Erfahrungen mit Gemeinschaft

Transformation im Miteinander – das neue Wir?

Oh, wäre das schön … Gemeinschaft … und trotzdem meine Freiheit haben, tun, was ich mag, und gemeinsam essen und feiern! Selbstversorgung, ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur an einem schönen Ort – das dachte ich einmal.

Dem Ruf folgend

Ich hatte den starken Ruf gehört, eine Gemeinschaft zu gründen, und dies jahrelang verfolgt. Die Menschen gesellten sich dazu, die Gruppe, die eine Gemeinschaft bilden wollte, veränderte sich: Es kamen welche dazu, andere gingen, um eine eigene Gruppe zu bilden. Ein Verein wurde gegründet, Häuser, Höfe, eine ehemalige Bäckerei, sogar ein leerstehendes Schloß wurden besichtigt. Es waren aber nie genug Menschen bereit, den Schritt zu wagen und der Verein löste sich wieder auf. Nach einem Umzug und Ortswechsel wurde ich erneut gefragt, ob ich zu einer Gruppe dazustoßen möchte, doch auch diese löste sich wieder auf. Schnell waren neue Menschen da. Tja, dann irgendwann war ich tatsächlich in einer Gemeinschaft gelandet, obwohl die Menschen mir merkwürdig erschienen, das Haus nur gemietet war und ich viel, viel Arbeit und Geld hineinsteckte. Nach einiger Zeit erkannte ich, daß es in dieser Gruppe die gleichen, ich nenne es mal „Energien", gab wie draußen in der Gesellschaft. Es regierte ein Geist, der von Macht und Kontrolle, von Angst und Drohungen geprägt war.

Es entstand in mir der Wunsch nach Heilung

Als ich durch eine Aufstellung erkannte, daß ich in mir etwas ändern kann und die anderen keine Veränderung zuließen, sondern eher noch stärker in Kampf und Abwehrhaltung gingen, zog ich aus und beschäftigte mich mit mir. Ich nahm noch an weiteren Aufstellungen teil, auch zur kollektiven Heilung der Weiblichkeit und der Männlichkeit. Es tat so gut zu erfahren, dass kollektive Felder ebenfalls wirken und nicht alles, was mir begegnete, von mir verursacht wurde. Ich nahm meinen Teil der Verantwortung an und zog weiter.

Da kam eine unerwartete Wendung

Als mir unerwartet die Wohnung gekündigt wurde, ließ ich mich darauf ein, wieder in das Haus zu ziehen, in dem mein Ex-Mann und inzwischen auch meine beiden erwachsenen Töchter leben. Da die Oma, meine Ex-Schwiegermutter, gestorben war und eine leerstehende große Wohnung nach Renovierung rief, nahm ich die Herausforderung an. Seitdem – nun eineinhalb Jahren – erlebe ich eine sehr interessante Wandlung! Ich lebe nach 15 Jahren wieder „in Familie" und darf nun alles, was ich auf dem Weg an „Gemein-

schaftsbildung“ gelernt und gesammelt habe, hier einbringen. Zuerst lebten wir zu fünft in einer Wohnung wie in einer WG – der Freund meiner älteren Tochter wohnt auch mit uns. Nun verteilen wir uns auf drei Ebenen des renovierten Hauses und jeder hat einen eigenen Wohnbereich.

Das Neue kam zum Alten

Wir setzen uns von Zeit zu Zeit im Redekreis zusammen, lassen den Redestein kreisen und hören uns zu. Wir planen gemeinsam, gestalten den Garten und organisieren gemeinsame Events. Wir helfen einander, probieren aus, wie Arbeiten am besten von der Hand gehen, begegnen uns mal zufällig, mal absichtlich. Wir kochen und essen ab und zu zusammen. Wir kaufen im Unverpackt-Laden ein (da gibt es wirklich fast alles!), und da wir alle vegan essen und gerne kochen, paßt es einfach wunderbar.

