

Und bei dieser Gelegenheit ist mir eines klar geworden: Es hat mir Spaß gemacht, mich in diesem Rahmen zu produzieren. So sehr, dass ich beschlossen habe, mit Kabarett anzufangen. Auch das gehört zur Heilung in der Gemeinschaft: Immer wieder etwas zu riskieren, etwas Unbekanntes zu beginnen.

Am Sonntag dann zufälligerweise in den Workshop über Scott Peck, mit dem ich nicht warm werden kann, obwohl sein Buch mittlerweile in jedem alternativen Bücherschrank steht. In dem Workshop zog ich dann den bezeichnenderweise witzigen Zettel: „Riskiere etwas.“ Das habe ich dann getan. ▣

Uwe Kurzbein

... geb. 1942 lebt und arbeitet jetzt in der Gemeinschaft Olgashof bei Wismar, davor in der Kommune Lutter.

Kontakt
Rabenzweig 1
23972 Olgashof



Quelle: Autor

Im Zentrum für experimentelle Gesellschaftsgestaltung (ZEGG) leben rund hundert Erwachsene, Kinder und Jugendliche zusammen auf einem 15 ha großen Gelände, das etwa 80 km südwestlich von Berlin in Bad Belzig liegt. Die Gemeinschaft war vor 23 Jahren, im Herbst 1991, mit dem anspruchsvollen Vorhaben angetreten, ein mögliches Modell für eine sozial und ökologisch nachhaltige Lebensweise zu schaffen. Im Rahmen des 9. Symposium für Salutogenese berichteten Georg Lohmann (Teil 1) und Bettina Klein (Teil 2, S. 29) über das Leben im ZEGG und ihre Erfahrungen.

Schlüsselwörter: Gemeinschaft, Individualität, ZEGG-Forum

Zunächst ein paar Informationen über das Leben im Zentrum für experimentelle Gesellschaftsgestaltung (ZEGG). Die ZEGG-Gemeinschaft betreibt zusammen ein Tagungs- und Seminarzentrum als selbstverwalteten Betrieb. Es ist mit mittlerweile ca. 15.000 Gästeübernachtungen pro Jahr die wichtigste Einkommensquelle für die Gemeinschaft. Alle Gemeinschaftsmitglieder wohnen in verschiedenen großen Wohngruppen in einem der ca. 15 Wohngebäude auf unserem Gelände. Die Gemeinschaft trifft sich als Ganze oder in Untergruppen regelmäßig in vielfältigen Zusammenhängen: im Plenum, bei den wöchentlichen Gemeinschaftsnachmittagen, in den verschiedenen Kreisen und Gremien, in unserer Dorfkneipe oder bei der Sonntagssauna, zu Festen oder der Matinee am Sonntagvormittag. Viermal im Jahr gestalten alle gemeinsam, weitgehend ehrenamtlich, eine Tagung oder ein Festival.

Es gibt verschiedene Untergruppen für die soziale Vernetzung. Bettina und ich sind z.B. in der Gruppe „Radikal gemeinsam“. Das sind gut ein Dutzend ZEGG-Bewohner, die bereits seit vier Jahren für zwölf Tage des Jahres zusammenziehen und gemeinsam in zwei großen Räumen wohnen. Oder Amalia und Joachim in der Gruppe F, die als Wohngruppe gemeinsam das Sommercamp dieses Jahres visioniert und vorbereitet. Ein wichtiges Werkzeug der Gruppenkommunikation ist das Forum (s. Kasten S. 27).

Individualität und Gemeinschaft – Teil 1

20 Jahre Erfahrung in der ZEGG Gemeinschaft Bad Belzig

GEORG LOHMANN

In unserer Großküche wird dreimal täglich eine Mahlzeit für alle Gäste und Gemeinschaftsmitglieder zubereitet. Jeder und jede ist in einer Kochgruppe organisiert, die jeweils für bestimmte Tage zuständig ist. Das ZEGG bewirtschaftet ca. 2 ha Land im Bio-Gartenbau. Ungefähr 50% unseres Jahresbedarfs an Obst und Gemüse werden durch den eigenen Garten gedeckt. In unserer Großküche wird ausschließlich vegetarisch gekocht, immer auch mit einer veganen Variante.

