

Entdeckungsreise zu einem lebendigen Wir

Wir stellen ein in der Gestalttherapie neues Handwerkzeug vor, ein Gruppenkonzept, das wir (noch) als AG Zukunftswerkstatt Gestalt in unserem eigenen, selbstorganisierten Prozess gefunden bzw. entwickelt haben und jetzt weitergeben können. Es handelt sich um ein lösungs- und handlungsorientiertes Prozess-Konzept zur Anwendung in verschiedenartigsten Gruppen², gleichzeitig einfach wie ganzheitlich. Es unterstützt dabei, Spaltungen zu überwinden und Verbindung herzustellen. Unser Findungsprozess wird nachgezeichnet und die 5 Wegstationen der Reise werden inhaltlich vorgestellt.

Schlüsselbegriffe: Gruppenkonzept, Dankbarkeit, Selbstorganisation, Hierarchiefreiheit, Commitment, Kontakt-Support-Konzept, Tiefenökologie, Aktionsforschung

Einleitung

In unserer Gruppe, der „Zukunftswerkstatt Gestalt“ befinden wir uns in einem ständigen selbstreflexiven Gruppenprozess. Dass wir dieses für das Gestaltfeld neue, im Grunde jedoch alte Entwicklungskonzept für Gruppen jetzt vorlegen können, kommt uns nach jahrelangen Suchbewegungen vor wie ein Meilenstein in unserer Entwicklung. Ein erster Meilenstein auf einem noch unabsehbar langen Weg. Wir wissen nicht, wohin uns dieser Weg noch führen wird – auch wenn sich schon erste Optionen³ vage abzeichnen. Wir können es noch nicht wissen. Das Gras wächst bekanntlich nicht schneller, wenn wir daran ziehen.

¹ Inzwischen hat unsere Gruppe „Zukunftswerkstatt Gestalt“ einen unabhängigen Status im Gestaltfeld. Von 2017 (bzw. unter anderem Namen von 2016 an) bis Juni 2023 waren wir eine offizielle AG der DVG.

² Wir denken an jegliche Art von Gruppen im Gestaltfeld, aber auch außerhalb, wie z.B. Gemeinschaften verschiedenster Art, Freundinnen- oder Freundeskreise, Aktionsgruppen wie fff, Friedensinitiativen, SoLaWi usw. usw. Wir werden im Folgenden untersuchen, welche Grund-Voraussetzungen gegeben sein oder geschaffen werden müssen.

³ Auf einer methodischen Ebene denke ich hier z.B. an das Feld der Aktionsforschung, auf das ich weiter unten eingehen werde. Oder, auf der Ebene des Dialoges zwischen Gruppen/Feldern, an das Knüpfen von Netzwerken.

Ich bin uns selbst jedenfalls sehr dankbar, dass wir dem manchmal starken Leistungsdruck von innen *und* außen standhalten konnten, doch endlich etwas Konkretes vorzulegen, ganz praktisch hilfreich zu sein. Es hat sich gelohnt. Dankbar sind wir auch allen, die uns auf unserem Weg begleitet, zeitweise bei uns mitgearbeitet haben und dann wieder ausgeschieden sind. Sie sind integraler Teil unseres Prozesses. Das gilt auch und in besonderer Weise für die inhaltlich fragenden und kritischen Stimmen auf unserem Weg – sei es im eigenen Kreis, auf Gestalttagungen, vom DVG-Vorstand oder zuletzt aus der Redaktion der Zeitschrift Gestalttherapie. Gerade über Kritik haben wir wichtige Impulse erhalten und viel gelernt. Gegenwind lässt den Drachen besonders gut in die Lüfte steigen! Jede*r Einzelne und wir alle in der Zukunftswerkstatt Gestalt haben damit am eigenen und „Gruppen-Leib“ oft erfahren dürfen, wie wertvoll Diversität ist.

In diesem Sinn sehen wir in unserem vorliegenden Beitrag einen ersten Schritt auf dem Weg hin zu einer neuen *Kultur der Verbundenheit*.

Wir freuen uns über alle, die mit uns in einen Dialog über unser neues Gruppen-Konzept treten mögen; über alle, die Erfahrung damit sammeln und mit uns teilen wollen (oder auch nicht). Auch wir selbst haben viele unbeantwortete Fragen – weniger zum Ablauf und Inhaltlichen der Stationen unserer Schatzsuche als zu seiner Handhabung und den Grenzen in der Anwendung dieses (wie jedes) Konzeptes, und zwar im Gestaltkontext und darüber hinaus. Wir experimentieren, machen unsere Erfahrungen damit und reflektieren weiter und stehen damit in guter Gestalt-Tradition: Für Lore Perls machten die „3 E's“ - existenziell, experientiell (= erfahrungsorientiert, engl. experience) und experimentell - bekanntlich das Wesen der Gestalttherapie aus.

Und wir laden dazu ein, mit uns zu experimentieren und zu reflektieren.

Letzte Vorbemerkungen struktureller Art zum vorliegenden Text:

1. Die hohe Anzahl von Fußnoten fällt auf. Sie erfüllen teilweise den Zweck, an verschiedenen Textstellen inhaltliche Verbindungen aufzuzeigen und sind insofern meinem eigenen weiterforschenden Geist geschuldet, ohne dass sich der schon in eine abschließende Form gießen ließe. Noch viel mehr sind sie allerdings Ausdruck der großen begrifflichen Schwierigkeiten in einem Text, der sich mit den Grundlagen für eine neue Kultur befasst und dafür um Worte ringt, die es in unserer Sprache nicht gibt. So musste ich immer und immer wieder Erklärungen und Umschreibungen einfügen, um Missverständnissen möglichst aus dem Weg zu gehen.

2. Ich zitiere Literaturquellen an den Stellen, wo sie einer gemeinsamen wohlwollenden weiteren Forschungsreise (mit) den Leser*innen dienen können. Das bedeutete, ich hatte jeweils im Einzelfall meine eigene Motivation zu überprüfen. Wenn ich z.B. merkte, ich will nur zitieren, um mich zu rechtfertigen und meiner Aussage mehr Gewicht zu verleihen oder um einem von mir angenommenen „wissenschaftlichen Anspruch“ gerecht zu werden, nahm ich Abstand davon. Diese selbst erstellte Leitlinie erwies sich mir darüber hinaus als sehr erhellend im

ganzen Prozess der Entstehung des vorliegenden Textes und erfüllt mich gleichzeitig mit Freude und Dankbarkeit, entspricht sie doch sehr einer neuen Kultur, wie ich sie mir wünsche.

Zukunftswerkstatt Gestalt

Unsere Gruppe, die „Zukunftswerkstatt Gestalt“, war während der Zeit ihres hier beschriebenen Prozesses eine offizielle Arbeitsgruppe der DVG. Im Tätigkeitsbericht vom April 2022 stand zu lesen: „Wir sehen uns als lebendige gesellschaftliche Modell-Gruppe zum Experimentieren damit, wie wir ein lebensförderliches, enkeltaugliches Miteinander – in Verbindung mit der Schöpfung – konkret unterstützen können. Wir sammeln Erfahrungen und reflektieren, wie wir auf einer strukturellen Ebene zu einem heilsamen Entwicklungsfeld beitragen können“. *Ein* Weg dazu hätte es sein können, im tagespolitischen Geschehen an Entscheidungsträger heranzutreten und darüber zu versuchen, innerhalb des bestehenden Systems Änderungen in unserem Sinn (als Lobbyarbeit) herbeizuführen. Aber wir wollten tiefer schürfen, dem Übel auf den Grund gehen, um möglichst eine strukturelle Veränderung bewirken zu können – wie auch immer sie beschaffen sein konnte. Der Fokus unserer Arbeit lag somit anfangs nicht auf politischen Aktionen, sondern auf Grundlagenforschung aus psychologisch-soziologischer Sicht, wenn wir auch das Ziel politischer Handlungsfähigkeit nie aus den Augen verloren.

Abgrenzung von einer Selbsterfahrungsgruppe:

Aufgrund der konstituierenden Faktoren von Hierarchiefreiheit und Selbstorganisation in unserer Gruppe könnten wir auf einer Ebene fast wie eine typische Gestalt-Selbsterfahrungs-Gruppe wirken. Aber es gibt einen zentralen Unterschied. Es geht uns vorrangig nicht um uns als Individuen, auch wenn es uns Einzelne selbstverständlich mit allem, was uns ausmacht, umfasst und einschließt. Als gesamte Gruppe haben wir ein Ziel, das über die individuelle Heilung hinausreicht, sie aber mit beinhaltet. Wir möchten strukturell zu einer besseren Welt beitragen, jede*r Einzelne von uns wie die Gruppe als Ganzes. Das ist unser Commitment⁴. Angesichts der globalen Lage geht es dabei um nichts anderes als unsere *existenziellen* Lebensgrundlagen – eines der drei E's von Lore Perls. Und um unsere Handlungsfähigkeit als Gruppe. Übrigens, letzteres eint uns mit dem Geist

⁴ „Da der Begriff schwer in die deutsche Sprache zu übersetzen ist, wird der amerikanische Ausdruck beibehalten. Commitment heißt so viel wie sich einlassen, Verpflichtungen eingehen, hingebende Festlegung.“ So lesen wir in *Leben an der Grenze* von Lore Perls (Perls 1989, 115ff). Auf diesen für Lore Perls wichtigen Begriff des Commitment und dessen tiefe Bedeutung für den beschriebenen Prozess werde ich später noch zurückkommen, es spielt eine zentrale Rolle im Verständnis.

der Themenzentrierten Interaktion TZI: „Nicht ‚Selbstverwirklichung‘, sondern die Befreiung des Menschen zum politischen Handeln steht im Mittelpunkt.“⁵

Hoffnung und Rückhalt beziehen wir dabei aus dem Wissen und der Erfahrung, dass das Ganze mehr ist als die Summe seiner Teile. Als Gruppe können wir mehr erreichen als alle Einzelnen zusammengenommen es könnten. Wir nutzen die Gruppe als Unterstützung („support“, L. Perls) für unser geteiltes Anliegen.

