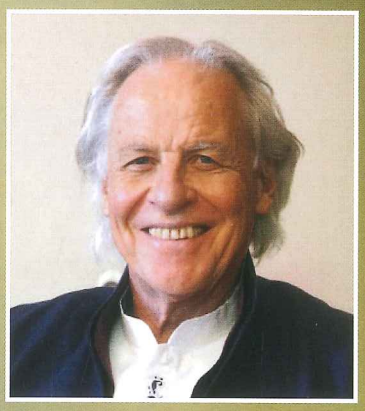
DAS MAGAZIN FÜR EIN NEUES ÖKOLOGISCHES BEWUSSTSEIN

NATURSCHECK

www.naturscheck.de
Jetzt auch als Online-Magazin

*EUR 4,-



DER KÜNSTLICHE MENSCH – Ein Beitrag des Psychologen und Sozialwissenschaftlers Dr. WILFRIED NELLES

***WIR SIND ALLE EINS**
Global denken, regional handeln

*** NATURE FOR FUTURE**
Das Zukunfts-Projekt für Jugendliche

*** ORGANSPRACHE**
Kommunikation mit dem Unbewußten

*** UNABHÄNGIGE NACHRICHTEN, GIBT ES DAS?**
Interview mit Stefan Magnet, dem Gründer von AUF1.TV

4 192160 204001

ISSN: 1869-0300

Wir laden ein zum gemeinschaftsbildenden WIR-Prozeß!

Wir befinden uns in einer Zeit, die von Wandel und Veränderung geprägt ist. Antworten im alten Sinne taugen nur noch bedingt. Vielmehr geht es darum, den Willen und den Mut zu entwickeln, mit offenen Fragen zu leben und sich im Sinne Rilkes »als Forscher in Neuland zu begeben« – ein Neuland, welches sich nur durch eine ehrliche und transparente Kommunikation erschließen läßt.

In diesem Sinne dient die Gruppe und der Gruppenkontext als Erfahrungs- und Verdichtungsfeld für eine Art »radikale Subjektivität«, die authentische Gemeinschaft und Verbundenheit jenseits von Erwartungen und Beurteilung erlebbar werden läßt. Damit der Prozeß sein ganzes Potential entfalten kann, braucht es von jedem von uns eine einzigartige Mischung aus wachsender Bewußtheit, Verantwortung und Hingabe:

Wachsende Bewußtheit über das, was aus den Tiefen unseres Unbewußten in uns aufsteigen will. Verantwortung, uns mit dem, was in uns ist, zu zeigen und einzubringen. Die Fähigkeit der Hingabe braucht es zur Annahme all dessen, was an abgelehnten Gefühlen und Widerständen in uns und in anderen auftaucht. Getragen aus dem tiefen Wissen der Gruppe und der dadurch geteilten Verantwortlichkeit aller, solche Prozesse anzustoßen und gemeinsam durchzutragen.

Unser WIR-Angebot

In den ersten Treffen bieten wir »sich im Hintergrund haltende Prozeßbegleitung« an. Die Aufgabe der Begleitung besteht darin, den geschützten Raum zu halten, gelegentlich Impulse zu geben oder auf Energieveränderungen hinzuweisen. Je nach Ablauf können dabei auch zeitliche Unterbrechungen, Kleingruppen, Körperarbeit oder andere Arbeitsmethoden vorgeschlagen werden.

Wir als Begleiter werden gleichzeitig auch Teil des Gruppenprozesses sein – es gibt also nicht nur kein vorgeplantes »Programm«, es gibt auch keine Vorgaben für die Begleiter. Wir gehen davon aus, daß jeder Teilnehmer die Kompetenz von Führungs- und Leitungsqualität in sich trägt und somit Teil einer Gruppe ist, die von uns »group of all leaders« genannt wird. Lassen wir uns auf dieses Experimentierfeld und seine Herausforderungen ein, erwächst uns neben der Zunahme an sozialer Kompetenz im heilsamen Umgang mit menschlichen Themen und Wandlungsprozessen auch das Vertrauen in kollektives Wissen, in emotionale Nähe und Verbundenheit und in die transformatorische Kraft einer ehrlichen und offenen Kommunikation.

Die verschiedenen Phasen, die innerhalb des Prozesses in unterschiedlichen Reihenfolgen auftauchen können, machen die normale gesellschaftliche Kommunikation schnell sichtbar:

