

# ZEGG Reader 09

Februar 2010 8 Euro

Die politische Bedeutung  
von Gemeinschaften

Veränderung - Der Fluss  
des Lebens

2. Herbstakademie  
„Die Kunst der Liebe“

Soziale Werkzeuge:  
Forum und Holacracy

Von der Dominanz  
zur Empathie

Zentrum für Experimentelle GesellschaftsGestaltung



Auch dem Regisseur gefällt's:  
Filmemacher Paul Poet (li.)  
drehte im ZEGG für seinen  
Dokumentarfilm „Empire me“,  
der Ende 2010 in die Kinos  
kommen soll.

Gesichtet im Sommercamp:  
UFO's am Feuerlöschteich



Am selben Ort fünf  
Monate später.

Fotos: Georg Lohmann(2), Sybille Langnagel

Fotos: Georg Lohmann(3), ZEGG



Das Vorbereitungsteam der Pfingsttagung stimmt sich aufeinander ein.



Arbeitspause beim Gemeinschaftskurs



Arbeitsalltag im Seminarbetrieb



Geburtsfeier unter Freunden

# Editorial

Liebe Leserinnen und Leser, die Beiträge in diesem Heft haben zu tun mit unserer menschlichen Aufgabe, einen Nährboden zu schaffen für eine veränderte Lebensweise auf diesem Planeten, der durch unser Zutun aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Es geht darum, in uns Denkinhalte und Denkmuster zu erkennen und zu wandeln, wenn wir das wollen. Es geht darum, wieder empfindsam zu werden für die wirklichen Bedürfnisse aller Kreatur nach Schutz, Entfaltung, Kontakt und Verbundenheit, um aus diesem Lernfeld heraus äußere Strukturen aufzubauen, die unterstützend sind und zukunftsfähig.

Wahnsinn und Not überziehen die Erde. Ein Moment der Nachsicht in einem Augenblick der Kränkung ist vielleicht Vorbote eines Bewusstseinswandels in uns. Aus einzelnen Schritten erwächst eine politische Kraft. Sei die Veränderung, die Du in der Welt bewirken möchtest, heißt es in einem Satz, der Mahatma Gandhi zugeschrieben wird. So könnte es gehen.

Wie immer wünschen wir, dass unser Reader in diesem Sinne inspiriert und informiert.

Ihr  
Hermann Haring



# Was ist das ZEGG?

Das ZEGG – Zentrum für experimentelle Gesellschaftsgestaltung – wurde 1991 nach langjähriger Vorbereitung von einer Initiativgemeinschaft gegründet. Es liegt 80 km südwestlich von Berlin auf einem 15 ha großen Gelände im Hohen Fläming am Rande der Kreisstadt Belzig. Es ist ein internationales Tagungs- und Forschungszentrum, das einen Modellentwurf für ein sozial und ökologisch nachhaltiges Leben erarbeitet und im konkreten Zusammenleben erprobt. Daneben hat sich das ZEGG zu einem vielfältigen Kulturzentrum entwickelt, zu einem Impulsgeber für eine nachhaltige Entwicklung der umliegenden Region und zu einem Vernetzungsort für Gemeinschaften und engagierte Menschen, die in Politik, Ökologie und sozialem Zusammenleben neue Lösungen suchen.

Die im ZEGG lebende Gemeinschaft von heute 80 Erwachsenen und Kindern hat verschiedene Wandlungen durchlaufen; von einer anfangs relativ homogenen Pioniergemeinschaft hin zu einem Netz verschiedener Initiativen, spirituell und politisch arbeitender Gruppen, Firmen, KünstlerInnen und QuerdenkerInnen. Im Kern ste-

hen die MitarbeiterInnen, die das Tagungszentrum und den Gemeinschaftsaufbau tragen. Diese beiden Aspekte prägen die räumliche Nutzung des Platzes und die zeitliche Struktur des Jahres. Vor allem im Sommerhalbjahr leben und arbeiten wir mit Gästen zusammen und veranstalten Tagungen und Seminare. Hauptsächlich im Winter finden Intensivzeiten der Gemeinschaft statt, die der Vertiefung der internen Kommunikation, der Arbeit an den gemeinsamen Grundgedanken oder speziellen Forschungsfragen gewidmet sind.

