

Am Anfang war die Sehnsucht nach einem ganzheitlichen Leben, die gemeinsame Vision, inneren und äußeren Frieden unter Menschen und einen nachhaltigen Umgang mit der Natur zu verwirklichen. Um diese Sehnsucht zu realisieren, haben wir uns mit 80 Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern 1991 auf einem 15 Hektar großen Areal zusammengetan und leben und arbeiten gemeinsam im ZEGG - Zentrum für experimentelle Gesellschaftsgestaltung in Belzig (80 km südwestlich von Berlin). Unser Ziel ist eine Lebensform, die Kontakt fördert statt Besitz, Kooperation statt Konkurrenz, Verbundenheit statt Trennung.



Gemeinschaft – Schule für das Leben

Alternative Lebensgestaltung im ZEGG



von
Barbara Stützel

In diesem Artikel möchte ich über unsere Erfahrungen des menschlichen Zusammenlebens berichten. Andere Bereiche unseres Engagements sind unter anderem die Ökologie, internationale Vernetzung von Gemeinschaften und der Aufbau eines regionalen Netzwerkes als Antwort auf die zunehmende Globalisierung. Wir verstehen uns als Forschungszentrum. Wir erforschen möglichst viele Bereiche des menschlichen Zusammenlebens und versuchen sie so miteinander zu verbinden, dass der Geschmack eines anderen Lebens spürbar wird.

Der Begriff Forschung ist hierbei nicht streng wissenschaftlich zu verstehen, sondern impliziert für uns eine innere Haltung. Wir Bewohner sind Forscher in eigener Sache, was bedeutet, dass wir immer wieder Distanz zu unseren eigenen Erfahrungen einnehmen, sie refle-

tieren, auswerten und unsere Erkenntnisse auch weitergegeben, unter uns und bei Tagungen oder in Seminaren. Der Gedanke, das eigene Leben im Sinne eines Experimentes betrachten zu können, befreit uns davon, für alle die komplexen Themen und Fragestellungen, die sich im Zusammenleben so vieler Menschen ergeben, schon vollständige Antworten zu haben, alles schon richtig machen zu müssen und er erlaubt, uns selbst immer wieder kritisch zu hinterfragen und Veränderungen zuzulassen.

Individuum und Gemeinschaft

Wie entsteht Vertrauen? Das ist eine der wichtigsten Fragen im Zusammenleben unter Menschen. Wir gehen davon aus, dass die meisten Menschen sich Nähe und Kontakt wünschen und auch gerne die eigenen Fähigkeiten für etwas einsetzen möchten, an das sie glauben. Es gibt jedoch in unserer an Konkurrenz orientierten Gesellschaft öfter die Situation, dass Menschen sich lieber isolieren und eigene Fähigkeiten zurückhalten, weil sie das Gefühl haben, sie werden nicht angenommen.

Eine Gemeinschaft aufbauen heißt für uns, dass dieser Grundwunsch nach Kontakt, Beteiligung und Engagement erfüllt werden kann und jeder Mensch den Platz findet, wo er oder sie sich am besten entfalten kann. Die Hauptangst der meisten Menschen vor Gemeinschaft ist, sich an-

passen zu müssen oder gar das, was ihnen selbst heilig sind, aufgeben zu müssen. Aber dies kann unmöglich im Sinne einer wirklichen Gemeinschaft sein. Es geht nicht um Nivellierung oder Aufgabe der Individualität, sondern um Wahrnehmung und Wertschätzung. Vertrauen entsteht da, wo ich mich gerade in dem, was mir wichtig und heilig ist, zeigen darf und von anderen gesehen und gewürdigt werde. Wenn wir voneinander wissen, können wir uns gegenseitig unterstützen, unsere individuellen Fähigkeiten voll zum Einsatz zu bringen. Wir verstehen Gemeinschaft als ein Biotop, in das alle Aspekte eines Individuums hineinpassen und in dem verschiedene Individuen Platz haben, die sich gegenseitig in ihrem Wachstum unterstützen.