Es gibt verschiedene regelmäßige Angebote in den Bereichen Meditation, Yoga, Tanz, Sport und Musik, die allen offenstehen.

Ich kenne das ZEGG von Anfang an, auch die Vorläuferprojekte. Ich lebe dort seit 20 Jahren, habe schon verschiedene Verantwortungen und Berufe gehabt und arbeite seit neun Jahren vornehmlich als Bauhandwerker und Bauleiter bei Renovierungs- und Bauprojekten im ZEGG und in der Nachbarschaft. Ich werde im folgenden einige Gedanken über den Zusammenhang von Gesundheit und Gemeinschaft sozusagen aus der Vogelperspektive beitragen und meine eigene Person weitgehend aus dem Spiel lassen. Bettina wird dann in einem sehr persönlichen Bericht darstellen, wie das Leben in Gemeinschaft selbst wichtiger Teil eines Heilungsweges sein kann.

„Gefühlte Empirie“

Zum Einstieg in unser Thema ein wenig „gefühlte Empirie“ aus 23 Jahren Gemeinschaftsleben. Ich wage mich da auf dünnes Eis – statistische Erhebungen im wissenschaftlichen Sinne gibt es dazu nicht, aber auch die relativ unscharfen Befunde finde ich interessant:

1. Es gab bislang kaum Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und auffallend wenig Erkrankungen, die üblicherweise mit dem Thema Stress assoziiert werden.
2. Es gibt so gut wie keine Menschen mit Übergewicht bei uns – jeder Besuch in der Belziger Therme führt einem den Unterschied deutlich vor Augen.

3. Was es für mein Empfinden durchschnittlich oft gibt, sind Erkrankungen des Bewegungssystems – Hexenschuss, rheumatische Beschwerden, Bandscheibenvorfälle etc.
4. Ebenfalls ungefähr im Durchschnitt liegen wir vermutlich mit der Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten. Wenn eine Grippe welle durch das Land rauscht, dann ist die ZEGG-Bewohnerschaft davon für mein Gefühl genauso stark betroffen wie die Belegschaft irgendeines anderen Betriebes.
5. Wenn wir es mit Krankheiten mit hoher Ansteckungsgefahr zu tun hatten, dann haben konsequent und strikt durchgeführte Hygienemaßnahmen verhindert, dass sie sich in der Gemeinschaft ausgebreitet haben. Wo – wie in den frühen Jahren – in dieser Hinsicht eher geschludert wurde, entsprachen die Ergebnisse klassischen epidemiologischen Verlaufsvorhersagen.

Alles in allem würde ich sagen, dass die Bewohner des ZEGG durchaus gesünder sind als eine Vergleichsgruppe der deutschen Durchschnittsbevölkerung. Dies liegt aber m.E. vor allem daran, dass sich im ZEGG, wie auch in den meisten anderen Gemeinschaften, eher Menschen mit einem hohen Ernährungs-, Körper- und Gesundheitsbewusstsein versammeln. Bei einer Vergleichsgruppe von ähnlich bewussten Menschen, die nicht in Gemeinschaft leben, dürfte die „gefühlte Empirie“ in puncto Gesundheit ähnlich ausfallen. Hilfreich ist sicherlich, dass es in der Gemeinschaft ein hohes Maß von Gesundheits- und Heilwissen gibt und ein hohes Maß von Unterstützung. Aber das gibt es in unserer Ratgeber gesättigten Zeit auch anderswo.

