

## Gemeinschaftsbildung - nach dem Workshop

### Wie kann ich die Gemeinschaftsbildung in die Praxis bringen?

#### Vision

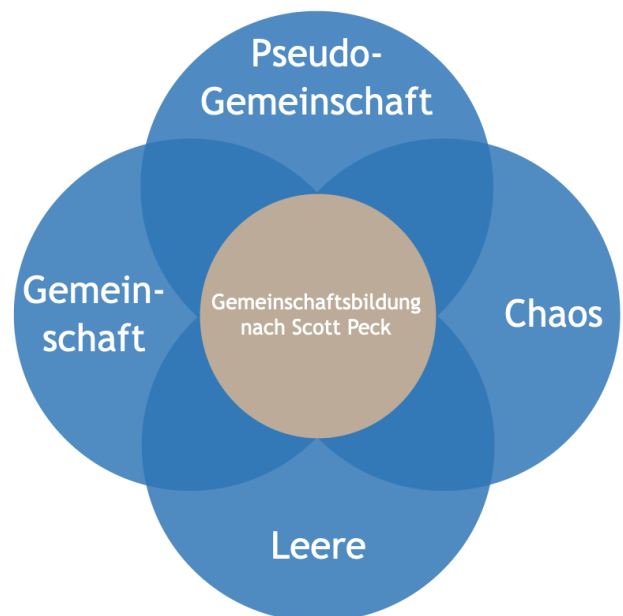
„Im Herzen liegt eine Sehnsucht nach Frieden. Weil wir schon so oft verletzt und zurückgewiesen wurden, scheuen wir das Risiko. In unserer Angst erklären wir den Traum von echter Gemeinschaft zur blossen Phantasie. Aber es gibt Wege, die die Menschen wieder zusammenbringen und alte Wunden heilen lassen ...

Gemeinschaftsbildung ist eine Chance, diese Methoden zu erlernen, die Hoffnung wieder zu erwecken und die Vision jetzt umzusetzen - in einer Welt, die es fast vergessen hat, wie einzigartig es ist, Mensch zu sein.“

*M. Scott Peck, Autor von „Gemeinschaftsbildung“ und „Der wunderbare Weg“*

#### Gemeinschaftsbildung kurz erklärt

Die Methode der Gemeinschaftsbildung wurde von Scott Peck, Psychologe und Autor des Buchs „Der wunderbare Weg“ entwickelt. Es ist eine erfahrungsbasierte Methode, mit deren Hilfe Teilnehmer lernen, sich innerhalb einer Gruppe wahrhaftig und ehrlich zu begegnen. Die Stadien, die diesen Prozess ausmachen und durch die sich die Gruppe bewegt, werden als Pseudo-Gemeinschaft, Chaos, Leere und Gemeinschaft bezeichnet. Von anderen Gruppenmethoden unterscheidet sich die Gemeinschaftsbildung vor allem durch ihren Fokus auf die Leere und die fein austarierte Strategie, mit deren Hilfe Gruppen in die sog. „Leere“ hinein begleitet werden.



Die vier Phasen der Gemeinschaftsbildung laufen nicht unbedingt der Reihe nach ab. Eine Gruppe kann sich in die Leere hinein bewegen und dann wieder zum Chaos zurückkehren. Oder eine Gruppe bewegt sich aus dem Chaos zurück zu einer subtileren Form der Pseudo-Gemeinschaft.

**Eine wichtige Lernerfahrung aus der Gemeinschaftsbildung, die du in den Alltag übertragen kannst, ist es zu erkennen, in welcher Phase sich eine Gruppe (zwei oder mehr Personen) befindet und was es jetzt von dir braucht, damit ihr weiterkommt.**

### **Pseudo-Gemeinschaft**

Die Pseudo-Gemeinschaft ist gekennzeichnet durch Höflichkeit, oberflächliche Gespräche, das Vermeiden von Meinungsverschiedenheiten und schwierigen Themen, Ignorieren von Unterschieden und unausgesprochenen Gefühlen.