Gemeinschaft ist überall möglich

Nicht jede Gruppe, die zusammen lebt, ist eine Gemeinschaft, umgekehrt kann aber Gemeinschaft auch in einem Freundeskreis entstehen, an einem Arbeitsplatz, überall da, wo Menschen ein bewusstes Miteinander aufbauen. Auch wir sind im Sinne unserer Vision in manchen Bereichen noch keine volle Gemeinschaft, aber wir arbeiten gemeinsam daran, uns dorthin zu entwickeln.

Ein häufiger Fehler auf diesem Weg ist immer wieder, dass ich meine Macken



Barbara Stützel
Dipl. Psychologin (VT, Psychodrama), Schauspielerin und Sängerin, lebt seit 2001 in der ZEGG – Gemeinschaft. Dort sucht sie nach der Verbindung von Kreativität, Gemeinschaft und Heilung und setzt dies in der Organisation von Tagungen und eigenen künstlerischen Experimenten um.

mit meiner besonderen Individualität verwechselte. Oft haben unsere spontanen emotionalen Reaktionen auf andere weniger mit dem anderen zu tun als mit unseren eigenen Erfahrungen und Ängsten. Sie unreflektiert dem anderen „überzuschütten“ ist selten sinnvoll. Um Vertrauen zu schaffen, ist es wichtig, die eigenen Ängste zu kennen und mitzuteilen, aber trotzdem noch Platz für die Möglichkeit zu lassen, dass es auch andere Wahrheiten geben kann.

„Forum“ - ein Raum für emotionale Transparenz

Eine Möglichkeit, in einem nicht alltäglichen Raum sich anderen mitzuteilen, ist für uns das *Forum* - eine ritualisierte Gemeinschaftskommunikation, bei der die eigenen inneren Prozesse für alle sichtbar gemacht werden. Konflikte und Vorwürfe entstehen im Alltag häufig dadurch, dass ich zu wenig vom anderen weiß. Sobald ich beginne, mich in die Situation des anderen hineinzufühlen, verändert sich mein eigenes Urteil. Ein wichtiger Teil des Forums sind die Feedbacks der anderen (wir nennen sie „Spiegel“) – hier ist es möglich, Beobachtungen und Gedanken auszusprechen, die im normalen Alltag oft keinen Platz haben.

In einem Forum kann es passieren, dass sich Antipathien und Urteile über andere auflösen, sobald ich Menschen nicht auf meine bisherigen selektiven Erfahrungen mit ihnen festschreibe, sondern in mir die Bereitschaft erzeuge, sie einfach wahrzunehmen. Insofern ist das Forum für uns das bisher wichtigste Instrument, um ein wahrhaftiges Miteinander zu erzeugen.

Liebe und Sexualität als Lebensquellen

Für uns ist das Thema Liebe und Sexualität ein zentrales Thema. Wir glauben, dass für die heutigen kulturellen Lebensformen zwischen unverbindlichem One-Night-Stand und oftmals scheiternden Beziehungen Alternativen nötig sind, die die Sehnsucht nach Dauer und Verbindlichkeit wie auch die Lust auf Entdeckung und Abenteuer einschließen. Liebe und Sexualität sind wichtige Lebensquellen. Daher halten wir es für eine gesellschaftliche Herausforderung, Lebensformen zu schaffen, die diese Lebensquellen positiv integrieren.

Den Menschen, die sich im ZEGG zusammen gefunden haben, ist gemeinsam, sich bewusst und miteinander mit diesen Themen auseinander zu setzen.



Es ist oft leichter und befreiender, wenn ich nicht alles nur alleine mit meinem Partner besprechen muss, sondern andere mit einbeziehe, die unsere Themen kennen und uns ihre Beobachtungen mitteilen. Die Auseinandersetzung wird so offener, weiter und wahrheitsgemäßer. Und Liebe kann sich nur dann entfalten und Dauer bekommen, wenn ich die Wahrheit sagen darf und auch bereit bin, sie zu hören.

Unsere Vision ist eine Liebe, die frei ist von Angst und Eifersucht. Natürlich tauchen in manchen Stadien der Liebe Angst und Eifersucht auf, aber sie müssen mein Handeln nicht beeinflussen, wenn ich ein unterstützendes System um mich herum habe und weiß, dass die Hinwendung meines Partners zu jemand anderem nicht automatisch eine Abwertung meinerseits bedeutet oder gar das Ende unserer Partnerschaft.