Unser Vorgehen aus methodischer Sicht im Licht der Aktionsforschung

Unsere Methode war von Anfang an erfahrungsbasiertes Forschen. Es stellt den induktiven Weg zum Erlangen von Erkenntnis dar⁶. Lore Perls würde es experientiell nennen.

Die erste Phase unseres Entwicklungsweges, ich nenne sie jetzt Phase A, reicht bis zu dem Zeitpunkt, an dem unser hier vorgelegtes Konzept für Gruppen inhaltlich stand. Sie war gekennzeichnet durch reflexiv- sinnliche⁷ Gruppen- und Selbst-Erfahrung.

Aus methodischer Sicht begann nach dem Finden / der Entwicklung unseres Gruppenablauf - Konzeptes eine neue Phase B. Wir fingen an, mit diesem für uns neuen Ablauf zu experimentieren, zuerst innerhalb unserer eigenen Gruppe und dann auch außerhalb. Die gesammelten Erfahrungen flossen und fließen weiter in unser Konzept und seine praktische Anwendung mit ein. Wir hatten eine Spiralbewegung zwischen Handlung (= Anwendung unseres Konzeptes) und Forschung in Gang gesetzt.

Spätestens ab hier liegt der Begriff von Kurt Lewins Aktionsforschung⁸ nahe. Ist es methodisch Aktionsforschung, was wir betreiben? Sicher nicht im engen Sinn, zumindest nicht für Phase A unserer oben beschriebenen Entwicklung. Zu

⁵ <https://www.deutschlandfunk.de/ich-bin-nicht-allmaechtig-ich-bin-nicht-ohnmaechtig-ich-bin-100.html>, abgerufen am 22.8.2023)

⁶ Induktion und Deduktion sind zwei gleichwertige (!) Grundmechanismen wissenschaftlicher Erkenntnis. Bei der Deduktion wird eine bestehende Annahme empirisch überprüft und verifiziert oder falsifiziert. Es ist der Weg von Allgemeinen zum Besonderen. Induktion beschreitet dagegen den umgekehrten Weg vom Besonderen zum Allgemeinen, von der Empirie zur Theorie. Beide Wege kommen aber praktisch kaum in Reinform, sondern in unterschiedlich gewichteten Kombinationen vor. Aktionsforschung ist dem Bereich des induktiven, erfahrungsbasierten Weges zum Erlangen von Erkenntnis zuzuordnen.

⁷ in freier Anlehnung an Peter Dreitzel's „Reflexive Sinnlichkeit“

⁸ Eine gute zusammenfassende Beschreibung der Aktionsforschung fand ich bei Heik Portele im *Handbuch der Gestalttherapie* ab Seite 275.

unterschiedlich sind insgesamt unsere Ausgangsbedingungen im Vergleich zu Lewins Vorgehen:

1. Wir sind (ganz ausdrücklich in Phase A unseres eigenen Prozesses, aber zumindest teilweise auch noch in Phase B) in *einer* Person/Gruppe gleichzeitig die Forscher*innen und die Betroffenen, in deren Interesse wir unterwegs sind
2. Wir als impulsgebende Forscher*innen sind eine *Gruppe* von Menschen, nicht ein einzelner Therapeut⁹.
3. Wir denken und handeln hierarchiefrei und selbstorganisiert¹⁰

Das alles hat Auswirkungen. Welche genau? Ein spannendes Forschungsfeld tut sich auf.

Es gibt jedoch auch sehr grundsätzliche Übereinstimmungen zwischen unserem Vorgehen und der Aktionsforschung:

1. Wie Lewin fokussieren wir auf das Feld / den Hintergrund¹¹ (Wir wollten „dem Übel auf den Grund gehen“) bzw. die Untersuchung der Wechselwirkung zwischen dem Feld und den betroffenen leidenden Menschen im Feld. Das bedeutet, wir entfernen uns von der üblichen Vorstellung im Therapiefeld, der Hebel zur Veränderung sei prinzipiell beim Individuum zu suchen.
2. Ziel ist nicht die rein beobachtende Beschreibung von Tatsachen, sondern die *Veränderung* krankmachender Umstände (= ein Unterscheidungsmerkmal zu klassischer sozialwissenschaftlicher Forschung).
3. Die Beteiligung der Betroffenen – etwas zentral Wichtiges und gleichzeitig zumindest für Lewins Zeiten völlig Neues. Sie widerspricht der üblicherweise geforderten „Objektivität“ der Forschenden¹².
Lewin begab sich dabei in die angepeilten Aktionsfelder, d.h. zu den Betroffenen in deren Feld (z.B. Arbeitsfeld) hinaus, um die Bedingungen mit ihnen zusammen (!) und am eigenen Leib zu spüren, zu analysieren und dann experimentell und reflektierend Veränderungen zu implementieren.

⁹ Ich gehe davon aus, dass es sich in den 40-er Jahren des letzten Jahrhunderts tatsächlich in den allermeisten Fällen um Männer handelte

¹⁰ Auch die Anwendung unseres neuen Gruppenkonzeptes auf unsere eigenen Prozesse sind ein Akt der Selbstorganisation

¹¹ Ich differenziere (zumindest vorläufig) nicht zwischen Hintergrund und Feld. Das ist mir im Augenblick aus Zeit- und Platzgründen nicht fundiert möglich, erscheint mir aber in unserem Zusammenhang hier auch nicht erforderlich.

¹² Ein spannendes Forschungsfeld zur Begriffsbestimmung von „Forscher“ und „Forscherin“ ergibt sich daraus. Wer darf sich so nennen?

In unserem Fall sind wir als Betroffene maximal „beteiligt“ an dem Prozess, wir sind es selbst.

Zusammengefasst, werden in der Aktionsforschung die Wechselwirkungen zwischen dem Feld und den betroffenen leidenden Menschen in diesem Feld untersucht, um die Bedingungen dann sinnvoll ändern zu können.

Als Zukunftswerkstatt Gestalt geht es uns genau auch darum, sinnvolle Interventionen / Handlungen / Impulse im gesellschaftlichen Feld einbringen zu können, um zu einer neuen lebendigen Kultur beizutragen. Aber welche (und weder beliebige noch von außen auferlegte) Intervention sollte und konnte das in unserer spezifischen Gruppe-/Feld- Situation¹³ sein? Was entsprach uns wesensmäßig? Das war lange Zeit noch unklar, wir mussten es erst gemeinsam herausfinden. Uns fehlte demnach noch das Handwerkszeug für unsere eigentliche spätere Arbeit. Die erste Aufgabe bestand also darin, dieses zu finden oder/und anzufertigen.

In diesem Licht fällt unser eigener Gruppenprozess in Phase A in den Bereich der Grundlagenforschung: wir erforschten, was und wie wir *als Gruppe von Gestalttherapeut*innen* denn spezifisch und strukturell dazu beitragen können, gesellschaftlich etwas zum Guten zu verändern, über unser übliches therapeutisches Wirken hinaus. Dem zugrunde lag die Überzeugung, die Gestalttherapie besitzt ein großes, bisher weitgehend ungenutztes Potenzial dafür. Nicht umsonst ist Paul Goodman einer unserer Gründerfiguren! Dass dabei der inhaltliche Einfluss von Lore Perls in unserem Prozess gleichzeitig grundlegend war / ist, wurde uns erst nachträglich in seiner großen Bedeutung deutlich.

Unser dann als erstes gefundene /entwickelte „Werkzeug“ ist das jetzt vorgestellte Gruppenkonzept. Es eignet sich zur Anwendung in bestimmten Gruppen und / oder Situationen - in welchen genau, würde sich erst in der praktischen Handhabung und Reflexion darüber näher herausstellen können.

Wir können demnach jetzt formulieren: Wir betrieben anfangs so etwas wie „Aktions-Grundlagenforschung“.

In der Phase B unseres Prozesses - ab dem Zeitpunkt, als wir unseren zuerst ureigenen Ablaufplan ‚für (nur) die nächste Gruppensitzung‘ als etwas allgemeingültigeres erkannt hatten und anfangen, mit unserem neuen Konzept zu experimentieren – ab diesem Zeitpunkt könnten wir von einer Art Aktionsforschung sprechen, die wir betrieben haben und betreiben. Wesensmäßig entspricht sie ihr, auch wenn es sich um eine abgewandelte Form handelt(e), in der wir die Forscher*innen und die Beforschten in einer Person / Gruppe sind.

¹³ Nach Ruth Cohn, der Begründerin der Themenzentrierten Interaktion TZI machen die vier gleichrangigen Begriffe Ich, Wir, Es (Ziel, Thema) und Globe (Rahmenbedingungen) die zentralen Einflussgrößen in einer Gruppe aus. Sie konstituieren also unsere spezifische Gruppe-Feld-Situation, von der ich spreche. Ich komme später darauf zurück.

Was wir vorschlagen, ist also eine Erweiterung und Neubelebung der (Theorie der) Aktionsforschung in Antwort auf die globalen Herausforderungen der heutigen Zeit. Aus unserer Sicht haben wir einen Grundstein dazu gelegt.

Wie kamen wir dazu, eine Struktur für Gruppenprozess-Abläufe zu entwickeln?

Die bis zu einem bestimmten Zeitpunkt konsequent praktizierte Selbstorganisation bei unseren Gruppentreffen stieß spätestens in einer krisenhaften Situation an ihre Grenzen, wie unten genauer beschrieben. In der nachträglichen Reflexion des gemeinsam Erlebten wurde klar: Wenn wir ein möglichst sicheres, heilsames Feld für unsere Gruppenprozesse kreieren wollen, so müssen wir zusätzlich zu Hierarchiefreiheit und Selbstorganisation auch noch weiteren Elementen einen festen Platz im Gruppengeschehen einräumen. Indem wir damit experimentierten, war der erfahrungsorientierte Weg in Richtung einer Struktur für den Gruppenablauf geebnet. Jedoch auch für uns höchst erstaunlich: Wir entwickelten dieses Konzept, ohne ein solches Ziel gehabt zu haben! Wir fanden es in einem ergebnisoffenen Prozess. Es zeigte sich zuerst in der gelebten Praxis. Erst im Nachkontakt und der Reflexion wurde uns die Bedeutung dessen klarer und wir entwickelten es weiter zu dem jetzt vorliegenden, niedergeschriebenen Konzept. Was für ein schönes Beispiel für ergebnisoffene Gestalt-Heilungsarbeit auf Gruppen- bzw. gesellschaftlicher Ebene!