Die Zeit ist reif für eine magische Wandlung

Ich hätte nie gedacht, daß sich meine Gemeinschaftsidee einmal so erfüllen würde, daß die Freiheiten und Hobbys, die jeder hat, sich gut einfügen und wir nun als ältere Generation so anders, friedlich und freundlich miteinander umgehen können. Unsere Eltern waren weit davon entfernt und was ich bisher in der Gesellschaft beobachtet habe, sind es auch noch viele. Aber da ich diese Wandlung nun selbst erleben darf, habe ich Hoffnung für die Welt.

Ich bin dankbar für die Veränderungen

Wenn es so sein soll und wenn die Seelen bereit sind, dann wandelt es sich – auf wundervolle magische Weise! Ich hätte es nie so planen können. Ich bin einfach dankbar und staune! Ich hoffe, ich kann dich damit inspirieren, offen zu sein für Transformation, wohin auch immer sie dich leitet. Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst!

Wie bereits zu Beginn erwähnt, bin ich jahrelang in verschiedenen Gruppen unterwegs gewesen – immer ging es um Kommunikation, um Führung und die Frage:

Rat des Kreises – Way of Council

Der Rahmen des Kreises drückt aus, daß alle gleichberechtigt sind. Der Redestein wird weitergegeben und zeigt an, wer spricht. Alle hören aufmerksam zu und bleiben still. Es gibt Regeln, die zu beachten sind: mit dem Herzen hören und sprechen, wesentlich bleiben und das Gesagte nicht nach außen tragen. Wenn dies beachtet wird, entsteht eine respektvolle und vertrauensvolle Atmosphäre innerhalb der Gruppe.

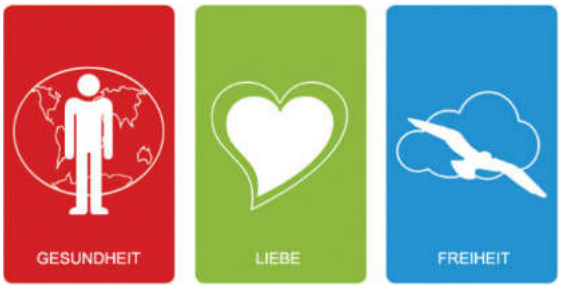
Wie funktioniert Gemeinschaft, wenn wir alle gleichberechtigt sein wollen und es keine Hierarchie und Unterdrückung mehr geben soll?

Ich habe in Vereinen, in einer Genossenschaft und auch in einer Partei die hohen Ziele erlebt, die Strukturen von Hierarchie durch Vorstände zu durchbrechen. Doch Zeitdruck, Sachzwänge, Geld und alte, unbewußte Konditionierungen waren immer stärker und am Ende paßten sich die Menschen den Strukturen an oder gingen.

Zur Gemeinschaftsbildung habe ich aus diesen Erfahrungen heraus eine eigene Kreis-Methode entwickelt, die zur Konsensfindung dient und die vom Redestein sowie Elementen der gewaltfreien Kommunikation unterstützt wird. Diese Methode arbeitet mit einem Kartenset in Spielform, das eine spielerische Annäherung erlaubt und sowohl als Lernspiel als auch als Abstimmungsinstrument genutzt werden kann.

SonnenSchluessel©

Der SonnenSchluessel© ist ein wunderbarer Weg zur Einigung, um das Gleichgewicht in den Bereichen Gesundheit, Liebe und Freiheit – in Bezug



auf konkrete Situationen oder Konzepte jeglicher Art – zu ermitteln und zu korrigieren. Er kann sowohl für eine Selbstanalyse als auch für Entscheidungen innerhalb der Familie, Partnerschaft, Gruppe, eines Vereins, einer Gemeinschaft oder eines Unternehmens genutzt werden. Idealerweise werden die ICH-Ebene und die GEMEINSCHAFTS-Ebene beleuchtet, alle Bedürfnisse aufgelistet, und wenn für alle gesorgt ist, kann im Konsens entschieden werden. Konsens bedeutet: Alle stimmen zu und sind mit dem Ergebnis einverstanden. Bis dies möglich ist, können Veränderungen und Ergänzungen nötig sein. Jeder Entwicklungsprozeß kann damit begleitet werden. Es gibt sogar eine größere Vision, bei der dies in Delegierten-Kreisen und in regionaler Selbstverwaltung genutzt werden kann.

