

Leitthema



Thomas Dittert

Ent-Wicklung von Beziehungsmustern in intentionalen Gemeinschaften

Was bedeutet „Intentionale Gemeinschaft“?

THEODOR DIERK PETZOLD

„Gemeinschaftsleben und Salutogenese“ lautete das Thema des 9. Symposiums zur Salutogenese. Mit diesem Thema habe ich zwei wichtige Themen meines Lebens zusammengebracht: erstens Salutogenese– die gesunde menschliche Entwicklung [Antonovsky 1997; Petzold 2013b] – und zweitens das soziale und kulturelle Leben.

Bei verschiedenen Versuchen, dieses Thema aus diesem Anlass schriftlich zu fassen – angefangen mit meiner ganz persönlichen Geschichte in Heckenbeck bis hin zu einer Erörterung der Dynamik der Selbstorganisation lebender Systeme am Beispiel der Gemeinschaftsbildung – bin ich jetzt dazu gekommen, die Beziehungsmuster und -dynamiken zu beschreiben, die zum einen die größte Entwicklungschance und zum anderen das größte Problem im Gemeinschaftsleben darstellen: „Kooperation“ und das „Opferdreieck“.

Schlüsselwörter: Gemeinschaft, Kooperation, Opferdreieck, Intentionalität, Attraktor

Gemeinschaftsleben ist gekennzeichnet durch direkte zwischenmenschliche Kommunikation, die dialogisch sinnlich erfahrbar ist. „Gemeinschaften sind soziale Beziehungen, die auf „subjektiv gefühlter (...) Zusammengehörigkeit der Beteiligten beruhen“ [Weber 1964, S.29].“ [zit. n. Groß 2012, S.5].

„Intentional community“ wird oft als „Gesinnungsgemeinschaft“ übersetzt. Für mich in der Heckenbecker Gemeinschaft würde besser passen: „Gesinnung suchende Gemeinschaft“ oder „Gemeinschaft von Gemeinschaft Suchenden“. Mit dem Blick auf die „Intentionalität“ schauen wir auf eine motivationale

Grundlage zur Kooperation [vgl. Tomasello, 2010]. Tomasello spricht von einer „geteilten Intentionalität“ als Ausgang für menschliche Kooperation [vgl. a. Petzold 2012b, 2015].

Intentionalität als Grundlage für Kooperation

Tomasello [2010] hat in Experimenten bei Säuglingen ab dem 12. Monat beobachtet, dass diese mit der Absicht des Erwachsenen in Resonanz gegangen sind – dessen „Intentionalität teilen“. Das Experiment verlief so: Der Säugling sitzt spielend auf dem Boden eines Zimmers, in dem eine erwachsene Bezugsperson einen Aktenordner hinter einen Schrank stellt und dann den Raum verlässt. Als er wieder in den Raum kommt, sucht er den Ordner. Das Kind zeigt hinter den Schrank. Der Säugling kooperiert aus einem inneren Bedürfnis heraus und ist in der Lage dazu, ohne es gelernt zu haben. Das Teilen der Intentionalität ist die motivationale Grundlage für diese freiwillige und helfende Kooperation.

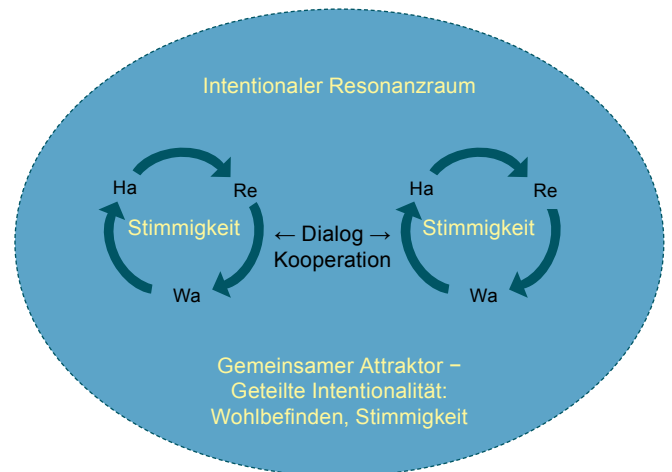
Das Foto der Rad fahrenden Kinder aus der Freien Schule Heckenbeck (Bild 1) veranschaulicht, wie kreative Kooperation durch gemeinsame Intentionalität funktioniert. Diese gemeinsame Intention „Rad fahren“ steuert implizit die Koordination ihrer Bewegungen, kreierte gewissermaßen einen „intentionalen Resonanzraum“, in dem die neurologischen Bewegungszentren der drei Kinder hinreichend synchron kooperieren. Wenn sie jede Bewegung bewusst und willentlich (= explizit) steuern und absprechen wollten, würden sie wohl sehr schnell auf der Straße liegen. Durch entsprechendes Üben wird diese Kooperation verbessert. Sie bleibt so kreativ, dass sie sich auf neu auftretende Aufgaben und Hindernisse flexibel einstellen kann (z.B. eine neue Route fahren usw.) [vgl. Gigerenzer 2007; Grawe 2004].



Bild 1: Kooperation im intentionalen Resonanzraum

„Intentionale Gemeinschaft“ bedeutet im folgenden: nicht nur auf ein explizit vereinbartes Ziel ausgerichtet, sondern weitergehend auf eine tiefere / höhere Annäherung, die wir nicht unbedingt in konkrete Worte fassen können. So ist schon eine Intention zur „Gemeinschaft“ oder „gesunden Entwicklung“ etwas Nebulöses, da jeder unter „Gemeinschaft“ bzw. „Gesundheit“ etwas anderes versteht, wenn sie wirklich gelebt werden soll. Alle Konzepte von „Gemeinschaft“ bzw. „Gesundheit“ erweisen sich für das Leben als zu eng. Um diese, über eine konkrete Utopie hinausgehende Komplexität zu bezeichnen, erscheint mir der Begriff „Attraktor“ aus der Chaosforschung geeignet [Peitgen 1994; Petzold 2000b, 2011a, 2013b]. Er bezeichnet auch nicht-sicht- und nicht-greifbare Ziele, die durch ihre Attraktivität lebende dynamische Entwicklungsprozesse steuern – sozusagen die in dem chaotisch erscheinenden Lebensprozess gegenwärtige aber nicht-sichtbare Ordnung der Zukunft – das Ordnungspotential des Chaos.