Das ZEGG ist bekannt auch dafür, in seine soziale Forschung den Bereich der Liebe und der Sexualität einzubeziehen. Beides sind Lebensquellen des Menschen. Eine friedliche Kultur wurzelt in einem solidarischen Verhältnis der Geschlechter, die sich aus den Gewalt produzierenden Strukturen der patriarchalen Epoche gelöst haben. Gemeinschaft ist für uns eine Lebensform, in der Heilung in der Liebe in einem kontinuierlichen Umfeld stattfinden kann. Liebe ist die Heimat göttlicher Kraft auf der Erde und die Qualität, die uns zu humanen Wesen macht.

Foto: ZEGG

## Impressum

### Herausgeber:

ZEGG Forschungs- und Bildungszentrum GmbH  
Geschäftsführung:  
Christiane Mrozek  
Rosa-Luxemburg-Str. 89  
D-14806 Bad Belzig

**Redaktion:** Hermann Haring

**Redaktionelle Mitarbeit:** Marcus von Schmude, Barbara Stützel

**Layout:** Hermann Haring, Burkhard A. Pranke

**Titelfoto:** Achim Ecker (*Kunstaktion*)

**Druck:** Druckteam, Berlin

### Anschrift für Redaktion und Vertrieb:

Rosa-Luxemburg-Str. 89  
D-14806 Bad Belzig  
Tel. 033841-59510  
Fax: 033841-59512  
Mail: [rundbrief@zegg.de](mailto:rundbrief@zegg.de)

Der ZEGG Reader erscheint jeweils um die Jahreswende anstelle des vierteljährlich erscheinenden ZEGG Rundbriefs. Dieser Reader entspricht Rundbrief Nr. 46. Alle Rechte vorbehalten. Druckauflage: 1000

Das ZEGG-Tagungsprogramm 2010 gibt es bei: [empfang@zegg.de](mailto:empfang@zegg.de)

**[www.zegg.de](http://www.zegg.de)**



Campus und Großzelt im ZEGG aus der Fischaugenperspektive.

# In diesem Reader:

- 6** Veränderung – der Fluss des Lebens.  
Eine Auseinandersetzung mit innerer Realität.  
Von Dolores Richter.
- 10** Von der Dominanz zur Empathie.  
Eine a-moralische Verführung in eine neue Kultur von Teresa Heidegger und Tatjana Wolf.
- 15** Wachsen in einer Gemeinschaft auf Zeit.  
Dolores Richter beschreibt das Konzept ihrer Jahresgruppen im ZEGG.
- 17** Stell Dir vor, Du gehst zur Arbeit und freust Dich darauf ...  
Robert Heess stellt sein Jahrestraining „Arbeit und Leben“ vor.
- 19** Forum und Holacracy.  
Francois Wiesmann arbeitet mit sozialen Werkzeugen am Gemeinschaftsaufbau.
- 23** Die politische Bedeutung von Gemeinschaften.  
Gedanken zu Geschichte und Gegenwart gesellschaftlicher Entwicklung.  
Von Gandalf Lipinski.
- 30** The Long and Winding Road.  
Bill Nickl über seine Leidenschaft, extreme Langstrecken zu laufen.
- 33** Mensch ausatmen, Clown einatmen!  
Evelyn Otte entdeckt das Lied „Oh, du lieber Augustin“ neu. Eine Reportage über sich selbst.
- 36** Wo Gemeinschaft entsteht.  
Mit Ina Meyer-Stoll und Achim Ecker unterwegs in Nord- und Südamerika.
- 40** Ökologie.  
Im Kreislauf der Natur: ein Dank aus dem ZEGG
- 42** Vertrauen und Öffnung.  
Eine Einführung von Cornelia Scheidl in die zweite ZEGG-Herbstakademie zum Thema „Die Kunst der Liebe“.
- 44** Lebst Du schon oder träumst Du noch?  
Christiane Mrozek erzählt von Grenzüberschreitungen, dem Umgang mit Männern und Schritte zum Selbst.
- 46** Wer bin ich?  
Rotraud Rospert unternahm während der Herbstakademie eine Großgruppenaufstellung.
- 48** I've got some feeling...  
Herr Goya unternimmt eine abenteuerliche Reise zu sich selbst.
- 50** Echt heiße Themen!  
Gabriele Krauskopf erlebte die Herbstakademie als Teilnehmerin.
- 51** Wahrheit liebt Weite.  
Gedanken über die Liebe von Dolores Richter.
- 55** Grace Day.  
Eine Veranstaltung im ZEGG zum Aktionstag 9. November.
- 56** Der tanzende Christus.  
Eine unkonventionelle Betrachtung von Kreuz und Auferstehung von Peter Erlenwein.
- 62** Die höhere Freiheitsform.  
Johannes Stüttgen fragt, was eine neue Geld- und Wirtschaftsordnung mit Kunst zu tun hat.
- 67** Weiche Radikalität.  
Ein Geburtstagsgruß an Sabine Lichtenfels.  
Von Cornelia Scheidl.
- 68** Windows of hope.  
Eine Gruppe aus dem ZEGG half mit, eine andere Wirklichkeit in Kopenhagen öffentlich zu machen.
- 70** Schub.  
Für eine nachhaltige regionale Entwicklung im Fläming.  
Von Corinna Schönherr.
- 73** Jahresbericht 2009.  
Bill Nickl sammelt Daten, gewichtet die Ernte an Obst und Gemüse und registriert Referenten und spezielle Gäste.
- 2** Jahresklänge 09, erspürt von unseren Fotografen
- 3** Editorial
- 4** Impressum
- 4** Was ist das ZEGG?
- 22, 55, 71** Kurz notiert
- 72** Netzwerk