Es fällt mir schwer, genau zu beschreiben, wie diese Methode funktioniert, da es ein Prozeß ist, der innerhalb einer bestehenden Gruppe angeregt wird und tief mit dem eigenen Erleben zu tun hat. Deshalb gebe ich hier zur Veranschaulichung zwei Rückmeldungen nach Workshops, die ich zur praktischen Anwendung von einer Gemeinschaftsgruppe und von einem beruflichen Seminar erhalten habe:

Erfahrungsbericht Konsensfindung zum Thema Supervision in der Lehmhausen-Gruppe:

„Christina Brückmann hat uns bei einem unserer Gruppentreffen eine kurze Einführung in die Arbeit mit dem SonnenSchluessel gegeben. Sie konnte uns motivieren, diese Methode auszuprobieren, weil sie leicht und spielerisch schien. Dann kam der Tag, an dem wir ganz unerwartet Zeit übrig hatten, während wir auf andere Teilnehmer warteten. Wir wählten zum Üben ein wichtiges, aber kein dringendes Thema, nämlich die Frage, ob wir einen

Supervisor für die Begleitung unserer Gruppenprozesse buchen sollen.

Da ich den Workshop mitgemacht und dabei auch zwei Spielrunden mitgespielt hatte, übernahm ich die Leitung und schrieb das Thema auf ein Flipchart-Papier. In den ersten drei Runden, in denen der Redestein von einem zum anderen wanderte, teilten wir einander unsere Bedürfnisse auf den materiellen, emotionalen und ideellen Ebenen mit, z. B. die Höhe der Kosten, den Zeitrahmen, dass wir den/diejenige vorher kennenlernen, dass wir auch eigene Erfahrungen einbringen können usw. In der fünften Runde wurden Vorschläge für Änderungen und Ergänzungen gemacht, damit alle Bedürfnisse erfüllt werden. Diese wurden dann in der sechsten Runde auf das Flipchart-Papier geschrieben.

Mitten im Prozeß fragte unser ältester Teilnehmer, wann wir denn darüber diskutieren würden. Erst an dem Punkt begriff er, daß das, was auf dem Flipchart-Papier steht, auch umgesetzt werden soll. Auf einmal war er nicht nur mit dem Kopf, sondern auch emotional beteiligt und hatte noch ganz viele Wünsche einzubringen. Am Schluß stand eine ganz lange Liste von Kriterien und Wünschen an eine Supervision. Wir hatten mit allen Anwesenden eine Einigkeit erreicht, merkten aber, dass wir die drei fehlenden Menschen bei der Entscheidungsfindung einbeziehen möchten.

Fazit: Durch den SonnenSchluessel haben wir erst so richtig begriffen, was Konsens eigentlich ist und wie er erreicht werden kann. Es gelingt tatsächlich sehr einfach, wenn es alle wünschen. Das ICH, das WIR und das THEMA werden gleichermaßen berücksichtigt.

Vielen Dank an Christina für ihre wundervolle Arbeit!" (Rikarda, Berlin)

„Liebe Christina, ich hatte eine beeindruckende Konsens-Sitzung mit einem Kollegenteam. Es ging um die monatlichen Meetings, und da gab es viel Enttäuschung, Rückzug und Schmerz. Die Aussprache hatte so viel Tiefgang, und das Ergebnis hat alle hoffnungsvoll gestimmt. Alle waren überrascht und berührt, was in der vierstündigen Aussprache möglich war.

Danke für dein wunderbares Werkzeug!