Für unseren Zusammenhang hier ist wichtig, dass wir davon ausgehen können und müssen, dass die Intentionalität (komplexe Attraktoren) als grundlegende Motivation letztlich das Verhalten steuert – und das nicht nur individuell, sondern auch und ganz besonders in Kooperationen. Damit eine derartige intentionale Kooperation auch kreativ wird, genügt eine verbale Absichtserklärung oft nicht. Die Intention muss ganzheitlich sein – auch „vom Herzen kommen“. Andersherum reicht für eine nachhaltige Kooperation meist nicht allein ein „gutes Gefühl“. Optimal ist eine Übereinstimmung von Herz, Kopf und Hand.



Wa = Wahrnehmen: Soll≠Ist, Ha = Handeln,
Re = Reflektieren; Stimmigkeit = Attraktor Stimmigkeit.

Die Dynamik lebender Systeme dreht sich um den komplexen Attraktor ‚Kohärenz/ Stimmigkeit‘ in drei zeitlich aufeinander folgenden Schritten: 1. Wahrnehmen der Abweichung vom Attraktor, 2. Handeln zur Annäherung und 3. Bilanzieren/Reflektieren zum Lernen für die weitere Annäherung.

Kooperation in Gemeinschaften und das Loslassen von Konzepten

In Heckenbeck war meine Intention zur Gemeinschaftsbildung 1984 „Gemeinschaftsleben im gesunden Leben mit Natur (einschließlich Spiritualität) und weitgehende Selbstversorgung mit neuer Ökonomie – natürlich mit Kindern und für Kinder; gedacht auch als Keimzelle einer zukunftsfähigen Kultur, wenn das kapitalistische System im Chaos auseinanderbricht.“. Die erste befreundete Familie, die mit auf den Hof zog, fand diese Absichten zwar gut, aber nach einem Jahr war ihr klar, dass Landleben, also ein Leben mit der Natur und die Selbstversorgung doch nicht ihr Ding war. Sie zog wieder in die Stadt. Die dann dazu gekommene Familie teilte die Intentionalität weitergehend. Sie hatte schon mehr Erfahrung mit Landleben und Selbstversorgung als ich. Unsere Kooperation bei der Selbstversorgung klappte recht befriedigend. Wir produzierten Schafs-, Ziegen- und Kuhmilchkäse, Butter, Eier und Fleisch, konservierten Obst und Gemüse und hatten das Gefühl, dass wir im Notfall uns mit existentiellen Gütern selbst versorgen könnten.

Bei dem spirituellen Aspekt allerdings schien bei aller bestehenden Unklarheit eher eine grundsätzliche Ablehnung gegen diese Dimension vorzuherrschen. Hier kamen wir nicht weiter. Was die Ökonomie betrifft, hatte ich die Einstellung, dass es das Wichtigste sei, dass wir als Menschen Handhaber des Geldes und nicht abhängige Diener des Geldes sind, unser Zusammenleben

also nicht stark von Geld beeinflussen lassen, sondern primär auf ein gutes Gefühl (auch win-win) aller Beteiligten achten sollten.

Für mich war die Intentionalität zur Gemeinschaft immer wieder verknüpft mit konkreten Utopien und Plänen. Z.B. dass viele Menschen auf dem Hof Platz haben, dass weitere Gemeinschaftsmitglieder so viel für einen Hofanteil bezahlen, dass man gemeinsam einen weiteren Hof für weitere Gemeinschaftsmitglieder erwerben kann, dass wir interne Entlohnungssysteme einführen, die mit Einkommen außerhalb der Gemeinschaft ins Verhältnis gebracht werden, Vorstellungen von freier Sexualität u.ä.m. Die meisten dieser Pläne musste ich sehr schnell nach ihrem Schmelzen wieder loslassen. Im Laufe der Zeit alle. Die Realität des Gemeinschaftslebens wurde so auf ganzer Linie zu einem Loslassen von Konzepten und Vorstellungen. All meine Pläne für Gemeinschaft habe ich auf dem Altar des Gemeinschaftslebens losgelassen, „geopfert“. Als Belohnung dafür fruchtete die kreative Kooperation im Gemeinschaftsleben, die aufgrund implizit geteilter Intentionalität aufblühte.

Das Gemeinschaftsleben ließ sich nicht in Konzepte verpacken, wenn ich mich dem Leben wirklich stellte. Dazu wurde ich extrem durch Konflikte und Erkrankung in der Partnerschaft und Familie und mit etwas mehr Distanz auch durch andere in der Gemeinschaft herausgefordert. Auch die Konzepte der Medizin und Psychotherapie haben sich oft als untauglich erwiesen – jedenfalls so, wie ich sie bis dahin verstanden und oft erfolgreich angewendet hatte. Die Würde und Autonomie jedes einzelnen ist letztendlich und tatsächlich unantastbar. Diese Phase der inneren Läuterung und Beziehungsklärung dauerte in Heckenbeck einige Jahre. Während dieser Zeit kamen einige Familien dazu und

manche verließen auch wieder den Hof bzw. Heckenbeck. Es war eine innerlich und äußerlich instabile Übergangs- aber trotzdem Wachstumsphase. Dabei waren wir in unserer Partnerschaft auf gemeinsamer spiritueller Suche. Gegen Ende dieser Phase 1994 fand meine damalige Partnerin nach langer Krankheit und zerreißenden inneren Kämpfen ihren ersehnten Tod.

Kurz vor ihrem Tod hat sie einmal gesagt, dass sie sich „der Gemeinschaft opfere“. Wie kann es zu diesem Gefühl gekommen sein? Das Opfer hatte keiner von uns gewollt.

Zur Dynamik des Opferdreiecks

In der Phase der Beziehungsläuterung kreiste – aus meiner heutigen Sicht – das Opferdreieck sehr intensiv. Dieses doppelköpfige Kommunikationsdreieck ist Ausdruck eines in der Menschheitsgeschichte kultivierten Bemühens, die Opfer-Täter-Beziehungsdynamik zu lösen.

Wenn ein Mensch von einem anderen verletzt wird, wird ersterer zum Opfer und zweiter zum Täter. Jeder Mensch hat in seinem Leben schon mal jemanden verletzt und ist verletzt worden – mehr oder weniger existentiell. JedeR kennt also beide Rollen in dieser Beziehung. Zwischen ihnen entsteht eine emotional stark bindende Opfer-Täter-Beziehung. Das subjektiv wichtigste Streben des Opfers gilt der eigenen Sicherheit und der der Familie. Früher hat es Sicherheit durch Flucht, bei Mitmenschen gesucht oder/und durch Rache am (vermeintlichen) Täter (um ihn von weiteren Übeltaten abzuhalten). Dazu hat es Menschen gesucht, die zu ihm halten, Partei für ihn ergreifen.