So könnte es zum Beispiel auch sein:

Sonntag morgen. Ich habe die Nacht mit einem Geliebten verbracht und gehe zum Frühstück zu meinem Partner. Erzähle ihm von der Nacht, meinen Gedanken und was ich mit meinem Geliebten erlebt habe. Er freut sich mit mir. Ich bin überglücklich, dass ich diese Seite in mir nicht verstecken muss und merke, wie ich ihn um so mehr schätze, weil er diesen Teil von mir auch willkommen heißt. Wir beginnen, den gemeinsamen Urlaub zu planen.

Experimente mit Beziehungsformen

In diesem Sinne experimentieren wir im ZEGG mit verschiedensten Beziehungsformen. Und leben jeweils diejenigen, die unserer eigenen inneren Wahrheit entsprechen. Es gibt langjährige Partnerschaften, die sexuelle Kontakte zu anderen pflegen, monogame Partnerschaften (nicht viele, aber es gibt sie) und es gibt Menschen, die zu verschiedenen Partnern ähnlich gewichtige Beziehungen unterhalten. Wo die Lust am eroti-

schen Abenteuer da ist, soll sie die Möglichkeit bekommen, gelebt zu werden und wo sich eine langfristige, verbindliche Liebesbeziehung entwickeln möchte, soll sie das.

Unser gemeinsamer Austausch, unsere gemeinsame Forschung hilft uns, immer weiter unsere eigenen Strukturen und Bedürfnisse zu erkennen und liebesfähig zu werden.

Mittwoch abend. Ich treffe mich im Frauenkreis mit anderen Frauen. Ich erzähle eine Konfliktsituation mit meinem Partner und spreche dabei auch mit Frauen, die ihn ebenfalls intim kennen, weil sie langjährige Liebesbeziehungen zu ihm haben oder hatten. Sie helfen mir, manche Dinge zu relativieren, nicht zu persönlich zu nehmen und einen neuen Blick für meine Situation zu bekommen.

Balanceakt Gemeinschaft

Funktioniert das denn so immer?

Nein, aber immer wieder!

Es gibt natürlich auch Situationen, wo der Alltag einfach nicht den Raum für die nötigen Gespräche lässt und ich mich dann einsam und unverstanden fühle. Manchmal sind auch die Menge der Themen zu viel und ich muss mich mal komplett zurückziehen. Das Gleichgewicht zu halten zwischen dem Engagement für die Gemeinschaft und den eigenen Energiehaushalt richtig einzuschätzen ist auf jeden Fall immer wieder ein Balanceakt.

Gemeinschaft ist nicht der Ort, wo andere meine Probleme lösen. Jeder ist schließlich für sein Leben selbst verantwortlich und muss alle Entscheidungen selbst treffen. Aber Gemeinschaft ist der Ort, wo ich, wenn ich meine Probleme in die Hand nehme und das kreierte, was ich mir wünsche, immer wieder eine Fülle von Unterstützung erhalte. Insofern ist Gemeinschaft wie eine Lebensschule, ein Ort, um menschliche Qualitäten wie Selbstverantwortung, Anteilnahme und Liebe zu lernen. Qualitäten, die unsere Welt gerade heute immer nötiger braucht.

Aus dieser Werkstatt heraus bieten wir auch immer wieder Seminare und Tagungen an, zu denen wir Gäste einladen. „Die Kraft der Vision“ ist der Titel unserer diesjährigen Silvestertagung, bei der wir uns in Intensivgruppen mit Hilfe von Forum, Meditation und Zeremonien unserer persönlichen Vision nähern und wie wir ihr in unserem Leben Kraft geben. ☘

Information und Anmeldung:
ZEGG, Zentrum für Experimentelle Gesellschaftsgestaltung
Rosa - Luxemburg - Str.89, 14806 Belzig.
www.zegg.de
033841 - 595 10 oder empfang@zegg.de

Auch unser Tagungsprogramm 2005 kann man hier anfordern!