- In der Pseudoharmonie werden oft Geschichten erzählt, die üblichen angelernten Umgangsformen praktiziert oder »über« jemanden gesprochen. Durch verschiedene Empfehlungen, z.B. »Spreche von Dir – gehe nicht in Reaktion« wird diese Art der Kommunikation offensichtlich und schnell unangenehm.
- Damit beginnt meistens die Chaosphase: Die persönlichen Glaubensbilder können die dahinter verborgenen Emotionen (Wut, Zorn, Angst, Trauer) nicht mehr zurückhalten. Vorwürfe, destruktive Angriffe oder Übersprunghandlungen scheinen jegliche gemeinsame Entwicklung unmöglich zu machen. Hier wird dann die Empfehlung »bleibe bis zum Ende« wichtig, denn unser Geist ist gewohnt, unbekanntes Terrain durch Abbruch zu verlassen.
- Inmitten des vollständigen Chaos kann dann in unterschiedlichen Facetten Leere auftauchen: Trostlos und schwer – und vielleicht später wie durchlässig werdend und in ein leichteres »Nichts mehr da, was wichtig wäre« übergehend.
- Wenn an diesem Punkt einzelne Menschen der Gruppe sich in unmittelbaren Impulserleben zeigen können – und seien diese noch so »verrückt« – kann sich ein Feld der authentischen Erfahrung für die ganze Gruppe öffnen. Dabei wird ein Geschmack dessen offensichtlich, was es heißt, daß »das Ganze mehr ist, als die

Summe ihrer Teile oder die entstehende Melodie mehr als die einzelnen Töne«.

Immer wieder erinnert uns die Gemeinschaftsbildung an eine »Ausnüchterungskur«: Stück für Stück befreit sich eine Gruppe von ihrem »normalen« Sozialisationsverhalten. Es fällt alles ab, was unecht ist. Ohne daß eine Gruppe sehr stark dahingehend gelenkt werden muß, wird sie an die Gefühle herangeführt, vor denen im normalen Alltagsverhalten meist abgelenkt wird.

Es ist befreiend, sich nicht verstellen zu müssen, um irgendwelchen Konventionen zu genügen. Man kann sich auf das konzentrieren, was einem wichtig ist, was gerade da ist, auf das Jetzt – ohne in irgendeiner Form durch ein »Du solltest oder Du mußt« abgelenkt zu werden. Auf diese Art kommt eine Gruppe durch die beschriebenen vier Phasen zu immer mehr Tiefe und Authentizität. Der Prozeß wird bestimmt durch die Bereitschaft der Teilnehmer, sich zu öffnen und sich dem zu stellen, was auftaucht. Jeder entscheidet selbst, wieviel er sich zumuten möchte.

Der Dialog

David Bohm, ein Schüler von Krishnamurti, hat einen ähnlichen Rahmen entwickelt wie Scott Peck, den er »den Dialog« nennt. Das Vier-Schichten-Persönlichkeitsmodell korrespondiert sehr stark mit den vier Phasen der Gemeinschaftsbildung. Es besteht aus:

- äußerer Anpassungsschicht
- den abwehrenden Gefühlen (Haß, Trotz, Eifersucht, Gier, Neid)
- den abgewehrten Gefühlen (Trauer, Schmerz, Hoffnungslosigkeit, Einsamkeit, Nichtverstandensein)
- dem inneren Kern, dem Selbst

In dem persönlichen Wachstumsprozeß geht es darum, sich durch diese verschiedenen Schichten zu arbeiten, um wirklichen Kontakt zu dem eigenen inneren Gefühlsleben zu finden und authentisch im Leben sein zu können – und damit auch als Gruppe tiefe Verbundenheit und Vertrauen im Miteinander zu erfahren. Natürlich gibt es Situationen, in denen es richtig ist, auf der Ebene von Pseudo und Anpassung zu reagieren, aber im Allgemeinen geht es darum, für den anderen wirklich offen zu sein, in der Verletzlichkeit zu bleiben, nicht mit Abwehr zu reagieren, auch wenn man angegriffen wird.

Wenn man es schafft, relativ stabil in diesem Zustand der Verletzlichkeit oder Authentizität zu bleiben, ist der Energiefluß offen, ist man mit dem Leben und sich selbst in Kontakt. Bei der Gemeinschaftsbildung im Sinne des tiefen WIR, durchlaufen die Mitglieder gleichzeitig, sowohl als Gruppe als auch individuell, diese verschiedenen Schichten bzw. Phasen.

Die Gruppe unterstützt den Einzelnen,

tiefer in die tiefen Schichten der »Zwiebel« zu gelangen, als es ihm aus eigener Kraft möglich sein würde. Dieser Prozeß läuft bei der Gemeinschaftsbildung relativ bewußt ab. Das heißt, man bekommt die Gelegenheit, sich selber und sein Verhalten im Verlauf dieser verschiedenen Schichten zu studieren bzw. zu erleben. Dies ist der generelle Vorteil bei verbalen Prozessen gegenüber den Nonverbalen. Andererseits beinhaltet die Sprache die größere Gefahr zu

intellektualisieren und von den Gefühlen wegzugehen. Deswegen ist der gemeinschaftsbildende Prozeß eben so nützlich, weil es auch sehr stark um diese Flucht vor den Gefühlen in unserer Verwendung der Sprache geht. Darin wird jedes einzelne Mitglied gefordert, weil diese Aufgabe nicht von der Leitung abgenommen wird. So lernt jeder, wann er eingreifen muß, wann es ihm zu kopflastig oder langweilig wird.

Warum ist das so wichtig?

