichen Wegen zu nähern. Das begann mit dem Willkommenskreis, den Dr.med. Sabine Olbrich anleitete. Auch in rituellen Morgenübungen wie Klang- und Heil-Wort-Meditation, schöpferischem Einsatz des Atems oder Mantra-Singen konnten Gruppenerfahrungen erlebt werden. Eine Reihe von Workshops eröffnete ebenfalls Zugänge über andere Sinne, etwa geführte Klangspaziergänge, Erfahrungen mit ätherischen Ölen, die den Gemeinschafts-Sinn anregen sollen, oder Rituale zur „Tiefen Ökologie“, die Menschen die oft abgetrennte innere Verbundenheit wieder spüren lassen.

In einer Session mit Corinna Benzin und Steffi Klemp konnten die Teilnehmer – unterstützt von der schamanischen Trommel als ordnendem Rhythmus - das Chaos ihrer gegenwärtigen Gedanken loslassen und sich auf eine „Reise zur Ursprungsgemeinschaft unserer Seele“ einlassen. Die dabei erfahrenen Bilder, Szenen, Muster, Farben und Gefühle ließen sie anschließend mit Gouachefarben in ein großes, kreisförmiges Gesamtkunstwerk einfließen, das verschiedene Zeitebenen und individuelle Erlebnisse spiegelte. Es wurde den TeilnehmerInnen des Kreistanzes am Samstag als Resonanzfläche angeboten.

Einen Zugang über „Imagination, Intuition und Inspiration“ offerierte der von Antonia von Fürstenberg geleitete Workshop auf Grundlage des Earth Forums, das die Beuys-Mitarbeiterin Shelley Sacks entwickelt hat. Es beruht auf dem Postulat des Künstlers Joseph Beuys, dass allen Menschen ein schöpferisches Potenzial - „unsichtbares Material“ - innewohnt, das in der „sozialen Plastik“ sichtbar und für eine gesunde Entwicklung verfügbar werden kann. Die Teilnehmer begaben sich zunächst auf eine imaginäre innere Wanderung in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und verwoben die dort erlebten Bilder. Dann unternahmen sie schweigend einen „Gang auf dem Planeten“ (stellvertretend dem Garten des Kindergartens). Die dabei gefundenen Artefakte - eine „Handvoll Erde“ - ordneten sie auf einem kreisförmigen Filztuch an. In dieser sozialen Plastik vergegenständlichten sich die in der Resonanz zwischen Menschen, zwischen Zeitebenen sowie zwischen Menschen und Artefakten entwickelten Schwingungsmuster. Sie wurde wiederum zur Quelle weiterer Resonanz mit den Teilnehmern. Einige Beispiele aus der Fülle der entstandenen Ideen: „Sterben und leben“, „Alles hat seinen Platz“, „Alles ist da, gleichzeitig“. Ein Raum für konkrete Vorstellungen zur Zukunft öffnete sich.

Sprachliche Zugänge sind nicht obsolet, vor allem wenn sie nicht logisch-rational, sondern eher vage angelegt sind und somit als Gleichnis für das Ganze dienen können. Dr. Helmut von Bialy befasste sich mit Gedichten zur Psychosozialbindung, die nicht nur den Verstand, sondern auch das Gefühl erreichen. Sie sollen helfen, „die verbreitete psychosoziale Sprachlosigkeit“ zu überwinden und Gemeinschaftsfähigkeit zu stärken. Patricia Vöge und Helmut Gabel widmeten sich der Rolle der Erzählkunst beim sozialen Zusammenhalt. „Das Gestalten von Geschichten gibt einen Raum, in dem neuer Lebenssinn und zwischenmenschliche Beziehungen kultiviert werden können.“

Verbal und paraverbal zugleich ist oft der Humor. Ihn will z.B. das Lachyoga unterstützen, das auf dem Symposium dreifach seinen Platz fand: einmal als Morgenangebot für die Teilnehmer, dann als Workshop von Bendix Landmann über positive Erfahrungen mit dieser Methode in klinischen Bereichen, und am dritten Tag – der passenderweise der vom Gründer der weltweiten Yoga-