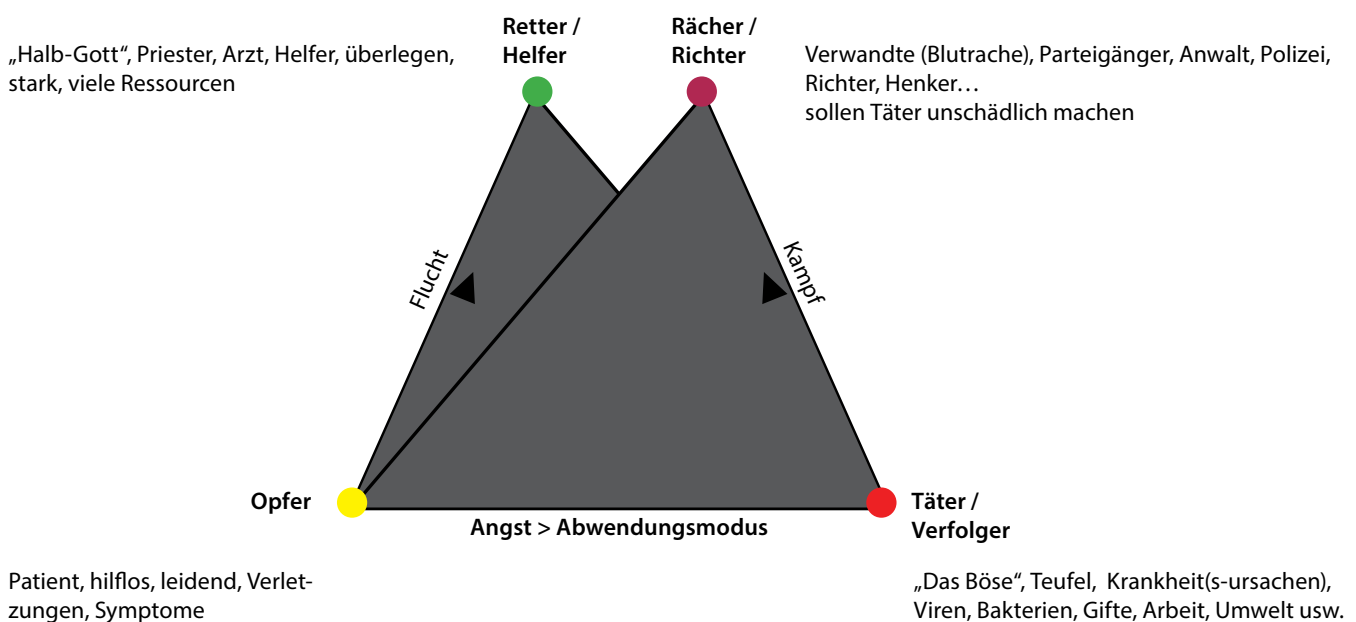


Bild 2: Das doppelköpfige Opferdreieck - Charakteristische Rollen im Opferdreieck

Da derartige Racheakte innerhalb eines Volkes bzw. Machtbereiches sehr zerstörerisch waren (und heute zwischen Völkern wie Israel und Palästinäern noch sind), war es neben der Rettung zum Schutz von Opfern ein kulturelles Anliegen, auch die Wirkung der Rache, nämlich das Unschädlichmachen potentieller Täter, auf anderem Wege zu erreichen. Es wurden Regeln für Rache, für Gerächtigkeit eingeführt (s. Altes Testament „Auge um Auge...“) und Institutionen der Rechtsprechung und Exekutive gebildet. Dadurch erschienen zwei zur Opfer-Täter-Beziehung übergeordnete Rollen, die dem Opferschutz dienen sollten: Retter und Richter. Inzwischen haben viele Menschen diese Rollen derart verinnerlicht, dass sie – einmal in die Opferrolle geraten – nicht mehr direkt Rachegefühle oder den Wunsch nach Wiedergutmachung äußern, sondern durch Identifizieren mit der Richterrolle, durch Urteilen und Ruf nach Bestrafung indirekt Rache üben wollen (Bild 2).

In diese Beziehungsdynamik gerät man infolgedessen leicht, indem man in eine der vier Rollen schlüpft: z.B.

einer urteilt über jemanden oder macht Vorwürfe (Richter); einer versucht jemanden zu retten; einer fühlt sich ohnmächtig und/oder agiert aus Angst heraus (Opfer) oder einer verletzt einen anderen (Täter). Ganz schnell rutscht dann ein Gesprächspartner bzw. einer aus der Gruppe in die dazu

passende Rolle. Er rechtfertigt sich (vor dem selbsternannten „Richter“); jemand fühlt sich hilflos und lässt sich retten; jemand ergreift Partei für das „Opfer“, will es retten oder/und über einen Täter urteilen. Der Täter wird verurteilt und bestraft – und sei es nur mit Blicken. Die Rollen können fliegend gewechselt werden.

Einmal tief existentiell berührt in dieser Dynamik drin, ist es schwierig, wieder herauszufinden; das bedarf meist eines bewussten Vorgehens und/oder einer größeren Distanz. Die Tiefe der Gefangenheit in dieser Beziehungsdynamik hängt wohl stark von den Vorerfahrungen ab, insbesondere von früheren traumatischen Erfahrungen in der Kindheit und möglicherweise im Familiensystem. Erst in den letzten Jahren unter der salutogenetischen Fragestellung habe ich die Eigendynamik und neuropsychischen Grundlagen dieses „Opferdreiecks“ verstanden und immer mehr Wege daraus erfahren und kultiviert. Die grundlegenden neuropsychischen Erkenntnisse dazu (zum Annäherungs- und Abwendungssystems) sind auch erst seit ca. 15 Jahren bekannt [Grawe 2004; Petzold 2013b,c, 2014].