Auf der Basis dieser – wissenschaftlich absolut nicht gesicherten – Gesundheits-Statistik gibt es also aus meiner Sicht nicht viel Erhellendes zum Thema beizutragen. Wenn wir den Gesundheits-Begriff jedoch weiter fassen als oben geschehen (und das ist ja, glaube ich zu wissen, im Kontext von Salutogenese üblich), dann erweitert sich der Blick. Ich bin, was medizinisches Wissen angeht, absoluter Laie – der sich trotzdem gelegentlich über das Thema Gedanken macht. Und in diesem meinem laienhaften Verständnis ist Gesundheit in hohem Maße das Ergebnis ständig neu

ablaufender Feinjustierungs- und Abstimmungsprozesse, die teils körperautonom ablaufen (Puls, Atmung, Temperatur) und teils bewusst gesteuert werden. Immer wieder geht es um Balancieren zwischen den Polen „zu viel“ und „zu wenig“: Wärme, Kälte, Bewegung, Essen, Anregung, zur Ruhe kommen. Für solche inneren Navigations- und Abstimmungsprozesse bietet eine Gemeinschaft ein ausgesprochen gutes Lernfeld an!

Sie bietet es in einem Lebensbereich an, der in einem „normalen“ Single- oder Familienleben nicht in diesem Maße vorkommt: Um gut in Gemeinschaft leben zu können, braucht es ein fein abgestimmtes Navigieren zwischen dem ICH-Pol und dem WIR-Pol des Lebens, zwischen Individuum und Gemeinschaft. Der kapitalistische Klassiker „Jeder ist sich selbst der Nächste“ gilt ja nicht – das weiß mindestens jede, die in Partnerschaft lebt und/oder Kinder hat. Der Mensch ist ein Individuum und ein soziales Wesen. Gesundes, gutes, glückliches Leben braucht in aller Regel diese beiden Pole (Ausnahmen bestätigen die Regel, wie man weiß). Und es braucht Kenntnis und Übung, zwischen diesen Polen die richtige Position zu finden.

Einsamkeit macht krank. Dieses intuitive Wissen bringt Menschen dazu, sich auf die Suche nach Gemeinschaft zu machen. Auf der anderen Seite gibt es den Pol „Aufopferung für die Gemeinschaft“. Auch das kann krank machen, führt zum Ausgebranntsein, dem „Burnout“, was ja mittlerweile ein Allerweltsbegriff geworden ist, und zu allen damit zusammenhängenden Krankheitsphänomenen. Wir mussten das im ZEGG recht mühsam lernen. „Diene der Gemeinschaft!“ war in den Anfangsjahren ein hoch angesehener Leitsatz (und birgt, richtig betrachtet, immer noch Weisheit) – besonders in den Aufbaujahren, wo es so unglaublich viel zu tun gibt. Da passiert es leicht, dass der Pol „Gemeinschaft“ zu einseitig begünstigt wird. Oft ist auch eine große Euphorie damit verbunden, mit diesem „Sich-Ganz-Reinschmeißen“, dem Ja-Sagen-Lernen. Doch wenn das Nein-Sagen nicht gelernt wird, wenn der Pol Individuum nicht genährt wird, dann folgt oft der Kater auf dem Fuße.

Zusammenfassung zum Themenkomplex Individuum – Gemeinschaft

Es geht, wie so oft im Leben, darum, das Navigieren zwischen diesen Polen oder Kraftfeldern zu lernen. Diese Art von innerer, immer neu und immer feiner abgestimmter Navigation ist eine Fähigkeit, die aus meiner Sicht in Bezug auf Gesundheit und Heilungsprozesse jeder Art ausgesprochen wichtig ist. Gemeinschaft ist ein ausgesprochen gutes Lernfeld dafür.