Lachbewegung, Madan Kataria, ins Leben gerufene Weltlachtag war - sogar als kurzes „Lachen für den Weltfrieden“. Handelt es sich dabei wirklich um „Lachen ohne Grund“ (so die Definition)? Oder wird mit dem „Instrument Lachen“ implizit eine Verbindung zu jener Meta-Position aktiviert, in der wir die Dinge aus anderer Sicht bewerten können – was das Geheimnis des Humors ist, wie die Schauspielerin und Kabarettistin Elisabeth Möller in ihrem Workshop zu diesem Thema hervorhob: Wenn wir uns nicht zu persönlich mit einer Situation identifizieren, etwas zur Seite treten und uns selbst (und andere) mit Distanz beobachten, werden aus dramatischen oft skurrile Szenen, denen wir uns wohlwollend zuwenden können. Ein solcher Perspektivwechsel (auch Reframing genannt) hilft uns, zu teilnehmenden Beobachtern zu werden. Wir begeben uns in eine reflektierende Position, die ein kleiner Schritt auf dem Weg vom Konkret-Objekthaften zum Ganzen sein kann. Natürlich wurde während der drei Tage auch sonst viel gelacht, etwa auf dem von Elisabeth Möller moderierten Gemeinschaftsabend – von den vielen Gesprächen der Gäste untereinander nicht zu reden.

Eine Urform der Gemeinschaft und des Ganzen ist der Kreis. Dieses Symbol wurde auf dem Symposium immer wieder genutzt: als Anordnung in vielen Workshops, beim Kreistanz und in den Clans - kleinen Gruppen, in denen sich die Gäste periodisch versammelten. Mit ihnen wurde eine uralte, u.a. bei vielen Indianerstämmen noch praktizierte Form gemeinschaftlicher Begegnung aufgegriffen, deren Wesen der in Heckenbeck lebende und praktizierende Arzt Dr.med. Klaus Inneken erläuterte: Es wird ein Raum der Nähe hergestellt, in dem Menschen sich ehrlich, gleichberechtigt, vertraulich und kooperativ begegnen. Wer den Rede-Stab hält, spricht von seinem Herzen her, die anderen hören respektvoll zu. In den Clans als Intermediärräumen konnten die Teilnehmer das Gehörte und Erlebte nachfühlen, reflektieren, verarbeiten sowie eigene Ideen, Anliegen und Kommunikationsformen einbringen. Auch hier konnten sie spirituelle Zugänge finden.

### **Gefahren und Konflikte in Gemeinschaften**

Auch in Gemeinschaften, die das Zusammenleben bewusst gestalten, sind Konflikte bis hin zur Gefahr des Scheiterns nicht auszuschließen. So schilderte Uwe Kurzbein, wie das Projekt in der Burg Lutter nach drei Jahren vor dem Scheitern stand, weil aus der Ursprungsgemeinschaft nur fünf untereinander zerstrittene Männer übrig geblieben waren. Überwunden haben sie diese Krise, indem sie gezielt Frauen anwarben, die neue Aktivität und Motivation auf den Hof brachten – indem sie also einen verlorenen Pol zurückholten und so eine neue Balance schufen. Zudem suchten sie professionelle Kommunikationsunterstützung von außen. (Somit sollte auch das Verhältnis von autonomer Gemeinschaftsarbeit und kultureller Professionalisierung nicht alternativ, sondern in Balance gesehen werden.) Mehrfach angesprochen wurde die Wirkung von Verliebtheit und Eifersucht auf Gemeinschaften. Verliebtheit als Chance, weil sie uns offen macht, Neues zu lernen – aber auch als Suchtpotenzial, wenn wir uns von ihr abhängig machen. Eifersucht, die z.B. aufkommt, wenn freie Liebe – die wir vielen Menschen schenken können – vermischt wird mit freiem Sex, der bindet und polarisiert.

Ein nicht zu unterschätzendes Risiko ist Überforderung bis hin zum Burnout. So wies Georg Lohmann vom ZEGG auf die Versuchung hin, „sich in zu viele Dinge verwickeln zu lassen“, was dem Individuum zwar Befriedigung und Streicheleinheiten verschaffe, aber die Gefahr der Selbstaufopferung in sich berge. Eine Tendenz zur Entgrenzung, zum Verlust der Autonomie entsteht gerade in Organisationen, deren Ziele der Einzelne engagiert mitträgt. Auch hier eine Balance herzustellen ist eine Herausforderung, der sich u.a. Kariin Ottmar in ihrem Workshop „Gemeinschaftsleben und Burnout(Prophylaxe)“ widmete.

## **Pathogene Gemeinschaften**

In Clans wurde angesprochen, dass Gemeinschaften auch per se pathogen sein können, wenn nicht Balance, sondern Polarisierung vorherrscht. Die Gemeinschaft ist entweder Selbstzweck, abgeschnitten vom Ganzen, oder dient einem vorgegebenen Zweck, z.B. einer von außen bzw. oben oktroyierten Moral oder Ideologie. Die Autonomie der Individuen und die Selbstregulation werden missachtet, einzelne Teile dominieren und manipulieren. Wer die kulturellen und sozialen Bedingungen nicht erfüllt, wird ausgeschlossen, auch mit Gewalt.