Weil Gefühle Lebensenergieträger sind, und wenn Gefühle unausgesprochen bleiben oder gar weggesperrt werden, können wir auch nicht mehr in vollem Umfang unser Potential ausschöpfen. Dann tragen wir unmittelbar dazu bei, daß sich das Gemeinschaftspotentiell nicht voll entfalten kann.

Die Phase Chaos hat viel mit Kritik zu tun. Das gegenseitige Feedback ist sehr wichtig für die Persönlichkeitsentwicklung, gibt einem die Möglichkeit, Verdrängungen aufzuheben und blinde Flecken anzuschauen, »unbewußte Unfähigkeiten« ans Licht zu holen.

Bei dem gemeinschaftsbildenden Prozeß kann man lernen, wann es richtig ist, den anderen zu kritisieren bzw. es nur einen Versuch darstellt, von den eigenen Dingen abzulenken, sich dem anderen überlegen zu fühlen, seine eigenen Themen auf den anderen zu projizieren. Es geht nicht darum, den anderen zu therapieren, zu überzeugen oder zu heilen. In der Phase des Chaos findet aber meist genau das statt.

Wenn die Gruppe dranbleibt, also nicht auf Grund der entstehenden Spannungen und Konflikte auseinanderfällt, kommt sie in die tiefere Phase der Entleerung und Verletzlichkeit.

Ein entscheidender Faktor bei der Gemeinschaftsbildung ist die Stille.

Normalerweise wird diese sehr schnell als unangenehm in einer Gruppe empfunden, als Ausdruck, daß etwas nicht in Ordnung ist. Wenn aber von vornherein die normalen Regeln der Sozialisation aufgehoben werden, es niemanden vorgeschrieben wird, wie er sich verhalten soll, entsteht relativ schnell erstmal Stille.

Bei der Gemeinschaftsbildung wird diese als normal akzeptiert, manchmal ist sie drückend, manchmal sehr angenehm. Es kann in Ruhe gewartet werden, bis neue Impulse auftauchen. Oft ist dieses Schweigen sehr wichtig, braucht es seine Zeit, damit etwas entstehen, ausgebrütet werden kann.

»Tiefes Wir« macht den Unterschied!

Wir Menschen sind fühlende Wesen. Oft stellen sich Gefühle zwischen Menschen, zwischen Menschen und Organisation oder Regeln der Organisation. Wir verlieren innerhalb eines Teams, einer Abteilung, eines Unternehmens, unter Teamleitern, unter Führungskräften, die Verbundenheit untereinander. Unser Umgang ist nicht mehr authentisch, Energie und Synergien gehen verloren. Wir fallen aus dem gemeinsamen Flow, der normalerweise entstehen kann, wenn Menschen gemeinsam um ein gemeinsames Ziel ringen.

Stattdessen entsteht passive Verweigerung, so tun als ob, Handeln nach Vorschrift, innere Emigration usw. Ein Team/eine Gruppe von Menschen wird nicht einfach zur Gemeinschaft und bleibt Gemeinschaft. Immer wieder fällt es /sie aus diesem Zustand heraus, zurück ins Chaos oder in die Pseudogemeinschaft, in der es zu Reibungsverlusten kommt, zu Entfremdung, zu einem Auseinanderfallen von außen und innen.

Die Wir-Prozesse, zu denen wir einladen,

schmelzen solcherart Verkrustungen ab, lösen Vorbehalte, Sperrigkeiten oder gar Verweigerungen wieder auf. Was es dazu braucht, ist Mut. Mut zur Begegnung, die eigene Wahrheit offen zu machen, aufgestaute Vorwürfe, Distanzbedürfnisse, die die Arbeitsfähigkeit schwächen, offen auszutragen. Eigene Befindlichkeiten auszutragen, um wieder neu in tragende, gesunde, Freude ausstrahlende Arbeitsprozesse und Miteinander zu kommen.

Autoren
Joachim Armbrust & Sandra Rose

Weitere Informationen
www.Punkt-Genau-Seminare.de

Punkt-Genau-Seminare

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit.

Sandra Rose
Joachim Armbrust

Aufstellungsarbeit mit Großfamilien oder Gruppenzusammenhängen

Gemeinschaftsbildender Wir-Prozess mit Gemeinschaften oder in Unternehmen

Dialogische Organisationsentwicklung in Unternehmen

Nächstes Paarwochenende 16./17. Juli 2022

Mediation und Konfliktmanagement

Perspektivenfindung für Jugendliche und junge Erwachsene

Einjährige Ausbildung zum Systemischen Berater
Beginn: 20., 21. u. 22. Mai 2022

jeweils in geeignetem Raum oder bei Ihnen vor Ort
nach terminlicher und inhaltlicher Absprache

Praxis für Psychotherapie, Paartherapie, Supervision, Coaching, Mediation und Prozessgestaltung
Ort: Lindenweg 12, 74542 Braunsbach-Geislingen a.K.
Tel.: 07906/9417774
Handy: 0160 91719672 u. 0157 39100038
E-Mail: joachim.armbrust@t-online.de
www.Punkt-genau-seminare.de