Zum Schluss möchte ich noch einen Ausblick geben auf eine weitere mögliche Dimension von Gemeinschaft – nicht aus erster Hand Erfahrung, aber immerhin aus zweiter Hand. Es ist eine schöne Geschichte, die ich weitergeben möchte. Ich habe sie vor Kurzem bei der Jubiläumsfeier zum 20-jährigen Bestehen unserer „Schwestergemeinschaft“ Tamera gehört. Mitglieder dieser Gemeinschaft pflegen seit vielen Jahren den Kontakt zu einem

kleinen Dorf in Kolumbien, welches sie nach Kräften unterstützen. Es handelt sich um den Ort San José de Apartado, dessen Bewohner sich vor gut zehn Jahren inmitten eines unglaublich brutalen Bürgerkriegs zur Gewaltlosigkeit verpflichtet haben. Sie sind als „Friedensgemeinde San Jose“, einigermaßen bekannt geworden, was nicht verhindert hat, dass sie einen hohen Blutrollzahlen mussten: über 200 der knapp tausend Bewohner sind in den vergangenen Jahren vom Militär, von den Paramilitärs oder der Guerilla getötet worden. Doch vor kurzem gab es einen großen Erfolg zu feiern: Ein Gericht hat den Präsidenten Santos dazu verurteilt, sich bei dieser Gemeinde öffentlich dafür zu entschuldigen, sie lange Zeit als Teil der Guerilla bezeichnet und auch entsprechend behandelt zu haben. Diese Gerichtsentscheidung hat einen unglaublichen Auftrieb für die Idee des Friedensdorfes gegeben. Die Entschuldigung hat bislang noch nicht stattgefunden, es gibt erheiternde Geschichten zu dem Vorgang, die ich jetzt nicht alle erzählen will. Was mir an dieser Stelle wichtig ist: die Bewohner von San José, zumindest die gut 400, die geblieben sind (viele sind auch weggezogen) hätten diesen Sieg nicht errungen, hätten sie nicht über lange Jahre die Kraft von Gemeinschaft intensiv erlernt und erlebt, die Kraft von Solidarität, Zusammengehörigkeit, Unterstützung auch unter existenziell schwierigen Bedingungen, die Kraft von Wahrheit und Vertrauen untereinander.

Da, wo es derart existenziell wird, bietet die Lebensform Gemeinschaft Ressourcen in Bereichen des seelischen und körperlichen Überlebens und Gesundens an, mit denen wir uns in unseren westlichen Gesellschaften leider oder zum Glück nur selten auseinander setzen müssen.

Das ZEGG-Forum

Das ZEGG-Forum ist eine gemeinschaftsbildende Kommunikationsform, die Bewusstheit, essentielle Kommunikation und Vertrauen unter Menschen fördert. Es bietet einzelnen Menschen die ganzheitliche und kreative Möglichkeit, sich im Rahmen der Gruppe auszudrücken und ist für Gruppen ein kreatives Instrument der Gemeinschaftsgestaltung und gemeinsamer Wertebildung.

Beim Forum sitzen die Menschen zusammen im Kreis. Es gibt ein oder zwei erfahrene „Moderatoren“ für die Gesprächsführung und einzelne Menschen aus der Gruppe haben die Möglichkeit, sich mitzuteilen. Die entsprechende Person bekommt die volle Aufmerksamkeit der Gruppe und kann sich mitteilen, bis sie sich vollständig ausgedrückt hat. Dabei können die Moderatoren unterstützend ins Gespräch eingreifen, die Gruppe hört zu. Es können auch der Körper oder die Stimme künstlerisch genutzt werden.

Individualität und Gemeinschaft – Teil 2

Heilungsreise im ZEGG

BETTINA KLEIN

Als ich 1995 über einen Freund vom ZEGG erfuhr, ahnte ich nicht, dass ich einmal in solchem großen Kreis vom ZEGG im Sinne einer Heilungs-Reise berichten würde. Für mich ist sie einmalig. Und doch sehe ich sie gleichzeitig auch als exemplarisch für einen Weg des Suchens und des Geschehen-lassen.