Ein Opfer für kreative Kooperation und Autonomie

Meine damalige Liebesbeziehung war im Rückblick von Beginn an dadurch überschattet, dass ich mich meiner Partnerin in ihrem Leiden als „Retter“ (Arzt, Psychotherapeut) angeboten und dann ständig verpflichtet gefühlt habe. Und keinen Ausstieg aus diesem „Dramadreck“ [vgl. Wikipedia] gefunden habe. Bei allen Wünschen und Versuchen meinerseits, zwischen beruflicher Rolle und privater Beziehung zu unterscheiden – es war mir letztlich

nicht gänzlich gelungen – kam bei mir immer wieder der Anspruch durch, dass ich auch im privaten Leben alle meine (therapeutischen) Kompetenzen einbringen muss, wenn sie gefordert werden. Das behinderte mich für eine auch emotional partnerschaftliche Begegnung. Gerade die Mann-Frau-Beziehung erwies sich als sehr gefährdet für das Opferdreieck – wahrscheinlich schon historisch begründet. Auf der anderen Seite ist gerade diese Beziehung auch ein intensives Übungsfeld für lustvolle und kreative Kooperation, die noch grundlegender erscheint als die Täter-Opfer-Beziehung.

Das „Opferdreieck kreiste“ meint zum Beispiel eine Phase, in der ein Vater, der uns immer „total ehrlich“ gesagt hat, wie doof wir sind, unbedingt auf den Hof ziehen wollte. Meiner Partnerin machte das Angst und sie wollte es auf keinen Fall. Ich war der einzige, der dabei auf ihrer Seite stand. Alle anderen wollten, dass er herzog. Als Kompromiss fanden wir dann, dass er mit anderen Hofbewohnern zusammen hier arbeiten durfte.

Sie zerstritten sich schnell, und ihre Kooperation dauerte nur wenige Wochen (was mich nicht wunderte). Der Konflikt ging tief durch unsere Gemeinschaft und wurde in einer Situation auch körperlich ausgetragen. Möglicherweise war durch unsere „Gemeinschaft“ der Wunsch nach einem Gefühl von Zugehörigkeit angeregt, der bei einigen mit tiefer Angst und Opfererfahrung verknüpft war.

Mit dem Satz vor ihrem Abschied: „*Ich opfere mich für die Gemeinschaft.*“ hatte sie sich offenbar explizit dafür entschieden, auf ihr wichtige emotionale Bedingungen für ihr Zugehörigkeitsgefühl zu verzichten, weil diese Bedingungen in ihrem Gefühl im Widerspruch zum Gemeinschaftsleben standen – also diese endgültig zu opfern. Damit hat sie ein Stück Autonomie entfaltet und ist paradoxerweise aus dem Opferdreieck ausgestiegen.

Bewusst wollten und konnten wir dieses Opfer von ihr nicht annehmen. Aber es war gegeben und hat möglicherweise gewirkt. Das Gemeinschaftsleben in Heckenbeck wäre sicher andere Wege gegangen, wenn sie gesagt hätte: „*Ich bin ein Opfer der Gemeinschaft.*“ Womöglich hätte ich mein Bemühen um Gemeinschaft dann aufgegeben. Seitdem bin ich sehr sensibel für die Dynamiken von Opferdreiecken geworden. Aus heutiger Sicht kann ich sehen, dass ihr Opfer womöglich in der Dimension zwischenmenschlicher Beziehungen hinter dem Opferdreieck einen noch tieferen Weg geebnet hat zu einer kreativen Kooperation in Heckenbeck, zunächst und ganz besonders in mir. Die tiefe Trauer, das Erleben des Gefühls höchsten Scheiterns, existentiellen Versagens trotz aller Anstrengungen und die Frage nach Schuld haben mich gleichzeitig ins wahre bedingungslose Leben gezogen und ein Bewusstsein herausgefordert, das die Beziehungen im Leben von einem Beobachterstandpunkt reflektiert.

Zum Sinn von Opfererfahrungen

Opfererfahrungen erhöhen die Achtsamkeit und Sensibilität in Bezug auf Gefahren – manchmal so generalisiert, dass schon bei geringsten Anzeichen „alle Alarmglocken klingeln“. Diese Ängstlichkeit, Vorsicht und Sensibilität als Folge von Opfererfahrungen kann über Generationen weitergegeben werden (z.B. Kinder der Kriegsgeneration; Missbrauchs- und Gewalterfahrungen). Menschen mit solchen Erfahrungen merken sehr schnell, wenn etwas „nicht stimmt“.

Eine erhöhte Sensibilität ist das Wertvolle an den Folgen von Opfererfahrungen. Mit dieser erhöhten Sensibilität sozial und kulturell gestaltend umzugehen, ist eine besondere Herausforderung an die Kooperation und eine Chance in Gemeinschaften. Das ist allerdings leichter gesagt als getan. Denn die Opfererfahrungen bringen nicht nur eine erhöhte Sensibilität für Gefahren in der Umgebung mit sich, sondern auch die oben als Opferdreieck beschriebene Beziehungsdynamik, die eine kooperative Lösung sucht. Wichtige dynamische Aspekte dieses Opferdreiecks hat Stephen Karpman vor 50 Jahren im sog. Dramadriek von Täter-Opfer-Retter beschrieben [vgl. Wikipedia; Petzold 2014]. Das führt dazu, dass Opfer dazu neigen, bei Gelegenheit in die Täterrolle zu schlüpfen. Wenn sie im Beziehungsmuster des Opferdreiecks gefangen sind, versuchen sie das Blatt zu wenden, indem sie den Täter unschädlich machen wollen, sich rächen – ggf. auch an jemandem, der sie an den Täter erinnert, z.B. aus derselben Familie kommt („Sippenhaft“), eine ähnliche (politische) Gesinnung hat usw. Manchmal genügt schon die Zugehörigkeit

Eine erhöhte Sensibilität ist das Wertvolle an den Folgen von Opfererfahrungen.

zu einem Geschlecht. Deshalb sind Menschen mit starker Opferidentifizierung zwar ausgesprochen sensible und engagierte Kritiker und sollten immer beachtet werden, aber nicht unbedingt geeignete Führungspersonen. Mit diesem beziehungslogischen Wissen

werden die Gräueltaten sog. sozialistischer Regimes („Diktaturen des Proletariats“) trotz hoher menschlicher Ideale verständlich. Wenn Menschen aus der Opferrolle in eine machtvolle Position kommen, realisieren sie oft nicht, dass sie andere verletzen (s.a. Fundamentalisten und Extremisten). Sie haben immer noch das Gefühl, ein Opfer zu sein, das berechtigte Notwehr betreibt, und können andere, für stark gehaltene Menschen oft nicht als empfindsame Menschen wahrnehmen, sondern nur als (potentielle) Täter (Monster, pauschal als Typ „Mann“). Der wirkliche Ausstieg aus dem Opferdreieck erscheint erst möglich, wenn die eigene Verletztheit gefühlt, angenommen, anerkannt und *in Beziehung* verarbeitet wird.