# Veränderung – der Fluss des Lebens

## Eine Auseinandersetzung mit innerer Realität

Vortrag von Dolores Richter beim Silvestertreffen 2009/10

**M**ich interessiert das Thema „Veränderung“ auch deshalb, weil ich selber in einer Veränderung stehe. Weil ich selber zu den Menschen gehört habe, die Veränderung fürchten. Und weil wir in einer Zeit leben, in der wir ständig mit Veränderung konfrontiert sind. In den letzten fünfzig Jahren hat sich mehr verändert als jemals zuvor in der Lebensspanne eines Menschen. Mich interessieren bei diesem Thema sowohl die inneren Prozesse als auch die menschheitliche Dimension.

Vor zwei Tagen habe ich ganz plötzlich Fieber bekommen – und es ging auch ganz plötzlich wieder weg. Ich erzählte zuhause davon, und man sagte mir: „Ja, da musst du dich nicht wundern, wenn du über Veränderung sprichst – dass dabei auch etwas passiert!“ Tatsächlich bin ich bei diesem Vortrag aufgeregter als bei anderen Vorträgen, denn in der Vorbereitung habe ich gemerkt: Wenn ich bestimmte Gedanken ausspreche, dann hat das auch Konsequenzen für mich selber. Ihr werdet merken, um welche Stellen es sich handelt.

„Suche nicht nach Gott.  
Suche den, der Gott sucht.  
Doch warum suchen?  
Er ist dir näher als dein eigener Atem.“

„Wer warst du, bevor deine Mutter und dein Vater geboren wurden?“ Dies sind Gedanken aus der Sufi-Tradition, die ich liebe, weil sie meinen Geist verändern.

Das einzig Sichere im Leben ist die Veränderung. Und der Mensch will immer beides: dass alles anders wird und dass alles bleibt, wie es ist.

Wodurch lasse ich mich verändern? Was verändert mich? Prüft einmal, welche Veränderungen es bei euch im letzten Jahr gegeben hat. Ob sie euch von außen entgegengekommen sind; ob ihr euch selbst dafür entschieden habt. Es gibt mindestens zwei Typen von Menschen. Die einen treten, wenn Veränderung ansteht, auf die Bremse, gehen in die Starre und sagen „Nein!“ Und es gibt diejenigen, die ständig verändern, ständig die Wohnung wechseln, den Partner, den Beruf. Ich glaube, im Kern geht es dabei um die gleiche Stelle, vor der man wegrent.