2009: Meine langjährige Beziehung war gescheitert, trotz aller Rettungsversuche. Ich war mit meinem Latein am Ende. Wir waren nicht darin geübt, einander im Wachsen zu begleiten, sondern eher damit vertraut, uns klein zu halten, ungewollt und unbewusst. Ich brauchte neue Gedanken, Bilder und Erfahrungen und einen leeren Raum, in dem sich die Dinge entwickeln durften. In dieser Situation tauchte erneut das ZEGG in meinem Leben auf.

Das Forum kreiert einen Raum für Fragen und für innere Bewegungen, die in der Alltagskommunikation meist unsichtbar bleiben: die wirklichen Handlungsmotive, die tiefer liegenden Gefühle, Körperempfindungen und unsere Intuition. Durch die Teilnahme der Gruppe werden die gestellten Fragen zu einem Katalysator für das Wachstum des Einzelnen und der Gemeinschaft. Durch die Rückmeldung der eigenen Beobachtungen und Sichtweisen der Menschen aus der Gruppe verbindet man sich empathisch mit dem/der Einzelnen und es erfolgt soziale Rückkopplung.

Inzwischen hat sich die Methode des Forums in die Welt hinein verbreitet. Viele Gemeinschaften in vielen Ländern haben den Prozess gelernt und nutzen ihn beim Aufbau ihrer eigenen Gemeinschaften.

Weitere Informationen unter: www.zegg-forum.org

Genau benennen, was ich suchte, konnte ich noch nicht, doch ich wusste: es hatte mit Intimität und Kontakt und mit Männern zu tun. Die Gesundheit, die ich suchte, war vor allem seelischer Art.

Im Jahresprogramm 2010 fand ich eine Stellenausschreibung, auf die ich mich bewarb und eine Zusage erhielt. Von da ab ging es schnell, im August zog ich ins ZEGG und übernahm den Bereich der Hausmeisterei.

Jetzt begann meine Heilungsreise, auch wenn ich sie zu dem Zeitpunkt nicht so genannt hätte. Sowohl als Hausmeisterin als auch als aktives Mitglied der Gemeinschaft war ich präsent. Angst, Wut, Sehnsucht, Freude, Neid und auch Trauer waren bisher nur für mich fühlbar. Jetzt wurden sie für alle sichtbar. Mein Leben war eine Herausforderung geworden und ist es zu meiner Freude noch immer.

Der größte Unterschied zu früher: Ich wurde als ein Wesen wahrgenommen, es gab vielfältige Überlappungen der Kreise von Arbeit und privat. Wie früher gab es Geschehnisse, die mich „triggerten“, die alte Bilder und Emotionen wach riefen. Doch jetzt konnte ich mich weder vor mir noch vor anderen verstecken. Ich wurde gesehen und sah die anderen – und es forderte mich. Für mich entstanden Räume der Vertrautheit, und es zeigte sich meine jahrelang versteckte Angst vor Männern. Ich hatte mein Missbrauchsthema in vielen Therapiesitzungen bearbeitet, doch hier im täglichen Kontakt tauchte ich wirklich in die Tiefen meiner Angst ein. Dank des zarten Vertrauens, das entstanden war, wagte ich mich, mich mit meiner Angst, Wut und Hilflosigkeit zu zeigen. Männer, die ich als Kollegen kennen lernte, wurden meine Freunde. Der ganze Platz war für mich ein Schutzraum, in dem ich mit Nähe und Distanz experimentieren konnte.

Eine Herausforderung bestand darin, meine Sehnsucht nach einem Partner zu fühlen (oder einer Partnerin, da war ich mir damals noch nicht sicher) – und nicht zu sehen, dass ich mir bei meiner Suche selber im Wege stand. Gedanken wie „alle haben eine liebe- und lustvolle Beziehung, nur ich nicht“ untergruben meine Vorhaben und nahmen mir Kraft und Zuversicht. Ich wollte körperlichen Kontakt, wollte Sex, und hatte doch gleichzeitig

Angst vor Nähe und Berührung. So drehte ich meine Kreise und Schlaufen und fühlte mich manchmal sehr allein – und war es in gewisser Weise auch. Es waren meine Tiefen, die ich zu durchführen hatte.