Heute habe ich zum ersten Mal den SonnenSchluessel eingesetzt. Es war zwar „nur" eine Seminargruppe, die mehr zum Thema Konsens lernen wollte, und nichts „Echtes", aber es war eindrucksvoll. Wie schon bei deinem Seminar war es so, daß zu Anfang niemand so recht verstanden hat, wie das Vorgehen mit den Karten funktionieren würde. Ich habe mich zwar bemüht, das strukturiert zu erklären, aber es mußte halt erlebt werden! Wir haben dann eine Reise geplant. Die ersten zwei Schritte waren sehr langsam, und viele Details wurden angesprochen. Ab der Herzkarte ging es dann recht schnell. Bei der Wunsch-Runde lagen eigentlich schon alle Karten in der Mitte, aber dann gab es doch noch einige Wünsche bezüglich Vorgehen und Details, die noch berücksichtigt wurden. Nach zwei Stunden hatten wir einen schönen Konsens.

Das Erstaunliche war: Schon vor dem Ende sagte die Gruppe (sie sind in einer Organisation), sie würden gern die Reise in echt machen. Jetzt ist tatsächlich für Juli eine Reise geplant.

Nachher haben wir das Vorgehen intensiv ausgewertet und auf die Besprechungssituationen im Beruf bezogen, wo sie Konsens herstellen wollen. Sie haben wirklich viel verstanden! Es war großartig. Reflektiert wurde auch, wo man Konsens gar nicht erst anstreben sollte und wie man mit den diversen internen Problemen bei Besprechungen umgeht. Ich finde das einen wunderbaren Einsatz für den SonnenSchluessel und hoffe bald auf die nächste Gelegenheit." (Susanne Z., Berlin)

Das kann ich dir anbieten:

Wenn es in deinem Leben, im Familien-, Arbeits- oder Gemeinschaftsumfeld Unterstützung braucht, begleite ich das gerne mit Coaching aus meiner Erfahrung und mit Hilfe des SonnenSchluessels©. Diese Methode gebe ich auch in Schulungen weiter. Dies ergänzt wunderbar Familientherapie, Teambildung und kann sogar als Lernspiel in Schulklassen verwendet werden. Über Anfragen, auch zur Vernetzung, freue ich mich!

AUTORIN: Christina A. Brückmann
Coach, Autorin

Mehr dazu auf
www.sonnenschluessel.com
weitere Rezensionen unter
„Feedback-Presse".

Das WALNUSSblatt – am besten im Abonnement!

Sie möchten das Heft viermal im Jahr automatisch zugesendet bekommen? Dann schließen Sie gerne ein Abonnement ab.
Auf unserer Internetseite finden Sie alles Wissenswerte zum Heft, Bestellmöglichkeiten und vieles mehr!

Heftvorschau, Autoren-Portraits, Interviews und Informationen zu Projekten unserer Autoren – immer aktuell unter: www.walnuss-blatt.de

Das Magazin für Geist, Herz & Verstand

WALNUSSblatt

Vereinsmagazin von DAGADO – Zukunft gestalten e.V. | **Ausgabe Nr. 15, November 2024** | 8,10 EUR

Gemeinsam

wirken & gestalten

THEMA **GESELLSCHAFT**

Birgit Weidmann:
Gemeinschaft ist ein Spiegelkabinett

Christina Brückmann:
Transformation im Miteinander

Gandalf Lipinski:
Basisdemokratie & Schwarmintelligenz

THEMA **BEWUSSTSEIN**

Alexander Wiechec:
Die Luftwurzelkultur und ihre Heilung

Burkhard Koller:
Wasser hat eine innere Ordnung

THEMA **GESUNDHEIT**

Eckhard Anker:
Heilen mit Pilzen

HERTZ WELLE 432

Die Kolumne in Kooperation mit Hertzwelle432

Daniel: Rundfunkalarm – Die zerbrechliche Wahrheit im Öffentlich-Rechtlichen Rundfunk
Britt Wenckenbach: Lebe dein Traumleben – Wie ich, gefesselt ans Bett, das Reisen lernte
Martin Hudy: Gemeinschaft leben
Markus Bönig und Songül Schlürscheid: Die unsichtbare Macht der Veränderung