Raum für das Bedürfnis nach Kooperation

Natürlich glaube ich nicht, dass jemand sein Leben opfern muss, damit sich kreative Kooperation entfaltet. Aber zur kreativen

Kooperation braucht es immer einen Ausstieg aus dem Opferdreieck. Dafür – das hat sich in vielen Gruppenprozessen gezeigt – ist eine bewusste Reflexion dieses Kommunikationsmusters hilfreich. Der Ausstieg gelingt meist besser mit Hilfe des reflexiven Bewusstseins – die Gefühle bleiben leicht gefangen im Opferdreieck. Das dazu gehörige Bedürfnis ist außer Sicherheit oft Wiedergutmachung / Genugtuung. Allen Ausgängen ist gemeinsam, mehr Autonomie zu entfalten. Der erste Schritt dazu ist, eigene Attraktoren, Wünsche, Bedürfnisse und andere Anliegen wahrzunehmen: was einem für die Zukunft wirklich positiv wichtig ist. Bisher wurde Kooperation oft als Anforderung von oben oder aus einer Pflicht zum Geldverdienen verstanden und als etwas, das man in der Ausbildung lernen muss. Heute wissen wir, dass Kooperation erstens ein tiefes Bedürfnis und zweitens eine grundlegende Fähigkeit des Menschen ist [Tomasello 2010]. In der systemischen Aufstellungsarbeit wird gesagt, dass die Opfer-Täter-Bindung die zweitstärkste Bindung nach der Blutsverwandtschaft ist. Ich bin der Überzeugung, dass das Streben nach Kooperation noch tiefer geht als die Bindung im Opferdreieck. Das Bedürfnis nach Sicherheit und Wiedergutmachung zielt auch in Richtung Kooperation – selbst mit dem, der einen verletzt hat. Kooperation ist das Erfolgsgeheimnis der biologischen und kulturellen Evolution [Petzold 2000 b; Bauer 2008]. Wenn wir also nicht mehr im Opferdreieck kommunizieren, sondern unsere Bedürfnisse wieder spüren, kommen wir recht schnell zur Kooperation.

Kooperation ist auch eine Methode, um weitere Wünsche zu erfüllen und Anliegen zu verwirklichen. Wenn Mitmenschen unser Bedürfnis nach Kooperation nicht erfüllen, kommt Ärger auf. Ärger ist also die Emotion, die (frustrierte) Erwartungen an eine Kooperation anzeigt.

Im zweiten Schritt werden diese Bedürfnisse (auch das Bedürfnis nach guter partnerschaftlicher Kooperation) kommuniziert, aktiv in die Welt gebracht. Zum Erreichen der Ziele werden Kooperationspartner gesucht, die ähnliche Ziele verfolgen.

Im dritten Schritt werden die Antworten und Wirkungen reflektiert: Wer teilt meine Intention? Wie sind die Reaktionen und Antworten auf meine Aktivität? Wie läuft die Kooperation? Habe ich mich / haben wir uns dem Ziel angenähert? Fühle ich mich zufrieden und stimmiger? Je nach Erfolg kann dann für die Zukunft gelernt werden [vgl. kommunikative Selbstregulation in Petzold 2013b,c].

Um die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und zu kommunizieren, helfen moderne Kommunikations- und Therapiemethoden wie die Salutogene Kommunikation [Petzold 2013] und die Gewaltfreie Kommunikation [Rosenberg 2013]. Auch der Rede(stab)-Kreis [Manitonquat 2008] sowie geleitete Gruppenprozesse wie das „Forum“ oder der „Wir-Prozess“ nach

Scott Peck [2007] können dazu beitragen, auf diesem Wege aus alten Beziehungsmustern auszusteigen.

Ein Vorgehen, das allen gemeinsam ist, ist, dass jeder von sich spricht, seine Gedanken, Wahrnehmungen, Gefühle, Bedürfnisse, Anliegen und Wünsche mitteilt und nicht Mitmenschen be- oder gar verurteilt. Dabei scheint das Wahrnehmen und die Kommunikation der eigenen Bedürfnisse eine besonders wichtige Rolle zu spielen.

Opferdreieck und Kooperation

Die weit verbreitete Art der Kooperation in Betrieben ist in unserer Kultur immer noch sehr eng mit dem Opferdreieck verknüpft. Sog. Arbeitnehmer (in Wirklichkeit geben sie ihre Arbeit, sind also Arbeitgeber!) werden zur Vermehrung des Kapitals ausgebeutet. Sie sind durch ihre Kooperation Opfer der Profitmaximierung. Häufig nimmt das jegliche Intention und Motivation zur Arbeit und führt zu „innerer Kündigung“.

Nicht nur der Rahmen, sondern auch die Art der Kooperation ist häufig mit dem Opferdreieck verknüpft. Das zeigt sich zum Beispiel in einer einseitigen top-down Kommunikation – im Extremfall „Sklaven-Kooperation“. Die Kooperation besteht dabei darin, dass einer sagt, was gemacht werden soll, und die anderen führen die Ansage aus – ohne Mitsprache und ohne explizite Rückkopplung. Diese Art der Kommunikation/Kooperation ist erforderlich, um Rahmenbedingungen, die vom Opferdreieck beherrscht werden, aufrechtzuerhalten, wenn dort also Ausbeutung dominiert. In fortschrittlichen Kreisen versteht man heute unter Kooperation meist nur noch freiwillige und partnerschaftliche Kooperation zum Wohle aller Beteiligten („win-win“). Das ist ein großer Fortschritt in der kulturellen Entwicklung in den letzten 50 Jahren. Dieser kann jetzt bewusst kultiviert werden.