Historische Beispiele sind in unserem Land die Zeit des Faschismus, aber auch die 50er Jahre mit ihren rigiden, starren Normen, Konfrontation und Ausgrenzung. Der Hang zum Rückzug ins Individuelle resultiert sicherlich auch aus der Erfahrung vieler Menschen in einer solchen Gemeinschaft. In der Gegenwart sind ebenfalls pathogene Tendenzen zu erkennen, in manchen wirtschaftlichen Organisationen, ebenso im gesellschaftlichen und politischen Feld: Wenn z.B. Lobbygruppen, Politiker und Medien versuchen, Menschen unter vorgegebenen Ideologien zu formieren – die nicht sofort als solche zu erkennen sein müssen, wie etwa Wettbewerbsfähigkeit oder weltweite Verantwortung. Auch fallen einem weltanschauliche und religiöse Organisationen ein, die sich durch dogmatische Normen, Intoleranz und Ausschluss Andersdenkender/-gläubiger auszeichnen.

## **Ambivalenz von Regeln und Normen**

Das Stichwort Religion führt zu einem ambivalenten Thema des Symposiums, das am dritten Tag explizit angepackt wurde: Der Religionswissenschaftler Florian Jeserich von der katholischen Akademie „Die Wolfsburg“ (Mülheim an der Ruhr) untersuchte anhand der zwölf Ordensregeln des Benedikt von Nursia aus dem frühen 6. Jahrhundert in seinem Hauptvortrag die Frage, ob eine gesunde Gemeinschaft spirituelle Regeln brauche; die Ordensgemeinschaft fungierte seinerzeit als „Schule zur Einübung von Regeln“.

Jeserich arbeitete offen die salutogenen und pathogenen Anteile der Benediktiner-Regeln heraus. So unterstützten sie die Kernelemente der Salutogenese, Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit, u.a. durch verbindliche Regeln mit transparenten Konsequenzen bei Verstößen, individuelle Bedürfniserfüllung, gegenseitige Verantwortung und Sorge für Schwache, das demokratische Element in der Wahl des Abtes, das Primat der Lebensführung vor dem Rang sowie die Aussicht auf das Himmelreich. Pathogen wirkten hingegen Druck und Stress durch hohe moralische Ansprüche, starke Kontrolle, die vollständige Aufgabe persönlicher Wünsche und Ziele, ein schlechtes Selbstbild mit Schuldgefühlen sowie die bedingungslose Unterordnung unter die Regeln und die Oberen bis hin zur Erduldung unfairer Zustände. Über allem thront die „Gottesfurcht“, die eine Annäherung an Kohärenz blockiert und – wie Grossarth-Maticek schon vor zwei Jahrzehnten festgestellt hat – Krankheiten begünstigt. Jeserichs Schlussfolgerung: „Nur wenn der Abt alles verkörpert, fördert die Gemeinschaft die Gesundheit. Ist er charakterschwach, wird sie zur Hölle.“ Die Problematik konnte aus Zeitgründen nicht näher diskutiert werden. Aber die Themen standen im Raum und hinterließen sichtbar gemischte Gefühle. Deshalb hier noch einige persönliche Überlegungen.

Die Regeln des Benedikt waren höchstwahrscheinlich auch aus den Erfahrungen seiner Zeit gewonnen. In einer Periode des Chaos und der Gewalt (Völkerwanderung) sollten sie durch klare Vorschriften und Hierarchie einen Ordnungsfaktor für Gemeinschaften bilden, denn vermutlich kamen aus dem Übersystem Kultur wenig heilsame Impulse. In dieser Funktion können sie durchaus als



salutogen angesehen werden. Sie setzten jedoch sehr stark auf Kontrolle und Furcht. Angst war vermutlich eine dominierende Kraft jener Zeit. Die Furcht vor Menschen verleitet zu bösen Taten – also sollte die Furcht vor Gott zu guten Taten anleiten. Das Objekt der Furcht wurde ausgetauscht, dieser aber wenig Vertrauen - als Grundlage der Selbstregulation - entgegengesetzt.