Unterstützung erfährt diese Art von Selbsterforschung in meiner Gemeinschaft auf verschiedenste Weise. Für mich war entscheidend, dass viele um mich herum auf dem Weg waren, sich selbst zu entdecken. Jedes Gespräch brachte mich ein bisschen weiter. Es war ein Begleiten auf Gegenseitigkeit. Auch wenn ich suchte, stolperte, fiel – mein Weg wurde nie belächelt und ich nie ausgelacht. So hat der einfache Sachverhalt des Zusammen-Lebens für mich eine große Bedeutung. Das Sich-Nicht-Verstecken-Können fordert und fördert mich.

Um in der ganzen Gemeinschaft zusammen zu kommen und uns auszurichten, schenken wir uns zweimal im Jahr eine Intensivzeit. Alle aus der Gemeinschaft sind gebeten dabei zu sein. Hierzu laden wir manchmal Menschen ein, uns zu begleiten, die nicht zum ZEGG gehören. In aller öffentlichen Ver-

trautheit konnte ich mich hier den eigenen Schatten stellen. Dabei kämpfe ich allein mit ihnen und weiß doch die Freunde als Zeugen hinter mir. Es war eine unvertraute Erfahrung, dies vor allen anderen zu tun und zu fühlen, dass sie mir Kraft und Unterstützung schicken. Im Nachhinein habe ich ihre reine Mitfreude und ihr Wohlwollen als Heilung wahrgenommen.

Was sich am Anfang als Bereicherung darstellte – die Vermengung von Arbeit und Privat – war später für mich eine Quelle der Herausforderung und Reibung. Es gibt keine klaren Grenzen. Die Überlappung beider Bereiche birgt die Gefahr einer Reizüberflutung und dem Verlust der Lebenskraft. Es geht um Zulassen, Sich-Einlassen, Loslassen und um Abgrenzung. Wie viel Gemeinschaft tut mir gut? Wann ist es an der Zeit, meinen kleinen eigenen Bereich zu pflegen, auch auf das Risiko hin, etwas zu verpassen? Nicht bei allem dabei zu sein und mich trotzdem als vollwertiges Gemeinschaftsmitglied zu sehen, ist eine Gratwanderung und erfordert einen wachen Geist. Es ist manchmal Verlockung und Untergang in einem, diese enge Verbindung zwischen Arbeit und Privat.

Auch wenn es nicht wirklich stimmt, empfinde ich oft ein „Alle sehen mich“. Im positiven Sinne fühle ich mich begleitet, im negativen beobachtet, vielleicht sogar kontrolliert. Das Nicht-Aussteigen-Können aus dem Gemeinschaftsgefüge kann zu Enge und Überdruß führen. Gemeinschaft: Ich bin ein Teil von ihr und sie ist ein Teil von mir. Ich kann mir nicht entkommen. Ich wusste es schon vorher. Im ZEGG erfühle ich es. Damit Menschen sich entscheiden, eine Gemeinschaft zu bilden, braucht es Gemeinsamkeit und ein höheres Ziel, das die einzelne Person auch in Krisenzeiten dabei bleiben lässt.

Für mich ist dieses Gemeinsame die Absicht, lernen zu wollen, zu verstehen, wie man selber tickt und wie die anderen. Es geht

darum, mich selber kennen lernen zu wollen und um die Bereitschaft Risikos einzugehen. Voraussetzung um zu genesen ist für mich ein äußerer Schutzraum, der hilft, den inneren wachsen und sich entfalten zu lassen, um in neuer Stärke das eigene Leben zu lieben. In meinem Bild brauchen alle Menschen einen solchen Schutzraum, den jeweiligen eigenen Bedürfnissen angemessen. Es geht dabei um Sicherheit und um Menschen, denen ich traue und die mich fordern.