Entdeckung der intentionalen Kooperation in Gruppen

Bei vielen Visions- und Hofgruppengesprächen in Heckenbeck Ende der 1990er-Jahre war eine wiederkehrende Dynamik aufgefallen, die jeweils zu positiv überraschenden Ergebnissen geführt hat. Bei der Reflexion dieser Gesprächsverläufe wurde deutlich, dass wir uns jeweils alle von der Fragestellung zu Beginn der Sitzung haben leiten lassen. Z.B. wenn ein Paar ein schwieriges Beziehungsthema hatte und den Wunsch nach einer guten Lösung äußerte, haben wir uns alle auf das Finden einer guten Lösung fokussiert. Dies war unser gemeinsamer Attraktor, unsere geteilte Intentionalität. Diese hat dann alle Beiträge zum Gespräch bestimmt.

Gelegentlich kam es vor, dass einer mit seiner Meinung unbedingt Recht haben wollte: „In der Situation kann man nur rausgehen...“. Meistens reicht es, wenn man dem keine besondere

Beachtung schenkt. Wenn er aber darauf beharrt, ist es sinnvoll, seine Meinung zu relativieren und somit wieder in den offenen kreativen Dialogprozess zu integrieren. Das kann z.B. so aussehen: „Dir scheint besonders wichtig zu sein, dass du in einer solchen Situation ‚rausgehen‘ kannst?“. Wenn jemand bei einem Lösungsansatz schon ängstlich reagiert und sagt: „Das geht ja nicht, weil das alles viel zu teuer wird!“ kann man die Sorge aufgreifen und sagen: „Gut, dass du auf die möglichen Kosten hinweist; das müssen wir uns genau angucken, wenn es um die Umsetzung der Lösung geht.“

Rechthaberische und ängstliche Beiträge kommen beide aus dem Opferdreieck. Sie können einen kreativen Gruppenprozess am ehesten stören und sollen bei Beharren ggf. explizit wieder unter den gemeinsamen Attraktor in die Kooperation integriert werden. Dann kann die Gruppenenergie wieder voll in den Lösungsprozess strömen. Die Reflexion dieser Erfahrungen hat zu der Annahme geführt „dass die Lösung in einer metaphysischen Wirklichkeit (als Attraktor) schon existiert und im schöpferischen Prozess durch die Gruppe Gestalt annehmen kann. Dabei ist die Gruppe sowohl eine wesentlich sensiblere Antenne als auch potentere Schöpferkraft als die meisten Einzelnen.“ [Petzold 2000 S. 306].

Die geteilte Intentionalität bewirkt die gemeinsame Ausrichtung der Aktivität auf das Finden der Lösung. Gelegentlich kann bei Teilnehmenden das Opferdreieck ohne Vorwarnung getriggert werden. Das führt dann dazu, dass je nach gelerntem Muster derjenige aus einer Retter-, Richter-, Täter- oder Opferrolle argumentiert. Durch integrierende Kommunikation können sie meist leicht wieder in den Gruppenlösungsprozess zurückgeholt werden.

Auf einem Gemeinschaftswochenende, soweit ich mich erinnern war es 1997, haben wir unsere Visionen ausgetauscht und sind damit in folgenden Gruppenprozess gegangen. JedeR hat ihre/seine Wünsche/Vision für Heckenbeck aufgeschrieben und dann der Gruppe vorgestellt. Dann sollten/konnten alle, die den Wunsch/das Projekt gut fanden und unterstützen würden, aufstehen und auf das Ziel zu durch den Gruppenraum laufen. Die visualisierten Ziele haben dabei offenbar so viel Ladung / Potential bekommen, dass einige Jahre später die meisten der

hier visionierten Projekte realisiert wurden

(Freie Schule, Weltbühne, Meditationshaus u.a.m.). Es fanden sich im Laufe der folgenden Jahre zu jedem einzelnen Attraktor genügend Menschen, um in dem

jeweiligen „intentionalen Resonanzraum“

eine kreative Kooperation zu entfalten. Später entstanden weitere Projekte aus der Initiative einzelner, die in Gruppentreffen vorgestellt, diskutiert und unterstützt wurden: der Bioladen als Mitgliederladen, der Öko-Verein „Heckenrose“, der solidarische Gemüsebau u.a.m.

Alle einzelnen Projekte hatten – im Unterschied zur Gemeinschaft – relativ klare Strukturen, die sowohl den Erfordernissen

Rechthaberische und ängstliche Beiträge kommen beide aus dem Opferdreieck.

der herrschenden Kultur als auch dem Projektleben dienen. Hier finden wir also Ansätze aus der informellen gemeinschaftlichen Selbstorganisation heraus in kulturelle Organisationen.

Gemeinschaft am Übergang zur Kultur – von der impliziten Selbstregulation zu expliziten Strukturen

Eingangs hatte ich eine direkte, sinnliche Kommunikation als charakteristisch für „Gemeinschaft“ genannt. Im Unterschied dazu zeichnet sich eine Kultur / Gesellschaft durch Sprache und andere Zeichensysteme (Geld, Musik) vermittelte Kommunikation aus, durch Regeln und explizite Strukturen.

Bei der Gemeinschaftsbildung in Heckenbeck tauchte ein unvorhergesehenes Problem auf, als wir etwa 40-50 Erwachsene wurden. Dann hatten einige, die zuvor sehr intensiv mit dem Gemeinschaftsgedanken hier gelebt haben, das Gefühl: „Wir sind ja gar keine Gemeinschaft (mehr)!“. Bei dieser Anzahl konnte man nicht mehr zu jedem eine emotionale Beziehung haben, manche kannte man kaum, wenn überhaupt. Bei dieser Anzahl kippte das Gemeinschaftsgefühl. Wir haben das seinerzeit viel diskutiert. Haben „Clans“ gebildet, als Haus-, Hof- oder Nachbarschaftsgemeinschaften oder auch auf Sympathiebasis (bis max. zwölf Personen), in denen das Gemeinschaftsbedürfnis und -gefühl seine Befriedigung erfahren konnte. Das Ganze haben wir dann Netzwerk-Gemeinschaft genannt. Wir haben damals versucht, dieser Netzwerk-Gemeinschaft eine angemessene Struktur zu geben, einen

„Ältesten- oder Kulturrat“ gegründet. Da wir aber außer unseren Gemeinschaftstagen keine expliziten Aufgaben und auch nichts zu entscheiden hatten, löste dieser sich bald wieder auf. Die Intention für die Bildung von gemeinsamen expliziten kulturellen Werten war nicht ausreichend stark. Vielleicht war es einfach zu früh dazu.