Und noch etwas wird konkret nachvollziehbar. Die Eigenschaften unseres Konzeptes „Erlebnisreise“ - später sollten wir es „Entwicklungsspirale“ nennen - hängen selbstverständlich mit unseren grundlegenden Ausgangsbedingungen zusammen und entsprechen den vier als gleichrangig erachteten Einfluss-Faktoren Ruth Cohns, die ich bereits erwähnte: Ich, Wir, Es und Globe (siehe z.B. Schneider-Landolf 2014, 8)

„Ich“ meint hier alle Individuen, die bei uns in der Zukunftswerkstatt mitarbeit(et)en, „Wir“ das Gruppenselbst (siehe unten). „Es“ entspricht unserem Thema und dem Commitment darauf (siehe unten) und „Globe“ den vielfältigen Rahmenbedingungen unserer Gruppe, wie z.B. dem Gestaltfeld, aus dem heraus wir agier(t)en. Wir hatten uns in der AG gefunden, um mit unseren Fähigkeiten als Gestalttherapeut*innen einschließlich allem, was uns darüber hinaus persönlich ausmacht, möglichst zu einem heilsam(er)en Entwicklungsfeld für Wachstumsprozesse *beizutragen* (unser Commitment). Wir wollten also dahin kommen, etwas *tun* zu können. Zusammen mit

unserer Hierarchiefreiheit und Selbstorganisation auf der Basis unserer geteilten Werte¹⁴ waren das sozusagen die Zutaten für unser zu kochendes Mahl – wobei wir lange nicht wussten, was wir kochen. Nicht wissen konnten, wenn und weil wir die gestalttherapeutische ergebnisoffene Haltung im Prozess ernst nehmen. Was wir allerdings zu dem Zeitpunkt selbst manchmal aus dem Blick zu verlieren drohten, war, dass sich das Mahl entsprechend der Paradoxen Theorie der Veränderung dabei Schritt für Schritt von selbst kochen würde, wenn wir nur bei dem bleiben, was ist, individuell wie im Gruppen-Kollektiv. Entsprechend überrascht waren wir bei der plötzlichen Erkenntnis, dass diesem Gruppenablaufplan, den wir uns zunächst für unser kommendes AG-Treffen ausgedacht hatten, offensichtlich übergeordnete Bedeutung zukam!

Einen kleinen Aha-Effekt erlebe ich aktuell beim reflektierenden Schreiben: Ich erkenne freudig die Wurzel der Handlungs- und Lösungsorientiertheit unseres Konzeptes. Klar, wir hatten sie selbst als Zutat für das zu kochende und gleichzeitig sich selbst kochende Mahl mitgebracht: unser Commitment. Das Kochen des Mahles geschah also aktiv und passiv zugleich, es entstand aus dem Zusammenwirken von Bemühen und Gnade. Das entspricht dem Wesen des mittleren Modus, hier dem mittleren Modus unseres „Gruppen-Selbst“. Doch dazu gleich mehr...

Die Ausgangs-Basis oder, in Lores Perls' Begrifflichkeit, der support, die Stütze für eine solche Entwicklung liegt in unserer Praxis und dem nachfolgenden kognitiven Verständnis der Wichtigkeit dessen, wie eine in unserem Sinn heilsam wirkende Gruppe / Gemeinschaft sich organisiert.

Gruppe und Gruppen-Selbst

Gruppe als Commons / Commoning / Commitment ?¹⁵ Eine Suche im Prozess

Von welcher Art von Gruppe/Gemeinschaft ist hier die Rede? In unserem Zusammenhang verstehen wir darunter nicht irgendeine beliebige Ansammlung von Menschen, sondern das, was ich am besten bei der Sprach- und Sozialwissenschaftlerin Silke Helfrich als „Commons“ oder „Commoning“ beschrieben gefunden habe: „eine lebendige soziale Struktur, in der Menschen ihre gemeinsamen Anliegen und Probleme in selbstorganisierter Art und Weise angehen“ (Helfrich 2020, 20). Zusammen mit dem amerikanischen Commons-Experten David

¹⁴Unsere geteilten Werte (in unserer spezifischen, gruppeneigenen Form) herauszufiltern, beschäftigen uns über einen längeren Zeitraum. Das Thema könnte ein eigenes Buch füllen. Ich denke im Augenblick z.B. an Gemeinwohlorientierung, Fürsorglichkeit, Kooperations- und Integrationsbereitschaft, einstimmige Entscheidungsfindung, Prozessdenken, Wertschätzung der Erfahrung und der Diversität, Offenheit und Ehrlichkeit ...und wahrscheinlich noch mehr.

¹⁵ Die drei Begriffe Commons, Commoning und Commitment bedürfen noch der genaueren Betrachtung aus unserem Blickwinkel. Insofern ist der ganze Abschnitt als erste Annäherung an die hier gesuchte Definition von Gruppe zu werten.

Bollier stellt Helfrich in dem außerordentlich inspirierenden und erhellenden Buch *Frei, Fair und Lebendig. Die Macht der Commons* eine neue Sozialtheorie vor. Als ein Kernkonzept der Commons wird darin die Macht der Selbstorganisation unter Gleichrangigen angesehen.

Aber ist diese Definition für unseren Zusammenhang, wo es um individuelle wie kollektive Heilung-in-Beziehung geht, schon ausreichend? Wahrscheinlich nicht. Für eindeutige Klarheit bedarf es weiterer Forschung.

Interessanterweise existieren für Commons und Commoning, so wie es hier verstanden wird¹⁶, im Deutschen keine Begriffe. Sie müssen umschrieben werden. Es bedarf offensichtlich einer – existenziellen - linguistischen Neuschöpfung. Eine neue Kultur erfordert auch eine neue Sprache. Vorgeschlagen wurde in den letzten Jahren z.B., „gemeinschaffen“ für commoning zu verwenden, und „Allmende“¹⁷ für commons, siehe <https://lesen.oya-online.de/texte/973-gemeinschaffen.html> (abgerufen am 20.1.2023).

Allein schon der Wort-Stamm und -Klang von Commons/Commoning führt uns zu Lore Perls' Begriff des Commitment. Dem schrieb sie bekanntlich – neben Support - eine zentrale Bedeutung für die Theorie und Praxis der Gestalttherapie zu. In einem eigenen Kapitel *Commitment* in ihrem Buch *Leben an der Grenze* schildert sie ihre initiierende Faszination an einem Film, der ihr zu einer Parabel für Commitment wurde (Perls L. 1989, 115). Beim Lesen dessen sticht mir ein wiederum grundlegender Aspekt ins Auge, den ich vorher nicht im Blick gehabt hatte: Commitment setzt voraus, dass ich bestehende unabänderliche Begrenzungen der Situation akzeptiere! Mir fällt ein: Diese Erkenntnis findet auch in der paradoxen Theorie der Veränderung ihren Niederschlag. Im o.g. genannten Artikel *Commitment* heißt es: Erst dadurch „werden die Möglichkeiten innerhalb der Grenzen Wirklichkeiten, die Wüste wird fruchtbar“. Die Begrenzung, der es sich jeweils hinzugeben gilt, sind vielgestaltig - z.B. auch das Eingebundensein der AG Zukunftswerkstatt Gestalt in noch so einengende Vereinsstrukturen der DVG, solange wir uns unter diesem Dach befanden! Oder, oder... unablässig und vielfach täglich sind wir alle dergestaltiger Herausforderung ausgesetzt.

Ein kleiner Ausflug in die Sprachwelt der Wortfamilie Commons / Commoning / Commitment regt zu Gedankenverknüpfungen an. Helfrich legt sich interessanterweise in ihrer englischen Begrifflichkeit Commons / Commoning nicht auf das Substantiv oder das Verb fest. Sie benutzt beides nebeneinander, wobei sie in der letzten Zeit vor ihrem frühen Tod die Sicht auf die Handlung vorzog. Das

¹⁶ Commoning im hier gemeinten Sinn bewirkt nämlich – um nur ein kleines Beispiel anzuführen - ein anderes Grundverständnis von „Eigentum“ und setzt es im weiteren voraus. Es bezieht sich somit auf einen neuen *Hintergrund*.

¹⁷ ... allerdings wiederum in einem anderen Verständnis, als der Begriff Allmende in unserer Umgangssprache gebraucht wird – schwierig! Allmende „gehört“ in diesem Sinn nämlich nicht nur allen – mit dem vermeintlichen individuellen Recht, daraus möglichst viel Profit zu ziehen – sondern wird auch von allen gepflegt. Wie das konkret aussieht, das unterliegt im Einzelfall einem einstimmigen Entscheidungsprozess.

erinnert an die Diskussion um die Selbst-Verständnisse innerhalb der Gestalttherapie: personales Selbst / relationales Selbst oder, darüberhinausgehend, transpersonales Selbst. (M. Gremmler-Fuhr 1999, 386). Wenn ich es richtig verstehe, ist in diesem Konzept das transpersonale Selbst die Integration der polaren Gegensätze von personalem bzw. sozialem Selbst.

Mir drängt sich eine mögliche Parallelität auf: Löst nicht vielleicht auf analoge Weise der englische Begriff Commitment (das Zusammenwirken von Einzelnen zum Wohl des Ganzen) die Polarität von Commons (Substantiv) und Commoning (Verb) auf und transzendiert sie?