Gemeinsame Räume, in denen der Alltag in Arbeit und im Privatem gelebt wird, sind ein wichtiger Bestandteil, ebenso auch regelmäßige Treffen. Für mich ist es der Gemeinschaftsnachmittag und unsere „Radikal Gemeinsam-Gruppe“. In allen Treffen ist die Transparenz im Umgang miteinander ein wichtiges Bindeglied, so dass ich mich an meine Grenzen wage. Es ist für mich eine immer wiederkehrende Möglichkeit, mich in meiner Gemeinschaft zu beheimaten, mich zu zeigen und die anderen zu sehen.

Wie es genau geht, ein Miteinander-Arbeiten und -Leben lustvoll, unterstützend und bereichernd zu gestalten,

ohne Energieverlust und Reizüberflutung, bleibt eine fortdauernde Forschungsaufgabe und Herausforderung.

Ich bleibe in der Forschung und sage im Nachhinein, dass ich auf meinem Weg Glück hatte. Auch wenn ich oft nicht mehr wusste, wie weiter und auch eine große Leere in mir fühlte, stellte es mein Sein in der Gemeinschaft nicht in Frage.

Es zeigt, dass ich eine von vielen bin, die suchen, finden, und öfters auch finden, was sie nicht gesucht haben. Zum Beispiel diesen Mann hier neben mir. Vor drei Jahren habe ich ihn in unserer „Radikal-Gemeinsam-Gruppe“ kennengelernt. Im Januar letzten Jahres haben wir uns verliebt. Im August haben wir geheiratet. Ich lerne zu vertrauen, zu lieben und Risiken als wichtigen Teil des Lebens zu akzeptieren.

Mir war die Lebenseinstellung vertraut: hinfallen, aufstehen, Krönchen richten, weitergehen. Das ZEGG bot mir die Möglichkeit einer Überarbeitung, und so klingt sie jetzt: hinfallen, sitzenbleiben, mich umschaun, aufstehen, ausatmen, innerlich erneut ausrichten, weitergehen.

Aus all dem mein Fazit aus vier Jahren Leben im ZEGG: Ich lebe gerne und meist freudiger als früher. Ich fühle mich an Leib und Seele gesünder. Das Leben in Gemeinschaft ist eine ständige Herausforderung, und ich lasse mich ein oder nicht – je nach Gefühlslage, Kräftezustand und Bereitschaft.

An alle, die mich auf meinem Weg begleitet haben: Danke! ▣

In aller öffentlichen
Vertrautheit konnte ich mich
hier den eigenen Schatten stellen.
Dabei kämpfe ich allein mit ihnen
und weiß doch die Freunde als
Zeugen hinter mir.

Georg Lohmann

... Lehrer, Fotograf und Bauhandwerker. Lebt seit 20 Jahren im ZEGG und war Mitarbeiter in den vorbereitenden Projekten. Er arbeitet seit neun Jahren im Bau- und Geländeteam als Bauleiter und gibt Seminare.



Quelle: Autor

Bettina Klein

... Hotelfachfrau und Tischlerin, kennt das ZEGG seit 1995. Sie lebt und arbeitet dort seit 2010 als Hausmeisterin und Gästehauschefin.