Vielleicht ist hier aber gerade eine wichtige Lernaufgabe für mich und für die Weiterentwicklung unseres Gemeinschaftslebens. Im Laufe der Lernreise durch die Gemeinschaftsbildung war meine größte Enttäuschung, immer wieder mitzuerleben, dass viele Gemeinschaftsmitglieder, die ansonsten genau wie ich gegen Hierarchie in unserer Gemeinschaft waren, irgendwo in der Welt Gurus aufsuchten und uns dann mit klugen Zitaten dieser Menschen beglücken wollten, womöglich damit ein Stück Guru-Rolle hier spielen wollten. „Warum haben sie so wenig Vertrauen in die eigene innere Weisheit?“ habe ich mich und sie gefragt. Die Lehre, die ich inzwischen daraus gezogen habe, ist, dass Kultur wahrscheinlich nicht spontan aus dem informellen Gemeinschaftsleben entsteht und schon gar nicht aus dem Kampf gegen „Übeltäter“, sondern in Resonanz zu einer größeren Lebensdimension, wie z.B. zur stimmigen Verbundenheit (Kohärenz) der Menschheit und der Biosphäre oder des Universums (Bild 3). Zukunftsfähige Werte und Regeln sollen unsere Annäherung an eine größere, übergeordnete Kohärenz fördern.

Die Flüchtlings-Völkerwanderung ist eine konkrete Herausforderung und Chance zur Entwicklung solcher Werte und eines

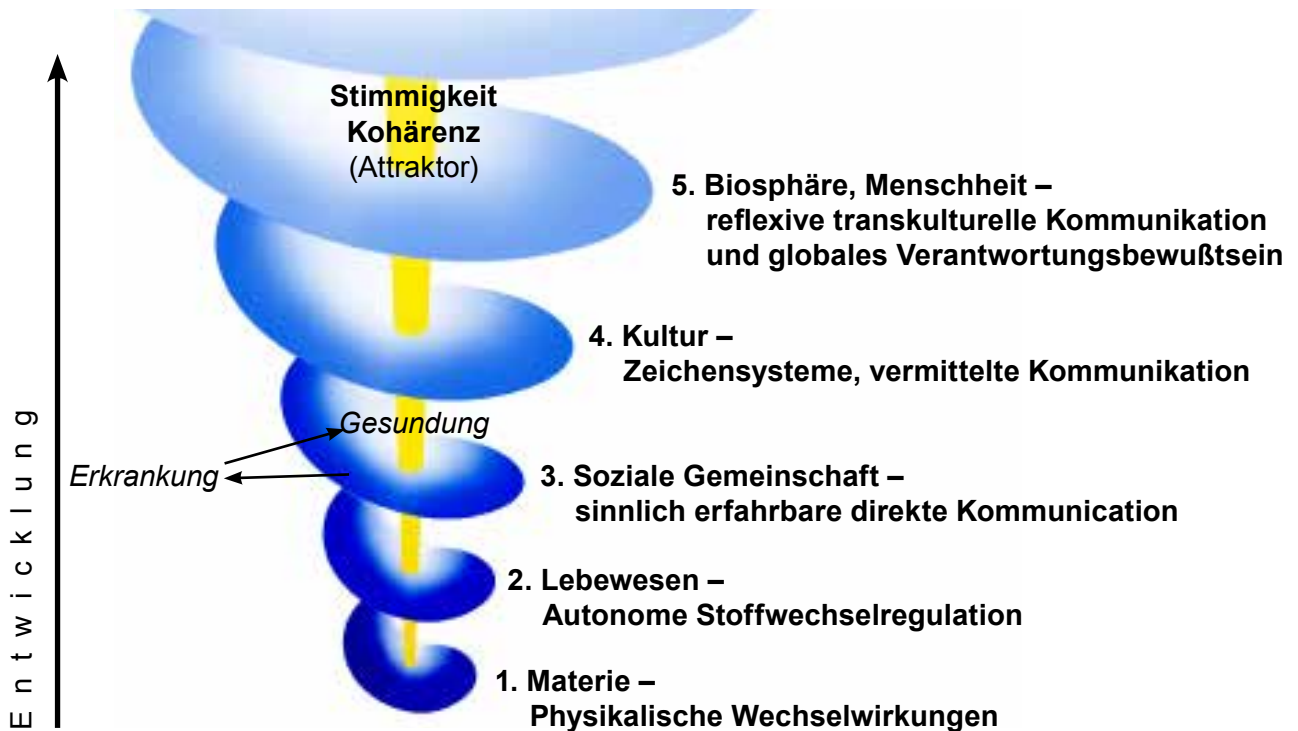


Bild 3: Kohärenz und Evolution in Lebensdimensionen – Dimensionen von Zugehörigkeit

globalen Kohärenzgefühls und -bewusstseins, das dem Denken, den Normen und Werten einer Kultur übergeordnet ist [Petzold 2011]. Kulturelle Besonderheiten bekommen in diesem größeren Zusammenhang neuen Sinn: Sie machen das Mensch-Sein vollständiger, als es in nur einer Kultur möglich ist.

Dafür erscheint ein reflexives Bewusstsein hilfreich und erforderlich. „Reflexives Bewusstsein“ entfalten wir, wenn wir unser Denken reflektieren, wenn wir reflektieren, wie das Denken und Fühlen das Sein beeinflusst, verändert [vgl. „logische Kategorien“ und „Lernebenen“ bei Bateson 1996, S.362 ff]. Wir beobachten also von einem Meta-Standpunkt aus die Wechselwirkung zwischen kulturellen Normen und Werten, Beziehungs- und Kommunikationsmustern und menschlicher Entwicklung. Reflexives Bewusstsein ist also so etwas wie das Bewusstsein des Bewusstseins. Auf eine Achtsamkeitsmeditation bezogen, bei der wir die Atmung bewusst wahrnehmen, bedeutet das, dass wir dann wahrnehmen, wie unsere Achtsamkeit für die Atmung das Atmen beeinflusst [vgl. „Beobachterproblem“ in der Quantenphysik; Petzold 2000b].

Reflexives Bewusstsein bedeutet, ein immer weiteres Bewusstsein über kulturelle, globale und geistige Bezugssysteme zu entfalten und entsprechend selbst immer komplexere Beziehungs- und Kommunikationsmöglichkeiten in stimmiger Verbundenheit mit dem größeren Ganzen zu entwickeln.