Ein weiteres interessantes Forschungsfeld für die Zukunft tut sich damit auf, das jedoch sehr praktische Konsequenzen bereits jetzt hat. Diese hängen mit der eingangs gestellten Frage zusammen, welche grundsätzlichen Voraussetzungen in einer Gruppe gegeben sein müssen, damit unser Gruppenkonzept sein volles Potenzial als ein hilfreiches Werkzeug im Gruppenprozess und letztlich in der Gesellschaft entfalten kann. Ich habe noch keine abschließende Antwort darauf. Aus den obigen Gedankengängen heraus kann ich postulieren: Es muss eine Gruppe sein, die - in einem selbstorganisierten Prozess unter Gleichrangigen - ein Commitment eingegangen ist.

Aber auch das reicht für unsere Zielsetzung, zum *Heilwerden* der Gesellschaft beizutragen, noch nicht aus. Denn wie jedes Handwerkszeug könnte auch unser Gruppenkonzept missbraucht und für gesellschaftsschädliche, spaltende Gruppierungen / Zwecke eingesetzt werden. Also muss meine derzeitige Arbeitshypothese lauten:

Für unsere Zielsetzung muss es eine Gruppe sein, die – in einem selbstorganisierten Prozess unter Gleichrangigen - ein Commitment in Richtung Gemeinwohlorientierung eingegangen ist. Oder, noch allgemeiner formuliert, eine Gruppe, die bewusst auf menschliche Potenzialentfaltung in Richtung Lebendigkeit ausgerichtet ist.

Gruppenselbst

Unser Zugang zu diesem Begriff war phänomenologischer Art und eingeleitet durch Erfahrungsprozesse in der Gruppe. Wenn wir immer wieder einmal im Zusammenwirken im Kreis in spürbare Resonanz gekommen waren, hatten wir ein spezifisches Phänomen erlebt beziehungsweise im Wortsinn „begriffen“, für das wir keinen Ausdruck kannten. Etwas Größeres, Ganzheitliches war zu spüren. Im analytischen Feld wurden wir bei dem Sozialpsychologen und Soziologen Hans Bosse mit dem Begriff des „Gruppenselbst“ fündig. (Bosse 2018,5) Wir übernehmen das Wort und füllen es mit unserem Verständnis:

Das Gruppen-Selbst entsteht beim „Commoning“, dem bewussten Zusammenwirken der Individuen. Dabei ist das Gruppen-Selbst mehr als die Summe dieser einzelnen

Menschen im spezifischen Raum, es ist die Symphonie aller ihrer Beziehungen.¹⁸ Die beteiligten Ichs-in-Beziehung entwickeln mit ihrem Sein das Gruppen-Selbst-in-Beziehung. Umgekehrt nährt und stärkt das Gruppen-Selbst mit seiner Dynamik und Kraft den einzelnen Menschen.

Die Psychoanalytikerin und Begründerin der Themenzentrierten Interaktion TZI, Ruth Cohn, nannte das, was wir als Gruppen-Selbst bezeichnen, das „Wir“ – verstanden als Prozess, der sich verändert und entwickelt (siehe auch Schneider-Landolf 2014, 7ff)

Grundbedingung für die Ausbildung eines Gruppen-Selbst oder Wir im hier gebrauchten Sinn von Commons / Commoning ist, wie bereits erwähnt, *Hierarchiefreiheit* in der Gruppe. Es gibt keinen Leiter, keine Leiterin. Eine Ausbilderin sitzt bei uns gleichrangig neben ihrer Supervisandin im Kreis, ein Lehrtherapeut neben seiner einstigen Klientin. Das erst ermöglicht die zweite Grundbedingung, die *Selbstorganisation*. Entscheidungen werden einstimmig getroffen. Die Vielfalt der Meinungen wird wertgeschätzt und als Bereicherung (!) erlebt. „Sich in Vielfalt gemeinsam ausrichten“ ist laut Helfrich ein Schlüsselement bewusster Selbstorganisation. (Helfrich 2020, 25)

Nach unserer Erfahrung wird durch dieses Setting der Selbstorganisation unter Gleichrangigen die Fähigkeit der Einzelnen unterstützt, eigene Befindlichkeiten, Bedürfnisse oder Wünsche wahrzunehmen und zu äußern¹⁹. Das wiederum stärkt das Vertrauen in sich selbst, das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit genauso wie auch das Vertrauen in die Gruppe. Alles, was ist, darf sein.

Da wir uns wie beschrieben dem kollektiven Hintergrund unseres Seins zuwenden, finden individuelle wie kollektive Anliegen gleichermaßen Platz im Gruppengeschehen.

„Störungen“ von innen oder außen werden im Gruppengeschehen integriert und wandeln sich zu Impulsen. So wie in einer Gewitter-Wolke ein Blitz keine Störung darstellt, sondern dem Geschehen eine sinnvolle neue Wendung gibt. Auch die Konfliktfähigkeit in der Gruppe erhöht sich in der Folge. Es passiert Entwicklung, individuell wie kollektiv, verstanden als spiralförmiger Weg (und nicht etwa als lineare Fortbewegung): eine Entwicklungsspirale.

„Der Diskurs um Commons und Commoning lässt uns die Welt in einem anderen Licht sehen. Er zeigt einen Weg in eine stabile, postkapitalistische Ordnung. Er macht plausibel, wie wir zu einer humaneren, lebendigen und enkeltauglichen Gesellschaft beitragen können. Wenn Akte des Commoning stärker wahrgenommen und diskutiert werden, können sie unsere Handlungsmöglichkeiten erweitern.“ (Helfrich 2020,19). Commoning eröffnet einen Weg zur kollektiven Heilung.

¹⁸ Diesen poetischen Ausdruck habe ich von dem Biologen, Philosophen und Publizisten A. Weber entliehen; er hatte ihn in anderem Zusammenhang gebraucht.

¹⁹ Schließlich habe ich auch nicht zu befürchten, dann evtl. wider Willen „therapiert“ zu werden. Je konsequenter die Struktur unseres Konzeptes in Ich-Aussagen eingehalten wird, umso spürbarer schützt sie davor.

Darüber hinaus bietet der Begriff des Gruppen-Selbst im Sinn von Commons / Commoning / Commitment auch das Potenzial für eine künftige Erweiterung der Gestalttheorie.

In der AG Zukunftswerkstatt Gestalt (ab 2017) beziehungsweise auch schon unter ihrem anfänglichen Namen AG Gesundheits- und Sozialpolitik (seit 2016) waren uns von Beginn an Hierarchiefreiheit und selbstorganisierte Arbeitsgruppen-Abläufe wichtig, ja selbstverständlich. Uns eint, wie dargelegt, unser Commitment. Die tiefe Bedeutung dieser konstituierenden Faktoren wurde mir und uns jedoch erst durch die Lektüre der Commons-Literatur und im Prozess des Schreibens des vorliegenden Textes deutlich. Es fiel uns wie Schuppen von den Augen:

Diese Art von Gruppenkultur bildet eine Keimzelle zur Entwicklung einer lebensfreundlichen, postpatriarchalen, neuen sozialen Kultur.

Wie genau entstand unser Konzept als hilfreiche Struktur für Gruppenprozesse?

Oktober 2020: Präsenz-Treffen unserer AG Zukunftswerkstatt Gestalt für ein ganzes Wochenende. Corona beherrscht das gesellschaftliche Feld. Im Vorfeld mehrere Absagen wegen Corona und anderer Erkrankung. Eine unserer bereits angereisten Teilnehmerinnen muss noch vor Beginn unserer Arbeitssitzungen vom Notarzt in die örtliche Klinik gebracht werden, wo sie „nie hinwollte“. Coronabedingt ist uns übrigen der Zugang ins Krankenhaus versperrt.

Der hohe Druck, unter dem Einzelne und die ganze Gruppe angesichts unserer speziellen, aber auch der gesamtgesellschaftlichen Situation stehen, wird schnell deutlich. Er entlädt sich bereits vor unserem offiziellen Beginn in hitzigen Streitgesprächen über Arbeitswege der AG („Wie und wo setzen wir in unserer Arbeit am wirkungsvollsten an?“) und in der unterschiedlichen Einschätzung aktueller Strömungen in der Gesellschaft.

Für unseren Arbeitsablauf haben wir keine Liste abzuarbeitender Tagesordnungspunkte²⁰, sondern können uns – unserer Überzeugung entsprechend – dem selbstorganisierten, inhalts- und ergebnisoffenen Prozess überlassen. Zwar sind wir uns bewusst: Wir befinden uns sowohl als Einzelne wie auch als Gruppe in einem Krisenmodus. Das ändert jedoch nichts daran, dass wir angesichts hohen Drucks, verstärkter Verletzbarkeit und ‚dünner Haut‘ ein erhöhtes Sicherheitsbedürfnis an den Tag legen, das sich bei jeder und jedem von uns anders äußert und zu ganz unterschiedlichen Phänomenen im Gruppenprozess führt.

²⁰ ...wie es sonst manchmal die Gestaltung gemeinsamer Vorhaben (Workshops auf DVG-Tagungen, unsere Sommer-Intensivzeit, Veröffentlichungen wie der vorliegende Beitrag usw.) erfordert.

Beispielsweise verfällt die (halbe) Gruppe bereits an einer sehr frühen Stelle des Gesamtprozesses in konkretes Aktions-Planen. Während einer anschließenden Pause und anlässlich einer liebevollen körperlichen Berührung wird einer Teilnehmerin indes schmerzlich klar: Unausgedrückte Trauer über den Zustand unserer Welt, aber auch angestaute Wut und Hilflosigkeit stehen ihr vorläufig beim Aktions-Planen im Weg! Da fehlt vorher etwas... Dadurch fühl(t)en sich ihr und einigen anderen die konkreten Planungen zum jetzigen Zeitpunkt aktivistisch an. Im weiteren Gruppenverlauf kommt es immer wieder zu Turbulenzen, gegenseitigen Schuldzuweisungen, Abgrenzungen und Rechtfertigungen. Und es taucht verstärkt ein Phänomen auf, das wir bisher allenfalls in viel subtilerer Form kannten: Einer von uns geht es schlecht und andere, z. B. ihre ehemalige Therapeutin, rutschen unversehens punktuell wieder in ihre alte Helferinnen-Rolle. Dadurch verlassen wir aber zeitweilig unseren Grundsatz der Gleichrangigkeit aller Gruppenmitglieder und erleben eine „Störung“ im Blick auf unser kollektives Ziel. Ich bemerke das an einem leisen Unbehagen, auch wenn ich sehe, dass die therapeutische Zuwendung der individuell Betroffenen guttut. Zwar gelingt es uns immer wieder schnell und gut, die einzelnen Knoten zu lösen; immerhin sitzt geballte therapeutische Kompetenz in der Runde. Dennoch floppen immer wieder Hilflosigkeit, Wut und Angst hoch, bis zuletzt. Der Gesamtprozess gestaltet sich insgesamt als ungewöhnlich anstrengend, auch wenn Einzelnen eher die gelungenen Auflösungen und gewonnenen Erkenntnisse in Erinnerung bleiben sollten. Andere werden die Gruppe jedoch daraufhin früher oder später verlassen.