### An was halten wir fest?

Ich erleichtere mir jetzt den Vorgang dadurch, dass ich damit anfangen, wie man sich nicht verändert. Es gibt eine Geschichte von Richard Bach. Darin ist die Rede von Geschöpfen im Fluss, die sich alle irgendwo festhalten, an einer Wurzel, an Steinen – man kennt das nicht anders, alle machen das so, so ist es. Eines dieser Geschöpfe möchte aber nicht mehr festhalten. „Du spinnst!“ rufen die anderen, „du wirst sterben!“ Dann lässt es los, lässt sich vom Strom davontragen, und all die Geschöpfe, an denen es vorbeifließt, rufen: „Ooh, der Messias! Er kann fliegen!“

Für dieses Festhalten bin ich Spezialistin - oder war es. An was halten wir fest? Wir halten fest an unserer Stimmung, an unserer Rolle, an unseren „Notwendigkeiten“ (zum Beispiel an der Vorstellung, Geld verdienen zu müssen; wie

schwer fällt es mir, von der Idee zurückzutreten, ich müsse Geld verdienen - oder du!). Wir halten fest an bestimmten Vorstellungen von Glück und Partnerschaft oder an unserem Bild vom Partner. Es gibt Tausende solcher Dinge. Ich kenne diesen Vorgang des Festhaltens sehr gut, ich weiß aber erst, dass ich es getan habe, seit ich es nicht mehr tue. Im Zustand des Festhaltens sagen dir vielleicht deine Freunde: „Hey, du siehst ein bisschen unbeweglich aus!“ Aber das nützt meist nichts. Ich habe es erst gemerkt, als es vorbei war.

Der Zustand des Festhaltens ist eigentlich immer auch ein Zustand von Druck, von Hast und von Eile. All die Notwendigkeiten! Man hat immer einen Grund, unter Druck zu stehen. Ich habe dann festgestellt, dass mir diese Hast eine Art Daseinsberechtigung gibt. Das Gefühl der Eile gibt mir ein Gefühl von Wichtigkeit. Ist das nicht interessant?

### Angst vor der Leere

Ich habe in mein Leben eine Situation eingeladen, in der die Veränderung von außen kam – oder vom Leben inszeniert wurde –, sodass ich zur Ruhe gezwungen wurde. Erst als ich nicht mehr anders konnte als zur Ruhe zu kommen, habe ich herausgefunden, was ein Hintergrund dieser ganzen Getriebenheit ist. Der Hintergrund war die Angst vor der Leere, vor dem Nichts. Die Angst, niemand zu sein. Diese Erkenntnis kam nicht gleich. Man muss durch die Angst hindurch. Die Furcht – sie will gefürchtet werden. Ich komme nur an die Leere, wenn ich durch die Gefühle hindurchtauche, und das geht nur in der Berührung mit diesen Gefühlen, wenn ich nicht

mehr sage: „Ich will keine Angst haben!“ Schließlich gelange ich zur Leere und zur Angst, niemand zu sein. Und wenn ich da nicht weglaufe, passiert das Schönste, was überhaupt im Leben passieren kann. Nach dieser Angst kommt ein so tiefes Gefühl von Lebendigkeit, von Eigenbewegung, von Quelle, von Leben ... Dort habe ich das Gefühl, das kann mir keiner mehr nehmen, das ist meins.... Für mich ist das, wie „an der Quelle meines Atems“ zu sein: „Suche nicht Gott, suche die, die Gott sucht. Sie ist dir näher als der eigene Atem.“ Doch ich kann nicht dort hin gelangen, wenn ich versuche, die Leere zu überspringen. Wenn ich eben gesagt habe „das ist meins!“, so möchte ich jetzt zur Erläuterung eine Aussage der Anthroposophen zitieren: „Der Weg zum Ich ist ein Weg über das Ich hinaus.“ Denn an dem Ort, wo wir auf diese Weise, die ich beschrieben habe, landen, ist Mein und Dein das Gleiche; oder zumindest gibt es eine starke Überlappung. Die Kraft, um die es dort geht, liegt jenseits meiner biografischen

Persönlichkeit, sie ist jenseits dessen, was ich tue. Es geht dort nicht mehr um das Tun. Ich lasse geschehen, was geschehen will. Es ist der Ort, wo ich groß bin, aber nicht mehr wichtig sein muss.

### Lauschen, wo es hingehen möchte

An diesem Ort entsteht auch das Zugehörigkeitsgefühl, nach dem wir oft so angestrengt suchen: eine Zugehörigkeit zum Großen Ganzen. Ich hatte immer ein Thema damit, ob ich dazugehöre. Und das ist in dem Moment vorbei.