Opferdreiecks-Beziehungen sowie Leiden können uns (auch Gemeinschaften und Kulturen) ein Hinweis sein, dass wir uns von dem stimmigen Weg zu weit entfernt haben. Dann gilt es, sich wieder an den Attraktor „Stimmigkeit“ zu erinnern und entsprechend zu handeln. Wenn wir in Resonanz zum Attraktor kommen, schalten wir motivational in den Annäherungsmodus [Petzold 2013b]. Wir nähern uns der Stimmigkeit an. Hier könnte eine neue – oder alte? – übergeordnete Intentionalität für intentionale Gemeinschaften zu finden sein. ■

Literatur

- Antonovsky, A. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung von Gesundheit. Tübingen: dgvt.
- Bateson, G. (1996): Ökologie des Geistes. Frankfurt/M: Suhrkamp Wissenschaft.
- Bauer, J. (2008): Das kooperative Gen. Hamburg: Hoffmann und Campe
- Gigerenzer, G. (2007): Bauchentscheidungen. Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition. München: Bertelsmann
- Grawe, K. (2004): Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe
- Groß J (2012): Intentionale Gemeinschaften. Gemeinschaftsprojekte als Reaktion auf gesellschaftliche Problemlagen. (2012): <http://www.researchincommunity.net/fileadmin/files/BachelorArbeitJohannaGross.pdf> download am 29.10.2015
- Karpman, S.: Drama triangle. <http://www.karpmandramatriangle.com/>
- Manitonguat (2008): Der Weg des Kreises. Extertal: Biber-Verlag
- Peck, S.M. (2007): Gemeinschaftsbildung. Beetzendorf: Eurotopia-Verlag
- Peitgen, H.-O., Saupe, D., Jürgens, H. (1994): C.H.A.O.S. Bausteine der Ordnung. Stuttgart: Klett-Cotta/Springer
- Petzold T.D. (2000a): Gesundheit ist ansteckend! Bad Gandersheim: Gesunde Entwicklung.
- Petzold, T.D. (2000b): Das Maßgebliche. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung
- Petzold, T.D. (2011a): Systemische und dynamische Aspekte einer Meta-Theorie für Gesundheitsberufe und Folgerungen für die Hochschulbildung. Tagungsband

- der Tagung „Wie können aus Gesundheitsberufen Gesundheitsberufe werden?“ Magdeburg, Hochschulen für Gesundheit e.V.
- Petzold TD, Lehmann N (2011b): Salutogenesis, globalization, and communication. In: Special Issue of International Review of Psychiatry Dec 2011, Vol. 23, No. 6, Pages 565-575. <http://informahealthcare.com/eprint/2tBKJEewTtXWMAcREfxs/full>.
- Petzold, T.D. (2012a): Urvertrauen, Misstrauen und Vertrauen. In: Petzold TD (Hrsg.): Vertrauensbuch – zur Salutogenese. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung.
- Petzold, T.D. (2012b): Kultur, Kooperation, Kreativität und Salutogenese. Der Mensch 44: 22-30
- Petzold, T.D. (2013a): Stimmigkeit im therapeutischen Resonanzraum. Der Mensch 47: 48-5
- Petzold, T.D. (2013b): Gesundheit ist ansteckend! Praxisbuch Salutogenese. München: Irisiana,
- Petzold, T.D. (2013c): Salutogene Kommunikation und Selbstregulation. Praxis Klinische Verhaltensmedizin und Rehabilitation 92: 131-145
- Petzold TD (2014): Selbsthilfe, Selbstregulation und Kommunikation. In: Der Mensch Heft 48, 1/2014 S.11-17.
- Petzold, T.D. (2015): Für eine gute Arzt-Patient-Kooperation ist die gemeinsame Intentionalität entscheidend. ZFA Z.Allg.Med.10: 6-10.
- Rosenberg, M.B. (2013): Gewaltfreie Kommunikation. Paderborn: Junfermann.
- Tomasello, M. (2010): Warum wir kooperieren. Berlin: suhrkamp verlag

Theodor Dierk Petzold

... ist Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren mit European Certificate of Psychotherapy (ECP). Er unterrichtet als Lehrbeauftragter für Allgemeinmedizin an der Medizinischen Hochschule Hannover zum Thema Arzt-Patient-Kommunikation.

Um dem Menschen wieder eine artgerechte soziale Lebensweise zu ermöglichen, engagiert er sich seit Jahrzehnten für ein Leben mit mehr Gemeinschaftlichkeit in Heckenbeck.

2004 gründete er in Bad Gandersheim das Zentrum für Salutogenese, dessen Leitung er innehat. Seit 2006 ist er Vorsitzender der Akademie für patientenzentrierte Medizin – jetzt Dachverband Salutogenese. Die von ihm entwickelte Salutogene Kommunikation Salkom® lehrt er seit 2007. Er hält zahlreiche Vorträge, gibt Fortbildungen und Seminare und Supervision in und außerhalb des Zentrums für Salutogenese. Er ist Mitherausgeber von DER MENSCH, der ersten Zeitschrift zur Salutogenese. Er entwickelte Kriterien für eine salutogenetische Orientierung s.a. bei Wikipedia: Salutogenese oder unter www.salutogenese-zentrum.de.

Ausgewählte Publikationen

- Petzold, TD (2013): Gesundheit ist ansteckend. Praxisbuch Salutogenese. München: Irisiana.
- Petzold TD (2013): Salutogene Kommunikation und Selbstregulation. In: Praxis Klinische Verhaltensmedizin und Rehabilitation; 26. Jahrgang, Heft 2-2013 (92) S. 131-145.
- Petzold TD, Lehmann N (2011): Salutogenesis, globalization, and communication. In: Special Issue of International Review of Psychiatry Dec 2011, Vol. 23, No. 6, Pages 565-575. <http://informahealthcare.com/eprint/2tBKJEewTtXWMAcREfxs/full>.
- Petzold TD (2011): Systemische und dynamische Aspekte von Ganzheit in einer Theorie der Allgemeinmedizin. ZFA 2011; 87 (10): 407-413.
- Petzold TD, Lehmann N (2011): Kommunikation mit Zukunft. Salutogenese und Resonanz. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung

Kontakt

Barfüßerkloster 10, 37581 Bad Gandersheim
Tel. 0 53 82 / 95 54 70 e-Mail: info@salutogenese-zentrum.de
www.salutogenese-dachverband.de www.gesunde-entwicklung.de



Quelle: Autor