### **Chaos**

Typisch für die Phase des Chaos ist ein Mangel an effektivem Zuhören, Cliquenbildungen, der Versuch, sich gegenseitig zu heilen und in Ordnung zu bringen, das Bedürfnis, andere Teilnehmer und die Abläufe kontrollieren zu wollen, offene Konflikte, unrealistische Erwartungen und Urteile sich selbst und anderen gegenüber.

### **Leere**

Die Phase der Leere ist dadurch charakterisiert, dass die Mitglieder Blockaden fallenlassen, die sie bislang davon abgehalten haben, wirklich präsent zu sein und die somit einer authentischen und relevanten Kommunikation im Wege standen. Diese Blockaden können vielfältig sein, zum Beispiel: Erwartungen an den Ablauf des Workshops oder an die Begleiter (Facilitator), Ärger über Dinge, die in der Gruppe gesagt oder getan wurden, der Drang, andere von der eigenen Meinung zu überzeugen, eingespielte Verhaltensmuster, vorschnelle Urteile, Wunden und Zurückweisungen aus vergangenen Beziehungen.

### **Gemeinschaft**

Typisch für die authentische Gemeinschaft ist das Anerkennen und Respektieren von Unterschieden, ein tiefes Zuhören, ein ungewöhnliches Mass an Sicherheit in der Gruppe, die Möglichkeit der emotionalen und spirituellen Heilung, Begegnung auf Augenhöhe und gemeinsame Führung, abgemilderte und respektvoll ausgetragene Konflikte, effektive Entscheidungsfindung, ein Gefühl der Zugehörigkeit, ein grösseres Bewusstsein dafür, in welchem Stadium sich die Gruppe befindet und was nötig ist, um sie voranzubringen.



## Eine Matrix zur Erfassung der einzelnen Phasen

Gruppen-Dynamik	Pseudo-Gemeinschaft	Chaos	Leere	Gemeinschaft
<b>Metapher</b>	„Elefant im Raum“, Eisberg	mit dem Finger zeigen	entknoten, Masken abnehmen	gesunder Organismus
<b>Pronomen</b>	Wir	Du	Ich	Uns
<b>Fokus</b>	Gemeinsamkeiten	Unterschiede	das Selbst	die Gruppe
<b>Stil</b>	organisieren	anklagen	reflektieren	Leben ermöglichen
<b>Kommunikation</b>	oberflächlich	konfrontierend, belehrend, kontrollierend, fordernd	riskierend	authentisch, persönlich
<b>Konflikt</b>	Vermeidung	Partei nehmend	loslassen	überwinden
<b>Unterschiede</b>	werden toleriert	spalten	werden akzeptiert	werden gefeiert
<b>Führung</b>	ehrerbietig	gegnerisch	persönlich	geteilt
<b>Entscheidungen</b>	hierarchisch	auf Macht basierend	intuitiv	im Konsens
<b>Information</b>	zurückgehalten	übersehen, übergangen	transformiert	empfangen
<b>Positiv</b>	Effizienz, oberflächliche Produktivität	Impulse der Kreativität, aufdeckend	Hindernisse überwinden, Wahrheiten hervorbringen	Vertrauen ineinander, respektvoll, tiefer Frieden
<b>Negativ</b>	Konformität, kein Vertrauen	Unterdrückung, Frustration	sich Luft machen, Müll abladen	Aufgabenvermeidung
<b>Missverständnisse</b>	immer schlecht und zu vermeiden	immer auch Konflikt	gemeinsam leiden, Dinge loswerden	in tiefer Freundschaft mit allen



## Was Gemeinschaftsbildung bewirken kann

Gemeinschaftsbildung führt zu persönlichen Erfahrungen von Heilung und Ganzheit, die bewirken, dass Menschen aus einer universellen Energie schöpfen können, die grösser ist als die Summe ihrer individuellen Beiträge.