Wir verstanden im Nachhinein: In dem Feld, in dem wir uns angesichts unseres Krisenmodus bewegten, stieß das Konzept „Selbstorganisation“ aufgrund von einem erhöhten Sicherheitsbedürfnis offensichtlich an Grenzen. Eine Teilnehmerin formulierte: „Eine gewisse Struktur täte mir bei unseren künftigen Treffen gut!“ Was konnten wir tun, um unsere Treffen weniger anstrengend, „sicherer“ zu gestalten? Wir wollten bewusst unsere Vertrauensbasis untereinander stärken sowie unser Gewahrsein dafür erhöhen, dass wir alle verbunden und in ein größeres Ganzes eingebettet sind. Dafür suchten und fanden wir viele geeignete Wahrnehmungs- und Imaginations-Übungen, ressourcenorientierte Fragestellungen, geeignete Vorbilder in indigenen Kulturen, Meditationen, Rituale, Lieder u.v.a.m. Wir experimentierten mit einem solchen Beginn unserer Treffen, bevor wir uns – entsprechend der Entwicklungsspirale - dem Schmerzlichen in unserer Welt zuwenden wollten, um darüber individuell und gemeinsam Wege daraus zu finden und zum Handeln zu kommen.

An diesem Punkt unserer Reflexionen passierte jedoch Unerwartetes: ein großer Aha-Effekt!

Aufgrund unserer persönlichen Vernetzungen erkannte eine von uns plötzlich in „unserer neu geschaffenen Struktur“ ein anderswoher bekanntes Muster: Die seit langem angewandten Prozessschritte in tiefenökologischen Gruppen erwiesen sich als damit nahezu deckungsgleich. Zufall? Wohl kaum. Es scheint sich eher um eine universelle Gesetzmäßigkeit in Entwicklungsprozessen zu handeln. Die Tiefenökologin,

Buddhistin und Systemwissenschaftlerin Joanna Macy spricht vom „Spiralweg jeglicher Entwicklung“.

Was für eine freudige Überraschung: Unser ureigenes erfahrungsbasiertes Tun entspricht anderweitig lange erprobter Struktur! Ein entscheidender Schritt war damit gegangen, der induktive Erkenntnisweg vom Individuellen zum Allgemeinen war geebnet: „Unser neues Konzept“ hatte übergeordnete Bedeutung gewonnen.

J. Macy ordnet dieser spiralförmigen Vorgehensweise in ihren Gruppen die vier Stationen Dankbarkeit, den Schmerz ehren, mit neuen Augen sehen und der nächste Schritt zu. Wir stellten dem noch eine Vorbereitungsphase zur Wahrnehmungserweiterung und Bewusstwerdung im Hier und Jetzt voran. So umfasst unsere Entdeckungsreise folgende Schritte:

1. Leiblichkeit im Feld
2. Dankbarkeit
3. Den Schmerz ehren
4. Mit neuen Augen sehen
5. Der nächste Schritt (Handlung)

Seither haben wir angefangen, sowohl innerhalb wie außerhalb unserer AG mit dieser Grundstruktur für Gruppenabläufe zu experimentieren. Unsere eigene gute Erfahrung damit lässt sich verallgemeinern und erweist sich in der Praxis als sehr hilfreich für Gruppenprozesse verschiedenster Art, und das nicht nur in ausgemachten Krisensituationen.

Entwicklungsspirale in 5 Schritten

1. Leiblichkeit im Feld

In unserer gesellschaftlichen Lebensform wird die bewusste Verbindung zum realen Körper ausgeklammert. Man muss gesund sein, um zu funktionieren. Mehr Bezug zum Körper existiert oft kaum. Uns steht es dagegen gut an, im Sinn von Ganzheitlichkeit unserem Leib als dem materiellen Träger unseres Geistes und als Tempel unserer Lebendigkeit bewusste Aufmerksamkeit und Pflege zukommen zu lassen. Nicht, um gesellschaftlichen Idealen nachzueifern, sondern aus Freude an Lebendigkeit, an Sinnlichkeit und Schönheit. Hier und jetzt. Über die gerichtete Wahrnehmung unserer Leiblichkeit im Feld stärken wir die Bewusstheit unserer Existenz, d.h. die Präsenz auf einer tiefen, geerdeten, materiellen (mater, lat. = Mutter) Ebene und gleichzeitig die Verbundenheit mit allem Menschlichen und mehr-als-Menschlichen Sein. Auch die Tiefe der Zeit und die Verbindung zu unseren

Ahnen²¹ einschließlich der Evolution der Menschheit und noch viel weiter zurück kann hier ihren Platz finden. Wir bestehen alle aus Sternenstaub, nicht nur metaphorisch, sondern ganz real. Unvergessen bleibt mir auch eine kurze, von J. Macy angeleitete Wahrnehmungsübung, in der mir die ähnliche Baustruktur meiner Hände mit Flossen der Fische (nur ohne Schwimmhäute) zum ersten Mal dankbar und staunend bewusst wurde.

Körperwahrnehmung kann bekanntlich auch einen Zugang zu gegebenenfalls verschütteten Gefühlen eröffnen. Darüber hinaus bildet unsere Leiblichkeit die Grundlage für jeglichen Entwicklungsprozess, so wie die Geburt die Grundlage für unser Dasein darstellt. Die jüdische Politikwissenschaftlerin Hannah Ahrendt hat den Begriff Geburtlichkeit bzw. Natalität geprägt²². Eine, wenn nicht *die* zentrale Ressource unseres Seins in der Welt, im leiblichen wie übertragenen Sinn.

Wir kennen unzählige Körper- und Wahrnehmungs-“Übungen“, die hier ihren Platz haben können, je nach Bedarf und persönlicher Vorliebe. Vom realen oder nachgeahmten Holzhacken bei überschüssiger Wut-Energie über Yoga, Meditation oder Feldenkrais bis hin zu gemeinsamem Singen oder Tanzen. Oder Schwimmen im nahen Gewässer bei 38 Grad im Schatten – wie geschehen in unserer AG-Intensivzeit im Sommer 2022 in Altenmünster.

In der Gruppe im Sinn von Commoning gehört zu dieser Leiblichkeit auch unsere Sitzordnung im Kreis als Ausdruck von und Unterstützung für die Gleichwertigkeit aller Teilnehmer*innen.

Es ist eine Stärke des ganzheitlichen Ansatzes der Gestalttherapie, dass sie von jeher den Körper als existentielle Grundlage unseres Seins selbstverständlich mit in die Wahrnehmung einbezogen hat. Neu ist in unserem Zusammenhang, dass dem jetzt ein *fester* und vorgeschalteter Platz im Gesamtgeschehen einer Gruppe zukommt. Denn um die Weisheit unseres Leibes nutzen zu können, müssen wir zuerst wieder in der Lage sein, uns hier und jetzt zu spüren, uns und unsere wortwörtliche Bodenständigkeit, unsere Lebendigkeit im Atmen derselben Luft, die uns mit allen lebenden Wesen verbindet, usw. Diese Verbindung zur Natur, den Tieren und Pflanzen, Sonne, Mond und den Gestirnen, den Elementen...bis in die größten und kleinsten Dimensionen unseres Seins wird als gespürte (!) Daseinsgrundlage und elementares Lebens-Geschenk begriffen und dankbar kultiviert.

²¹ Semiologische Anm.: Ich benutze „die Ahne“= weiblich Singular bzw. „der Ahne“ = männlich Singular. „Die Ahnen“ = weiblich + männlich, Plural (und nicht etwa „die Ahn*innen“)

²² Eine, wie ich finde, sehr hörensweite, inspirierende sowie gleichzeitig leicht verständlich aufbereitete Darstellung von Hannah Ahrendts Gedankengut fand ich in dem Feature https://cdn-storage.br.de/iLCpbHJGNL9zu6i6NL97bmWH_-4c/AJS/2ry9Ard_71S/4476665a-b0d5-470f-bdaa-6710f8fb9b41_3.mp3 (abgerufen am 26.1.2023)

2. Dankbarkeit

Die Bewusstmachung unserer elementaren und gleichzeitig im Wortsinn wunderbaren Daseinsbedingungen führt fast automatisch zu der Art von Dankbarkeit, die hier gemeint ist. Entgegen landläufiger Erwartung hängt sie nicht von äußeren Umständen ab, sondern ist eine Grundhaltung dem Leben gegenüber.

Die nordamerikanischen Völkerstämme der Haudenosaunee („Irokesen“) pflegen bis heute eine ausgeprägte Kultur der Dankbarkeit, obwohl sie von Weißen gemordet, ihres Lands beraubt und gedemütigt wurden. In alltäglichen Dankritualen der Haudenosaunee wird – bei größeren Anlässen stundenlang - gedankt unter Nennung der Mutter Erde, des Bruder Mondes, des lebendigen Feuers, des Wasser, der Luft, der heimischen Berge und Flüsse, dem Meer, allen lebendigen Wesen... Dabei bekräftigen alle das jeweils Gerufene mit einer sich wiederholenden Geste und dem Satz: „And now our minds are one.“ Dankbarkeit verbindet uns alle.