Quelle: Autor

dass das abendprogramm am samstag so spontan entstand, war für mich in besonderer weise beglückend: ich musste nicht wie sonst so oft allein eine show abziehen, sondern ich weiß, dass im saal menschen bereit stehen, um mit auf die bühne zu kommen. ich hatte ja in der yahoogroup schon mal angefragt wegen beteiligung, eher keine reaktion. dann samstag am mittagstisch: ich sah johannes, der klavierspielende freund von klaus, frage, na hast du nicht lust, heute abend auf der bühne ein bißchen zu spielen...der sagt gleich zu, ja ich komme, klaus gleich: ich komm auch mit trommel, dann nazir: ich auch, dann anne (querflöte); ein mann aus flensburg: ich könnte auch was spielen, hab 'ne gitarre dabei, ich sah azisa und wusste, dass sie einen tollen theatermonolog parat hatte. azisa: ja, ich mach's. dann ein mann aus meinem clan – ich hab gehört, du brauchst noch leute für die bühne...meine partnerin und ich erzählen sufi-märchen mit handtrommeln dabei..., dann eine frau: ich kann geschichten erzählen, wenn man mir drei begriffe zuwirft... usw. - ich wusste dann nur, dass azisa den anfang machen würde mit ihrem monolog – den sie übrigens bravourös servierte – alle achtung! dann entwickelte sich alles wie von allein – aus dem moment heraus. ich habe mich sowas von beglückt gefühlt!!

beglückend auch die zusammenarbeit von allen, dem salutogenese-team und schule und heckenbeck; für mich insbesondere ein highlight, dass melissa als neue mitarbeiterin da ist, die am wochenende voll präsent war, obwohl das gar nicht abgesprochen war.

auch christina und die anderen küchenfeen, die dieses wunderbare essen gezaubert haben inmitten dieser doch recht chaotischen raum-situation. theresia hatte mit ihren einfallsreichen blumendekorationen einen hauch von frühling ins alte gebäude gebracht. felix koser, der zwei tage mit seiner kamera dokumentiert hat.

die neue generation kommt ans ruder!

das zusammenkommen im clan war wohltuend. dadurch, dass in meinem clan fast alle schon erfahrungen hatten mit gemeinschaft, redestabunden usw. war es einfach miteinander eine gute, nährnde runde zu gestalten.

- erfüllt: nach dem wochenende bin ich besser drauf, fühl' mich gestärkt und ermutigt und – erfüllt.

was nach meiner meinung noch besser werden kann:

mehr zeit zwischendrin. pausen zum ausruhn. kraftplatz aufsuchen, bewegen. weniger kann mehr sein: das gefühl, zwischen vielen möglichkeiten wählen zu können/müssen kann auch stress bereiten. die räume in der weltbühne / ausstattung... da könnte noch vieles schöner, vollständiger werden. (o ja, allerdings brauchen wir dafür zeit, noch menschen die mithelfen, geld für dies und das).

soweit erstmal. bestimmt hab ich 'ne menge vergessen jetzt, aber egal.

lieben gruß
elisabeth

Symposium 2015 – Nachklänge

MoinMoin allesamt,

ich bin überrascht, beglückt und erfüllt.

- überrascht weil: ich vorher total fertig war und mich nur noch verkriechen wollte, alles absagen (überlastung). dankbar sah ich die vielen menschen, die mitgeholfen haben vorzubereiten, das haus zu schmücken, zu putzen, tische und stühle zu rücken, tischdecken usw.... der gedanke „ich bin ja nicht allein“ hat mich getröstet. dann - als ich die gäste anreisen und dann versammelt im saal sah, kam eine starke welle von kraft und interesse.

- beglückt: so viele aufgeweckte, engagierte und offene menschen auf einem haufen! die beiträge der einzelnen waren spannend, erweiternd. ich habe oft gedacht, hey, das müssten wir jetzt alle hören/sehen/erleben. auch die kleinen nebengespräche haben mir gefallen. schön war für mich, alte bekannte aus dem zegg zu besuch zu haben. auch uwe kurzbein wiederzusehen, war wunderschön. er hatte damals als architekt die weltbühne unter die lupe genommen und tatkräftig mitgeplant. obwohl ich nur einmal daran teilnehmen konnte: die kreistänze waren wunderschön. und ein wichtiges element, gemeinsam im tun, weitestgehend ohne reden, beisammen zu sein.