### Typische Erfahrungen aus der Gemeinschaftsbildung sind:

- Grössere Akzeptanz sich selbst und anderen gegenüber
- Mehr Authentizität (Integrität) in Wort und Tat
- Tiefere Wertschätzung von Unterschieden und Vielschichtigkeit
- Erhöhte Fähigkeit zur Zusammenarbeit
- Erhöhte Entschlossenheit, Probleme zu erkennen und zu lösen
- Besseres Verständnis von Chaos (Veränderung) als Teil des Lebens
- Wachsende Fähigkeit, hinderliche Einstellungen und Verhaltensweisen loszulassen
- Bessere allgemeine Kommunikationsfähigkeit
- Verbesserte Selbstwahrnehmung in Beziehungen
- Erhöhte Produktivität und Kreativität am Arbeitsplatz
- Erhöhtes Gefühl der Zugehörigkeit
- (Wieder-) Erwachen der Energie in Individuen, Gruppen und Organisationen
- Neue Kraft, um Träume zu verwirklichen

### Die Erfahrungen in den Alltag integrieren

Workshop-Teilnehmer berichten häufig, dass sich ihre Erkenntnisse nach einem Workshop weiter entfalten und sich ihr Verständnis der Methode noch Wochen oder sogar Monate nach einer Gemeinschaftsbildungs-Erfahrung vertieft. Häufig erleben sie echte und tiefgreifende Veränderungen in ihren Beziehungen zu anderen und zu sich selbst und es gelingt ihnen zunehmend, Gemeinschaft mit anderen zu bilden.

Wenn du überlegst, die Erfahrungen aus dem Workshop in deinen Alltag zu integrieren, ist es wichtig, daran zu denken, dass Gemeinschaft bei dir selbst beginnt. Indem du den Fokus darauf legst, wie du mit anderen sprichst und wie du ihnen zuhörst, indem du dich bemühst, dich ehrlich und authentisch auszudrücken und deine eigenen Erwartungen und Annahmen zu überprüfen, legst du den Grundstein dafür, dass Gemeinschaft in jeder Umgebung entstehen kann.



## Den Prozess fortsetzen

Um den ganzen Reichtum der Gemeinschaftsbildung zu erkennen und daraus schöpfen zu können, ist ein tiefes Eintauchen, Zeit und ein Dranbleiben erforderlich. Wenn du die Erfahrung aus dem Workshop in dein Leben integrieren möchtest, empfiehlt es sich

1. dass du die Gesprächsempfehlungen weiter anwendest, um deine Kommunikationsfähigkeit zu verbessern (siehe auf dem Workshop erhaltene Postkarte),
2. dich darin übst, wo immer zwei oder mehr Menschen zusammentreffen, die vier Phasen zu erkennen, und
3. dich darin übst, dich leer zu machen durch eine regelmässige Praxis wie Tagebuchführen, Meditation, Achtsamkeits-Praxis oder auch kontemplatives Gebet.

## Wichtig zu berücksichtigen

Nicht jeder Mensch in deinem Umfeld interessiert sich für Gemeinschaftsbildung. Gleichwohl kann deine Workshop-Erfahrung auch die Gespräche und die Beziehungen mit diesen Menschen beeinflussen und bereichern. Du kannst dich fragen: Spreche ich persönlich und spezifisch, indem ich Ich-Aussagen verwende? Bin ich emotional präsent? Wenn nicht: Was muss ich loslassen, um präsent zu sein? Versuche ich zu kontrollieren, zu heilen oder etwas in Ordnung zu bringen? Oder gelingt es mir, einfach für den anderen da zu sein und ganz zuzuhören?

Wenn du mit anderen über die Erfahrung der Gemeinschaftsbildung sprichst, denke daran, dass Missionieren eine Form von in Ordnung bringen / reparieren / ändern wollen ist und Trennung und Widerstand erzeugt. Wenn du anderen die Gemeinschaftsbildung näherbringen möchtest, geht das am besten mit Taten anstatt mit Worten. Je mehr du die Methode selbst integriert hast und ein sichtbares Beispiel abgibst, desto spürbarer ist dies auch für andere.