Wir sind eingebettet in einen größeren Kontext und haben Teil an der Schöpfung. Was für ein Geschenk! Grund genug für Dankbarkeit. Alle Weltreligionen eint diese Grundhaltung dem Leben gegenüber.

Ich BIN das Land.

Meine Augen sind der Himmel, meine Glieder die Bäume.

Ich bin der Fels, die WasserTiefe. Ich bin nicht hier, um die Natur zu beHerrschen, oder sie auszuBeuten, ICH bin selbst NatUr!

(Hopi – Volk des Friedens)

Erinnert das nur mich an sog. „Identifikationsübungen“ in der Gestalt-Ausbildung, die hier eine ganz neue Tiefe und Bedeutung erhalten?

Dankbarkeit hat auch eine subversive Kraft in unserer kapitalistischen Gesellschaft, die uns weismachen will, wir brauchen...brauchen...brauchen. Dankbarkeit befreit uns vom Konsumzwang und legt den Samen der Fülle.

Was eröffnet sie doch für ungeahnte Kräfte, wenn wir ihr wirklich Raum geben und sie fühlen! „Dankbarkeit nicht als Verpflichtung, sondern als Gefühl, ist eine der tiefsten und schönsten Emotionen, zu denen der Mensch fähig ist.“ (Dreitzel 1998,174).

Gemeinsam praktiziert, kann nach einiger Zeit spürbar der Raum davon wie überquellen. Gespürte Dankbarkeit verbindet die Menschen untereinander, verbindet alle lebenden Wesen.

Diese ersten beiden bisher aufgegriffenen Schritte des Manuals, die Wahrnehmung unserer Leiblichkeit im Feld und die Dankbarkeit, richten bewusst ihren Fokus auf unsere Ressourcen, auf das „halbvoll Glas“ statt des halbleeren. Lore Perls spricht von support. Erfahrungsgemäß schafft dieses Vorgehen erstaunlich schnell einen

tragenden Boden in der Gruppe für den nun folgenden dritten Schritt, der da heißt, auch das halbleere Glas nicht auszublenden. Nein, mehr noch: es zu ehren.

3. Den Schmerz ehren

Schmerz ist Teil unserer menschlichen Daseinsbedingungen. Als Therapeut*innen wissen wir, dass verdrängter Schmerz krank macht und dass umgekehrt der Ausdruck vorhandenen Schmerzes Wachstumsprozesse ermöglicht und Teil dieser ist.

In unserem Setting bildet die Gruppe ein haltendes Gefäß und ermutigt zum Schmerzausdruck, in welcher sprachlichen oder nichtsprachlichen Form auch immer. Wir alle bezeugen das Gesehene, Gehörte, gespürte Schmerzliche, sei es Trauer, Angst, Wut, Leere, Hilflosigkeit, körperlicher Schmerz, Scham, Schuld u.a. in unserem Kreis.

In Verlauf unserer Zukunftswerkstatt Gestalt, noch zu der Zeit, als wir eine AG der DVG darstellten, war über die Jahre hinweg z.B. immer wieder mein und unser Kummer, dass wir „nicht schnell genug weiterkommen“ beziehungsweise mit dem, was wir für uns herausgefunden hatten, oft nicht verstanden, ja, dafür angegriffen wurden. Oft genug war ich darüber fassungslos, habe ich mich ratlos und hilflos gefühlt, gelegentlich auch wütend. All dies fand hier (auch) seinen Platz.

In Gruppen, die keine oder wenig Erfahrung mit dem Ausdruck von Gefühlen haben, kann dafür ein Sicherheit gebender, klar strukturierter und haltender Rahmen hilfreich sein. Dafür eignen sich z. vorbereitende Übungen mit z.B. festen, vorformulierten Satzanfängen, die sich wiederholen und die nur individuell ergänzt werden müssen. Insbesondere für große Gruppen hat sich eine bestimmte Strukturierung zum Beispiel in der Tiefenökologie vielfach bewährt. Ich selbst war bei J. Macy Teil eines solchen rituell gestalteten, sich über zwei Stunden hinziehenden Geschehens mit ca. 70 Menschen: ein sehr ergreifendes und anschauliches Erlebnis. In ihrem Arbeitsbuch „Für das Leben! Ohne Warum. Ermutigung zu einer spirituell-ökologischen Revolution“ beschreiben Joanna Macy und Molly Brown das Vorgehen und die notwendigen Bedingungen für ein „Wahrheitsmandala“, wie sie diese Art des kollektiven (aber sequentiellen) Schmerzausdrucks nennen, sehr genau (Macy 2017, 304).²³ Ebenso denkbar wäre z.B. auch ein haltgebender andauernder Rahmen mit Rhythmusinstrumenten (z.B. „Herzschlag“) als tragender Boden und da hinein spontaner individueller Schmerzausdruck mit anderen Instrumenten oder der Stimme.

²³ Ebenso finden wir dort auch zahlreiche weitere Übungen zu allen Schritten der Entwicklungsspirale – eine überaus reiche Schatztruhe an Inspiration und sehr praktischen Hinweisen.

Im Rahmen dieses Manuals als Gerüst für Gruppen-Entwicklungsprozesse geht es darum, den Schmerz zu ehren, das heißt, ihn in seiner je individuellen Ausprägung da sein zu lassen und zu würdigen. Trauer ist aus diesem Blickwinkel ein Ausdruck unserer Liebe zu dem Verlorenen, Wut ein Zeichen für unseren Gerechtigkeitssinn etc.

Wichtig: Anders als in üblichen Selbsterfahrungs- oder Therapiegruppen geht es ausdrücklich nicht darum, den gezeigten Schmerz bei dieser Person auf einer individuellen Ebene gleich zu lösen. Das bedeutet, er wird nicht kommentiert, erfährt kein bewusst gewolltes Trösten, keine therapeutische Intervention. Denn der betroffene individuelle Mensch stellt sich in den Dienst von uns allen und drückt stellvertretend für uns seine „negativen“ Gefühle aus. Die Schattenseite des Lebens gehört zu den allgemein menschlichen Bedingungen und ruft nach Gesehen-, Gehört- und Gespürt- und vor allem Gehalten-Werden. Wir alle sind verbunden im Schmerz. Das übersteigt das je individuelle Geschehen. Das Gruppen-Selbst wird auch in der Verbundenheit im Schmerz spürbar.

Dieser Prozess findet Ausdruck und Unterstützung durch die Zeugenschaft der Gruppe: „Wir sehen Dich!“ Das ist gleichzeitig Ausdruck der Verbindung und bestärkt sie²⁴.

Entsprechend der paradoxen Theorie der Veränderung bewirkt das bloße Anerkennen dessen, was ist, dennoch eine Veränderung. Diese geschieht auch schon dadurch, dass wir als Individuum in der Gruppe spüren, wir sind nicht allein mit unserem Schmerz. Andere teilen ihn und halten ihn mit uns aus. Das kann uns einander näherbringen und stärken. Und gegebenenfalls bereits eine neue Sicht auf das Geschehen eröffnen – spätestens im Teilen der gemachten Erfahrungen und ihrer Konsequenzen.

4. Mit neuen Augen sehen

Wenn wir, begleitet und unterstützt durch andere Menschen, den Schmerz ausreichend geehrt haben, folgen in aller Regel Erleichterung, innere Ruhe, vielleicht sogar Kraft und neuer (Lebens-)Mut. Die ausgelassensten Feste habe ich in der Gestalt-Szene nach hochemotionalen Gruppentherapie-Sitzungen schmerzhafter Art erlebt.

Inhaltlich kann und wird sich das neue Bewusstsein, die neue Sicht individuell und je nach Situation so unterschiedlich gestalten, wie wir alle unterschiedlich sind.

²⁴ Auf welche Weise diese Verbindung hergestellt wird bzw. sich gestaltet, bleibt den beteiligten Menschen und der Situation überlassen. Das kann von einem rituellen Satz „Wir sehen Dich“ (... und dann ist nach einer Atempause der Raum für den/die nächste geöffnet) bis zu differenzierter eigener Resonanz der Teilnehmer*innen (in kleiner Gruppe möglich) reichen.

Um mein Beispiel von oben aufzugreifen: Meine persönliche Fassungslosigkeit, die Hilflosigkeit und die Wut verwandelte sich durch den Rückhalt in der Gruppe zu der gespürten und nicht nur kognitiven Einsicht: Nicht ich und auch nicht wir persönlich sind z.B. mit den erlebten Angriffen gemeint. Wir müssen einfach weiter dranbleiben, sind offensichtlich noch nicht zu anschlussfähiger Erkenntnis durchgedrungen.

Noch eine Anmerkung grundsätzlicher Art zu dem Schritt „Mit neuen Augen sehen“. Wir können immer nur Erkenntnisse zu dem haben, was wir kennen oder wovon wir zumindest eine Ahnung haben. Ein blinder Fleck, von dem wir nicht wissen, dass es ihn überhaupt geben kann, bleibt zwingend außerhalb unseres Gewährseins. Um es an einem Beispiel anschaulicher zu machen: Eine spirituelle Erfahrung wird nur dann als solche eingeordnet werden können, wenn Spiritualität im Weltbild dieses Menschen einen Platz hat.

Das Gruppengeschehen im Teilen der Erfahrungen kann dabei seinerseits zu neuen Sichtweisen, individuell wie kollektiv, verhelfen und somit beitragen, blinde Flecken zu erkennen und zu reduzieren.

Auch auf gesellschaftlicher Ebene gibt es blinde Flecke. Unsere wettbewerbsorientierte kapitalistisch / patriarchale Leistungs-Gesellschaft besitzt solche in ausgeprägter Weise. Sie ist insbesondere blind für die Verbundenheit von allem. Verbundenheit hat in unserer westlichen Kultur mit ihrem, wie Silke Helfrich es nennt, „methodologischen Individualismus“ und ihrer „Sprache der Trennung“ keinen systemischen Platz. Wie schwer tun wir uns oft doch, ein Ich-in-Bezogenheit oder ein Gruppenselbst-in-Bezogenheit wirklich zu erleben; und wie weit entfernt sind wir in der Regel davon, Commoning in seinen ungeahnt weitreichenden Konsequenzen erfassen zu können. Mir persönlich hat dafür oben bereits genanntes Buch von Silke Helfrich und David Bollier die Augen geöffnet.