Das Thema verweist auf die generelle Ambivalenz von Normen. Spirituelle Regeln können als Konkretisierungen eines All-Einen verstanden werden, die Menschen in Resonanz mit dieser Dimension sowie ihren Erfahrungen unter den jeweiligen historischen Bedingungen vornehmen, um ihr Zusammenleben klar und verbindlich zu ordnen. Sie stellen aber stets einen Verlust gegenüber dem (lediglich vage empfindbaren) Ganzen dar. Nur in Verbindung mit dem „fließenden Geist“ wirken sie salutogen. Werden sie nicht als veränderbare Momentaufnahmen im Fluss universeller Schwingungsmuster begriffen, sondern abgetrennt, besteht die Gefahr, dass sie erstarren und polarisiert werden. Sie können dann nicht nur pathogen wirken, sondern auch anderen pathogenen Systemen den Weg ebnen: Wenn sie als sklerotische Hülle mit Ungeist gefüllt werden, etwa der gewaltbereiten Überhöhung der eigenen „Rasse“ oder Kultur.

Werden Normen a priori gesetzt, besteht immer die Gefahr, dass sie manipuliert und zur Dominanz eines Pols, also für Herrschaftsinteressen missbraucht werden. Spiritualität ist eine individuelle und universelle Erfahrung, entzieht sich deshalb einer Kanonisierung. Kulturelle Normen sind für die Kooperation in größeren Gemeinschaften unverzichtbar. Doch müssen die Menschen sie selbstregulierend verhandeln und frei wählen können. Dies aber nicht gänzlich beliebig, sondern unter Beachtung der Erfahrungen sozialer und kultureller Gemeinschaften (Lernen aus der Geschichte) sowie in Resonanz mit der spirituellen Dimension, um fundamentale Werte und Ziele zu finden (Ausrichtung an der Zukunft). Können Menschen dies in kleinen, überschaubaren Gruppen (wieder) lernen und einüben, um mit den gewonnenen Erkenntnissen die Kooperation im gesellschaftlichen oder sogar globalen Kontext zu fördern, geben sie eine Antwort auf Frage nach Sinn und Wirkung von Gemeinschaften.

### **Erfahrungen und Lernprozesse**

Im Fishbowl-Forum am Ende des Symposiums berichteten die Teilnehmer über ihre Erfahrungen. Aus der Fülle der Statements hier eine kleine Auswahl: Die Clans waren eine Oase der Ruhe, ein Raum, um das Erlebte zu „verdauen“, zu vertiefen und zu ergänzen. Sie vermittelten das Gefühl, „jetzt komme ich nach Hause“. Schnell bauten sich Nähe, Offenheit, Aufmerksamkeit, Vertrauen, Respekt und Wertschätzung zwischen heterogenen Menschen auf. Jeder konnte etwas beitragen und aussprechen, was ihn wirklich beschäftigte - die einfache Äußerung „was ist gerade im Moment bei dir da?“ hat das Herz geöffnet. Als sehr positiv wurde die große Altersspanne empfunden. Die Teilnehmer konnten etwas lernen über Eigenverantwortung in Gruppen. Die Clans waren kreativ - nicht nur in Worten, sondern auch mit Singen und Tanz. Aber: Auch in Gemeinschaften kann man sich unwohl und nicht unterstützt fühlen. Einzelne können durch die Art des Ausdrucks andere verletzen. Und schließlich: Spannungen wurden aufgelöst und haben die Erkenntnis hinterlassen: „Ich kann etwas lernen, ich muss keine Angst vor Konflikten haben“. Ein Resümee: Kleine Gruppen („Clans“ von 3-12 Mitgliedern) ermöglichen *Gemeinschaftserfahrung* - das ist etwas anderes als Theorie, eine andere Ebene. Wie können wir dieses Gemeinschaftserleben sinnvoll kultivieren, in eine zukünftige Kultur integrieren? Möglicherweise durch Wertschätzung gemeinschaftlichen Lebens und indem wir explizite Räume für den auch impliziten Austausch schaffen.

Nicht ins Blickfeld nahm das Symposium klassische Organisationen, die kulturelle und soziale Ziele und Organisationsformen verknüpfen, wie etwa Gewerkschaften. Hier klafft eine Lücke. Auch wenn Arbeiterkultur nur noch rudimentär existiert, wäre es vielleicht fruchtbar, zu fragen, ob Anknüpfungspunkte zu finden sind. Dass der 1. Mai der traditionelle Tag der Arbeiterbewegung und der 3. Mai Weltlächtag ist, lässt sich vielleicht als ein Fingerzeig verstehen, dass es eine Brücke zwischen heute noch weitgehend getrennten Lebenswelten geben kann.