INHALT

Editorial 3
Impressum 4

THEMA **GESELLSCHAFT**

Gemeinschaft ist ein Spiegelkabinett
Eine autobiografische Erzählung von Birgit Weidmann 6

Dornröschen schläft nicht zweimal
Familienaufstellung mit Instrumenten
von Dorothea Hartmann 12

Von der Hütte zum Haus
Städtebau als solidarische Praxis
einkommensschwacher Schichten in Mexiko-Stadt
von Eckhart Ribbeck 16

Verbundenheit ist der Schlüssel der neuen Zeit
von Eva Laspas 23

Wenn Sammelleidenschaft in den Wahnsinn treibt
Buchtipp: „Glasnovelle" von Eckhart Ribbeck 24

Im Dialog mit einem Grossherzog
Schmoock Cornelia im Interview mit Seiner Königlichen
Hoheit Grossherzog Friedrich Maik 26

ZEITKAPSEL | November 2024
Quo vadis Deutschland – 11. Teil: In Abwicklung
von Cornelia Schmoock 31

Selbstliebe
von Alina Bräuer 34

Transformation im Miteinander – das neue Wir?
von Christina A. Brückmann 36

Gemeinschaftsbildung
Meine ganz private Sicht – von Sabine Pilz 40

Tinyhaus und „Mäuseparadies"
von Kerstin Welke 42

Natur, Freiheit und Selbstversorgung
Gemeinsam auf der Hütte – von Ina Pöllmann 44

KOLUMNE **HERTZWELLE432**

Die zerbrechliche Wahrheit
im Öffentlich-Rechtlichen Rundfunk
von Daniel 46

Lebe dein Traumleben
Wie ich, gefesselt ans Bett, das Reisen lernte
von Britt Wenckenbach 48

Gemeinschaft leben
von Martin Hudy 50

Die unsichtbare Macht der Veränderung
von Markus Bönig und Songül Schlürscheid 53

THEMA **BEWUSSTSEIN**

Musik verbindet weltweit – Interview mit dem
Weltmusiker und Filmmusikkomponist Matthias Frey 56

Was hat Basisdemokratie mit Schwarmintelligenz zu tun?
Evolutionäre und Anthropologische Verortung
der Basisdemokratie – von Gandalf Lipinski 61

Megatrends – Prognosen von 2012 für 2040 und
Zwischenbilanz 2024 – von Petra Bergermann 64

Liebe das Böse gut
Global–Fair–Trade = Zum Wohle aller
von Johannes Anders 70

Sag uns deine Meinung!
Das WALNUSSblatt will wachsen – von Pedro Kraft 71

Das ICH im WIR oder: Wie Gemeinschaft mit echten
Individuen lebbar sein könnte – von Xanthia Lucia 72

Lebensfreude
Gedanken – Serie von Jin Japing 74

Eine Kultur der Schönheit und
Die Luftwurzelkultur und ihre Heilung
von Alexander Wiechec 76

Mein Weckruf durch Raum und Zeit
Buchvorstellung 82

Der Fischer und seine Frau – Teil 2
Das bekannte Märchen als Ballade
von Klaudia Diekmann 84

Mit schlammigen Stiefeln
Buchtipp: „Der Weg der 7 Siegel" von Susanne Lohrey..... 86

Auf den Spuren unserer Ahnen
Unternehmen Baßgeige – Teil 5 88

THEMA **ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT**

Rezepte von Eckhard Anker & Sabine Pilz 93

Heilen mit Pilzen
Gesundheit aus der Natur – von Eckhard Anker 96

Wasser hat eine innere Ordnung!
Das 3. Naturgesetz des Wassers – von Burkhard Koller 102

THEMA **KINDER DER ZUKUNFT**

Serie: Der Mopf
Schon mal gesehen – ein Blick dahinter 104

THEMA **NEUES AUS DER MATRIX**

[11/24] Aus der Matrix, ganz tief, dröhnt leises Gähnen
von Pedro Kraft und Michael Simmermann 108