Der Buddhismus lehrt dagegen immer schon die abhängige Entstehung von allem. Joanna Macy benennt ihre tiefenökologische Arbeit als „Arbeit, die wieder verbindet“. Aus Sicht der Systemwissenschaften existieren wir nur dadurch, dass wir Leben durch uns hindurchfließen lassen, z. B. Sauerstoff an unseren Zellen, den Tee von heute morgen, Töne in meinem Ohr etc. Nelson Mandela machte das südafrikanische „Ubuntu“-Denken berühmt: „Ich bin, weil wir sind“. Und die Moderne Matriarchatsforschung deckt u.a. auf, wie eine menschliche Gesellschaft aussieht, die grundlegend verbunden ist mit allem.

Den Eckpfeiler des liberalen Staates und der sog. „freien Märkte“ unserer Gesellschaft bildet dagegen die Vorstellung, dass Individuen frei und souverän geboren sind. Zunehmend wächst jedoch global die Erkenntnis, dass wir - als von uns selbst auf den Thron gesetzte „Krone der Schöpfung“- z.B. nicht ungestraft unsere „Umwelt“ ausbeuten und vergiften können, ohne selbst dabei zugrunde zu gehen.

Kollektiv brauchen wir „neue Fenster, durch die wir die Welt betrachten“ (Helfrich 2020, 36), eine Neubewertung der Fundamente, eine neue Ontologie, auf der auch

die Politik steht. Wir sollten innehalten und beginnen, das Fenster *selbst* zu betrachten und somit unseren kulturellen Hintergrund

Wie anders könnte unsere Gesellschaft doch aussehen, wenn wir bewusst und achtsam andere, vielfältige Verbindungen zu unserem Planeten, zu Mutter Erde herstellen und erfahren würden. Das könnte uns zu einem neuen Verständnis, zur Übernahme von Verantwortung und zum Erforschen dieser unerschöpflichen Quelle für unsere Existenz, für Wahrheitsfindung und Sinn dienen. Dann finden wir vielleicht schneller andere gesellschaftliche, enkeltaugliche Wege als in blinden Fenstern und Glaubensprojektionen wie „Macht Euch die Erde untertan...“.

Es ist an der Zeit, die unhinterfragten Prämissen unseres gesellschaftlichen Hintergrundes zur Figur zu machen und mit neuen Augen zu betrachten. Wenn *das* nicht eine existenzielle Ebene ist, von der Lore Perls spricht!

5. Der nächste Schritt

Hier werden Visionen „geerdet“ und auf konkrete, überprüfbare Schritte heruntergebrochen. Eine lange Reise beginnt mit dem ersten Schritt.

Folgende Fragen können dabei helfen:

- Was ruft mich? Wenn ich frei von jeglicher Angst wäre, was möchte ich für den ‚Großen Wandel‘ tun?
- Was davon kann, als 1. konkreter Schritt, in einem Jahr (überprüfbar) abgeschlossen sein?
- Welche Ressourcen helfen mir dabei? („Hier ist nicht der Platz für falsche Bescheidenheit!“)
- Was brauche ich noch dazu? (Materielles, Lerninhalte...)
- Wie hindere ich mich selbst?
- Wie werde ich dieses Hindernis beseitigen?
- Welcher Schritt ist nächste Woche dran und möglich?

Was hier als Frage an mich als Individuum formuliert ist, kann sich in derselben Weise eine Gruppe als Ganzes im Prozess des „Commoning“ stellen.

J. Macy beendete den großen Workshop, den ich 2010 bei ihr miterleben durfte, rituell, indem wir uns gegenseitig unser Vorhaben bezeugten und am Ende gemeinsam mit flachen Händen die Erde berührten, was hieß: „Ich rufe die Erde als Zeugin“. Es hat, zumindest bei mir, nachhaltig gewirkt. Sonst hätte ich vermutlich nicht jetzt diesen Artikel verfasst.

Erste praktische Erfahrungen und Reflexion

Nach unserer eigenen, oben geschilderten anstrengenden Gruppenerfahrung beschlossen wir in unserer AG konsensuell, bei künftigen Treffen mit diesem strukturierten Ablauf weiter zu experimentieren und entsprechend mit „Dankbarkeit“ zu beginnen. (Erst später sollte es sich als hilfreich herausstellen, eine Wahrnehmungseinheit zum Thema „Leiblichkeit im Feld“ noch voranzustellen.)

Bei unserem nächsten leiblichen Treffen trugen wir dementsprechend zuerst in loser Reihenfolge zusammen, wofür jede und jeder von uns derzeit persönlich dankbar ist. Wir ließen uns viel Zeit dafür. Es wurde immer mehr, immer kostbarer, floss über ... Es waren nicht mehr nur Worte, wir *spürten* immer größere Dankbarkeit im Raum und wollten gar nicht wieder aufhören! Welch seltenes, kostbares Ereignis in unserer Welt. War's eine Stunde oder deren zwei? Die gemeinschaftlich erlebte Dankbarkeit hatte uns alle „wie Mutterkuchen“ genährt. Wie sehr fehlt dieser Aspekt doch in unserer Kultur! Und welche Chance tut sich auf...

Diese Erfahrung schuf jedenfalls einen tragenden Boden für den nächsten Schritt, dem wir zugegebenermaßen mit etwas Respekt begegneten, den „Schmerz zu ehren“. Wir entschieden uns diesmal für eine völlig freie, selbstorganisierte Form unserer einzelnen Beiträge in beliebiger, spontaner Reihenfolge, aber ausdrücklich eingeladen „in Worten oder/und Körpersprache, Lauten... wie immer sich der vielgestaltige Schmerz zeigen will.“ Wir kamen von selbst gut in einen Fluss; viel Leid, Schmerz, Ekel, Trauer Wut und Erstarrung fand in unserem geschützten Raum seinen Platz und es entstand zuletzt spontan eine Art Gruppenskulptur. Ein anderes Mal, zu einem späteren Zeitpunkt, blieb der Schmerzausdruck angesichts eines im Hintergrundfeld schwelenden Konfliktes auf einer emotional eher oberflächlichen Ebene (In der Reflexion darüber verstanden wir, dass wir von falschen Voraussetzungen zur Rolle einer anwesenden Besucherin in dem Konflikt ausgegangen waren), bis wiederum eine körperliche Berührung die Schleusen bei einer Teilnehmerin doch öffnete und sie – stellvertretend für alle – ihren tiefen Schmerz um den Zustand der Welt ausdrücken konnte. Mit erlösender Wirkung für alle, wie sich im Nachhinein herausstellte. Insgesamt gesehen scheint es so zu sein, dass die vorgegebene Gruppen-Struktur v.a. in diesem Punkt „Den Schmerz ehren“ umso hilfreicher ist, je klarer die Struktur in Ich-Aussagen eingehalten wird.²⁵

Das Würdigen des Schmerzes in dieser Form und diesem Rahmen erlebten wir u.a. als

²⁵ Das gilt bekanntlich allgemein, ist an diesem Punkt, wo sich nur zu gern ein alternatives Vermeidungsverhalten einschleicht, aber speziell wichtig.

- eine Einladung, den vorhandenen Schmerz als zum Leben gehörig anzuerkennen im Sinn von Ganzheitlichkeit
- Einladung, dem Schmerz und der Hingabe an ihn gemeinschaftlich bewusst Raum zu geben
- etwas „Archaisches, wie in Königssagen oder Legenden“, wie es im Alltag nicht vorkommt
- Schaffung einer anderen, annehmenderen Atmosphäre als bei einer individuellen therapeutischen Bearbeitung
- auffälliges Fehlen von Jammern
- Einladung zur *Öffnung* für den heilsamen Schmerz (auch dies könnte eine mögliche Neuorientierung in der Gestalt-Theorie einleiten? – eine andere Sichtweise als das „Gehen durch einen Engpass“ in linearem Verständnis)
- Möglichkeit, einen vorhandenen unbenennbaren Schmerz über Körpersprache und Töne dennoch auszudrücken
- und dadurch das Erleben in der gesamten Gruppe zu vertiefen
- Geschenk, den Schmerz als Ressource zu sehen, statt ihn weghaben zu wollen

„Mit neuen Augen sehen“ – das war’s exemplarisch doch gerade schon, oder? Da war ein „nächster Schritt“ mit der hier vorliegenden Veröffentlichung nicht mehr weit.

Gemeinsam wurde uns in der Reflexion dieses Prozesses bewusst, wie kostbar unsere neuen Gruppen-Erfahrungen mit diesen 5 Schritten sind. Wieviel Sicherheit sie zu geben vermögen. Wieviel leichter, selbstverständlich und rund sich der Gesamttablauf gestaltet, wenn wir uns alle auf diese Grundstruktur geeinigt haben und miteinander auf die Umsetzung achten. Wie das Gruppenfeld spürbar erweitert ist durch den expliziten Bezug zu Mutter Erde und ihrer Einbettung im All und welche heilsame Auswirkung das auf uns alle hat. Wie in den 5 Schritten integrativ alles Platz hat, was hier und jetzt im Raum ist. Und wie trotzdem oder gerade deshalb die Zuversicht auf ein ‚gutes Ende‘ gestärkt wird. Wie das Vertrauen in die Selbstorganisation wächst, da die vorgegebene Struktur dabei stützend wirkt wie eine Reise-Wegbeschreibung oder wie ein passendes Klettergerüst für eine Kletterpflanze. Und wie wir als Gruppe unsere vielfältigen Potenziale bündeln und überraschende Erkenntnisse gewinnen können, deren augenfälligster Ausdruck derzeit das Erkennen einer spiralförmigen Gruppen-Entwicklung ist, die durch das Einhalten der 5 Schritte unserer Entdeckungsreise unterstützt werden kann. Wie der Prozess Einzelne bestärkt und für ihre eigene gestalttherapeutische Praxis inspiriert, nicht nur für Gruppen, sondern auch in der Einzeltherapie. Wie ich persönlich (jetzt während des intensiven Schreibprozesses darüber) mich im Alltag plötzlich deutlich lebendiger und mehr verbunden fühle - mit mir selbst, aber auch den Menschen meines Lebensfeldes - und was für erstaunliche Auswirkungen das hat.