Vielleicht war deine Erfahrung mit der Gemeinschaftsbildung anfangs verwirrend? Anderen könnte es genauso ergehen, wenn du versuchst zu erklären, was Gemeinschaftsbildung ist. Der beste Weg ist, von deinen eigenen Erfahrungen zu sprechen, zum Beispiel mit Worten wie diesen: "Gemeinschaftsbildung ist ein Gruppenprozess, der durch direkte Erfahrung bestimmter dafür notwendiger Kommunikations-Kompetenzen vermittelt. Die Methode ist emotional anspruchsvoll, aber ich habe mich ausserordentlich verbunden gefühlt mit den Mitgliedern meiner Gruppe. Was ich durch diese Erfahrung über mich selbst gelernt habe, ist..."



Wenn du mit der Gemeinschaftsbildung weiter machen möchtest, ist es hilfreich, sich zu vernetzen, zum Beispiel mit den Teilnehmern aus diesem oder anderen Workshops. Es gibt verschiedene laufende Gruppen. Den aktuellen Stand kannst du hier einsehen: [www.bewusstwie.org/regelmaessige-gruppen](http://www.bewusstwie.org/regelmaessige-gruppen).

### **Persönliche Reflexion**

Die folgenden Fragen sollen als Anregungen dienen, dein persönliches Workshop-Erlebnis zu reflektieren:

1. Sind während des Workshops bestimmte Themen in dir hochgekommen? Falls ja: wie haben sie sich im Laufe der Phasen verändert?
2. Gab es einen oder mehrere entscheidende Momente für dich? Wenn ja, warum waren sie so bedeutend?
3. Gab es etwas, das du der Gruppe unbedingt mitteilen wolltest? Hast du es getan? Wenn nicht: Was hat dich zurückgehalten?
4. Scheust du dich, von deiner Schwäche, Unvollkommenheit, Fehlern oder Selbstbezogenheit zu erzählen? Was hindert dich daran?

Darüber hinaus:

5. Was war das Zentrum der Wärme in deinem Leben, als du Kind warst. Was ist es jetzt?
6. Wie findest du Zugang zu dem Teil von dir, der dir Sinn, Bedeutung und innere Stärke gibt?



## **Dein Feedback ist erwünscht!**

Wenn du jetzt oder zu einem späteren Zeitpunkt ein paar Minuten Zeit hast, würden wir uns sehr freuen, von dir zu erfahren, wie du den Prozess erlebt hast. Wie du vielleicht selbst festgestellt hast, ist es ein Kunststück, jemandem, der es nicht selbst erlebt hat, zu erklären, was genau „Gemeinschaftsbildung“ ist. Deshalb sind kurze persönliche Erfahrungsberichte von Workshop-Teilnehmern sehr hilfreich für uns. Es wäre toll, wenn du uns dein Feedback an [switzerland@bewusstwie.org](mailto:switzerland@bewusstwie.org) schickst:

Wie hast du den Workshop erlebt und was hat er für dich persönlich bewirkt?

## **Ganz herzlichen Dank für deine Teilnahme!**

**Andreas Reese**

**CBI Landeskontakt Schweiz**

**bewusstwie - Heilkraft Bewusstsein**

Ernst-Schüler-Strasse 76

2502 Biel/Bienne

+41 79 695 42 64

[andreas@bewusstwie.org](mailto:andreas@bewusstwie.org)

[switzerland@bewusstwie.org](mailto:switzerland@bewusstwie.org) (Adresse CBI-Landeskontakt Schweiz)

[www.bewusstwie.org](http://www.bewusstwie.org)

[www.bewusstwie.org/CB](http://www.bewusstwie.org/CB) (CBI-Schweiz)

[www.communitybuilding.com](http://www.communitybuilding.com) (CBI-International)

**in Kürze :**

**[www.gemeinschaftsbildung-schweiz.ch](http://www.gemeinschaftsbildung-schweiz.ch)**



Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck



[www.bewusstwie.org/CB](http://www.bewusstwie.org/CB)

*bewusst.wie*  
Integrales Coaching  
Community Building