Diese Erfahrungen ermutigten Einzelne von uns, auch in anderen Gruppen außerhalb unserer AG mit dieser Struktur zu experimentieren, mit ausnahmslos sehr guten Erfolgen. Sei es in einer Freundinnen-Gruppe, die seit 20 Jahren existiert, in

verschiedenartigen Gestaltgruppen oder einer sich neu findenden virtuellen Gruppe im Netz, um nur ein paar Beispiele zu nennen. In der letztgenannten Gruppe kamen wir z.B. einmal über die Dankesrunde in den zur Verfügung stehenden 90 Minuten nicht hinaus. Nachdem wir uns jedoch vorher nicht persönlich gekannt hatten, stellten wir fest, dass „Dankbarkeit ausdrücken“ eine wundervolle Möglichkeit ist, einander kennenzulernen und näher zu kommen! Jedenfalls wollten wir in Zukunft nicht mehr darauf verzichten.

Vor allem die Tatsache, dass alle Beteiligten in gleichem Maß für den Gesamt-Gruppenablauf mitverantwortlich zeichnen (können) und es tendenziell keine Leitung mehr braucht, macht dieses Modell genauso attraktiv wie breit einsetzbar. Aber auch in Gestalt-(Ausbildungs-)gruppen hat(te) diese vorgegebene Struktur (gleichgültig, ob explizit oder auch nicht) den Effekt, dass wir uns in der Therapeut*innen-Leitungsrolle deutlich entlastet und entspannter fühlten und weniger eingreifen „mussten“, da wir den Selbstheilungskräften der Gruppe (Selbstorganisation) mehr als bisher zu vertrauen gelernt hatten.

Am Ende meines eigenen intensiven Schreibprozesses für den vorliegenden gesamten Text habe ich persönlich zu meiner eigenen Überraschung und tiefen Freude auf einer völlig anderen Ebene gelernt, mit sehr neuen Augen zu sehen: Ich kann die Bedeutung unserer AG-Arbeit und meine Rolle darin jetzt so viel mehr wertschätzen als je vorher. Und, was ich intuitiv immer schon „wusste“, ist mir jetzt zur Gewissheit geworden: Die zentrale Bedeutung von Commoning auf unserem Menschheits-Weg.

In der Zukunftswerkstatt Gestalt und als diese Gruppe können wir uns als Pionierinnen und Forscherinnen sehen, essentiell unterstützt durch den derzeit einzigen Mann in unserer Gruppe. Als Forscher*innen auf dem Weg zu einer neuen *Kultur der Verbundenheit*. Ja, wir brauchen keinerlei Vergleich mit universitär angesiedelter Forschung zu scheuen.

Somit sind wir sicher, der „Gestalttherapie-in-Verbindung“ mit unserem Sein und Tun in den letzten Jahren einen guten Dienst erwiesen zu haben, nicht nur mit der Erweiterung des gestalttherapeutischen Handwerkszeugs. Allein schon die Förderung einer neuen *Kultur von Dankbarkeit* kann mit ihrem hohen Potenzial an segensreicher Wirkung auf unsere menschliche Gesellschaft nicht überschätzt werden!

Und ich habe gelernt: Wir dürfen dem großen kreativen Potential der Gestalttherapie noch viel mehr denn je vertrauen. Das kann ich persönlich jetzt aus tiefster Überzeugung so sagen. Denn wenn eine Gruppe von Gestalttherapeut*innen in der Lage ist, sich auf ihre spezifische Gestalt-Weise den existenziellen Fragen unserer Zeit zu stellen und dabei – und das ist wichtig! – auf erfahrungsbasiertem, induktivem, „experientiellem“ Weg ein solch erstaunliches (Zwischen-)Ergebnis wie das vorliegende ressourcenorientierte Gruppenkonzept quasi „abfällt“, wie hier beschrieben, dann *musst* Gestalttherapie etwas besonders Wertvolles sein und das

Potenzial besitzen, auch strukturell beizutragen zu einer besseren Welt. Über die heilsame Wirkung hinaus, die von unseren Therapiepraxen bisher schon hoffentlich ausgeht.

Das berührt auch die Existenz der Gestalttherapie in der Zukunft: „Wenn die Gestalttherapie als eigenständige Therapieform bestehen bleiben soll, dann müssen die Gestalttherapeuten selber überzeugend begründen, warum ihre Existenz für die Gesellschaft wichtig ist. Nur aus dem Bewusstsein der eigenen Identität heraus und mit all dem, was eine gestalttherapeutische Selbstbestimmung unserer Gesellschaft und ihren entmündigenden Strukturen an »Vision und Methode« anzubieten hat, kann ein Auftreten entstehen, das dem Anspruch dieser Therapierichtung gerecht wird.“ (Stahlmann 2003)

Das vorgestellte Konzept zur strukturellen Gestaltung von lösungs- und handlungsorientierten Gruppenprozessen vereint in diesem Sinn Vision und Methode in sich. Die Vision ist eine Menschheit-in-Verbindung, die unseren Kindern und Kindeskindern einen lebendigen Schosraum zur Verfügung stellt, wo sie ihre Wurzeln und Flügel gleichzeitig entfalten können. Die Methode ist Gruppenbildung im Sinn von Commoning mit Unterstützung z.B. durch unser vorgeschlagenes neues Gruppenkonzept. Das beinhaltet Hierarchiefreiheit und Selbstorganisation sowie ein Commitment in Richtung auf ein geteiltes gemeinwohlorientiertes Ziel.

Ausblick

Wir selbst sind dabei, unsere „Entdeckungsreise zum lebendigen Wir“ verstärkt außerhalb unserer eigenen Gruppe anzubieten und Erfahrungen damit zu sammeln. Wir wollen beispielsweise herausfinden, was für Gruppen-Voraussetzungen gegeben sein müssen oder hilfreich sind (z.B. Stichwort Commitment), um das Entwicklungspotential, das das Konzept birgt, zur Geltung bringen zu können.

Gleichzeitig könnten wir unsere „Grundlagenforschung“ auch weiterführen. Wer kann wissen, was für Schätze da noch verborgen liegen?

Eine spannende Frage könnte es sein, zu untersuchen, ob und ggf. was für Auswirkungen die Anwendung unseres Konzeptes auf unterschiedlich benannte und bisher als unumgänglich gesehene Phasen von Gruppen hat²⁶, z.B. die in Tuckmans Phasenlehre vorkommende „storming“-Phase, die sich insbesondere bei Gruppen von Status-gleichen notgedrungen als manchmal zähe, manchmal heftige Aushandlungsphase über Ziele und Wege des Gruppenprozesses ergibt, bis sich schließlich in der „norming“-Phase gemeinsam akzeptierte Regeln etablieren, die die Gruppe als Grundlage des „performing“ – also der Arbeitsfähigkeit braucht. Was

²⁶ Siehe auch <https://de.wikipedia.org/wiki/Teambildung>

passiert damit, wenn von vorneherein unsere „Reisestationen“ gemeinsam akzeptiert und zugrunde gelegt werden? Könnte die Arbeitsfähigkeit dadurch schneller und konfliktfreier erreicht werden?

Auf die Anregungen und Möglichkeiten, die die Aktionsforschung zu bieten hat, bin ich bereits näher eingegangen.

Vielfältige und gleichzeitig jetzt noch nicht annähernd absehbare Potenziale ergeben sich bei möglicher Vernetzung und Kooperation mit anderen Feldern / Initiativen / Institutionen / Methoden...usw....usw....

Bad Lauterberg, 25.8.2023 (überprüft und geringfügig verändert 23.1.2025)

Rotraud Kerner
rotraud@m-kerner.de

Literatur

BOSSE, H. (2018): Das Verhältnis von Wir und ich. Gießen: Psychosozial-Verlag

DREITZEL, H.P. (1998): Emotionales Gewahrsein. Psychologische und gesellschaftliche Perspektiven in der Gestalttherapie. München: Deutscher Taschenbuchverlag

GREMMLER-FUHR, M. (1999): Grundkonzepte und Modelle der Gestalttherapie. In: R.Fuhr, M.Sreckovic, M.Gremmler-Fuhr (Hrsg.): *Handbuch der Gestalttherapie* (S.345-392) Göttingen: Hogrefe

HELFRICH, S. / BOLLIER, D. (2020): Frei, Fair und Lebendig. Die Macht der Commons. Bielefeld: Transcript-Verlag. Open access unter <https://www.transcript-verlag.de/media/pdf/cb/8a/c6/oa9783839445303.pdf> (abgerufen am 4.8.2022)

MACY, J. / BROWN, M. (2017): Für das Leben! Ohne Warum. Ermutigung zu einer spirituell-ökologischen Revolution. Paderborn: Junfermann (engl. Originalausgabe 2014)

PERLS, L. (1989): *Leben an der Grenze*. Köln: Edition Humanistische Psychologie im Internationalen Institut zur Förderung der Humanistischen Psychologie

PORTELE, H. (1999): Gestaltpsychologische Wurzeln der Gestalttherapie. In: R. Fuhr, M. Sreckovic, M. Gremmler-Fuhr (Hrsg.): *Handbuch der Gestalttherapie* (1. Aufl.) (S. 263-278). Göttingen: Hogrefe

SCHNEIDER-LANDOLF, M. (2014): Das Wir ist wichtig – Welches Wir ? In: *Themenzentrierte Interaktion. Von der Gruppe zum Wir*. 28.Jhrg., 1/2024 (S.7-19)

STAHLMANN, K. (2003): Gestalttherapie und Anarchie. In: *Gestaltkritik* 1-2003
http://www.gestalt.de/stahlmann_anarchie.html

WEBER, A. (2014): *Lebendigkeit: Eine erotische Ökologie*. München: Kösel