Ich glaube, dass der Quell-Ort der entstehenden Zukunft genau an dieser Stelle liegt: wo es still wird; wo zur Ruhe gelangt, was wir alles wissen; wo all die Informationen zum Schweigen kommen und unsere Ideen davon, was sein oder getan werden muss. Dort können wir anfangen zu lauschen – zu lauschen, wo es hingehen möchte, wo die Evolution des Menschen hingehen möchte.

Und jetzt kommen wir zu der Stelle, an der ich bei der Vorbereitung

ins Schwitzen geriet. Ich fragte mich, woher unser Widerstand gegen die Erfahrung der Veränderung kommt. Die erste Antwort war: die Angst vor der Leere. Es kommt aber noch etwas hinzu: Es gibt einen Widerstand gegen die größere Kraft. Es gibt einen Widerstand in mir, mich erfassen zu lassen von dieser großen Kraft – sei es die große Kraft des Lebens, die Kraft des Stroms, in dem ich mich bewege, sei es die große Kraft dessen, was wir Gott oder Göttin oder Essenz nennen können. Wenn diese Kraft auf uns zukommt, entsteht die Sorge, dass, wenn ich jetzt loslasse, jemand anderes über mein Leben bestimmt als ich.

Und das stimmt!

Es gibt in unserer Zeit eine unglaublich große Angst davor, dass jemand anderes über uns bestimmt. Und zurecht! Wenn ich mich in unsere Geschichte hineinfühle, sehe ich, dass wir gerade erst dabei sind, uns von den Autoritäten, die über unser Leben bestimmt haben und die gesagt haben, was richtig und falsch ist, zu

Verändert leben ist möglich: mit diesem Transparent führen vier Menschen aus dem ZEGG, die auf diesem Foto von der Gemeinschaft verabschiedet werden, zu den Begleitaktionen der Weltklimakonferenz in Kopenhagen (siehe auch S. 68).



Foto: Karl Küstermeier

befreien – die Gesellschaftsstrukturen, die Religionen, die Ideologien, die Lehrer, die Schulen ... In diesem Befreiungsprozess will jeder erst einmal seine Stimme, seinen Platz erhalten – und das ist vollkommen verständlich! Wenn wir uns jedoch fragen, welche Veränderung zurzeit kollektiv ansteht in unserer mitteleuropäischen Kultur, denke ich auch an die Diagnose von Ken Wilber, dass das „postmoderne Selbst“ total narzisstisch geworden ist. In diesem Befreiungsakt, wo nichts mehr gilt, das über mich entscheidet, sind wir in einen Zustand geraten, in dem es fast nur noch um unsere Selbstverliebtheit geht. Hier liegt eine neue Bewegung in der Luft, in der die Vertikale wieder eingeladen wird: die Aufrichtung, die Orientierung, das Gegenüber, das Du, die Begegnung, die Berührbarkeit.

Ich möchte noch ein wenig um diese Stelle kreisen. Wir fragen zum Beispiel unsere Kinder, ob sie Margarine oder Butter wollen, Nutella oder Schokoladencreme, ob sie lieber spazieren gehen wollen oder den Tisch abräumen. Das sind banale Beispiele, und ich könnte auch tiefere anführen, aber es geht um etwas Grundsätzliches, das sich auch in Kleinigkeiten ausdrückt. „Willst du lieber das oder das?“ Wir nehmen unseren Kindern etwas, wenn wir ihnen so gegenüber treten – und uns selbst, denn wir behandeln uns ja auch selbst in dieser Weise. Wir nehmen ihnen das Glück, dass das nicht so wichtig ist! Ob es heute Nutella gibt oder nicht. In Indien hat mich die Schönheit der Kinder beeindruckt. Sie leben in extremer Einfachheit. Sie haben nichts und sehen unglaublich schön aus.

### Wir können uns im Gespräch verändern lassen

Wenn wir an diesem Quell-Ort sind, an diesem Punkt der Leere, dann entsteht Neuschöpfung. Wir können das in unserem Leben praktizieren, etwa im Gespräch: indem wir lauschen; indem wir wahrnehmen, in welcher Welt der- oder diejenige lebt, die dort sprechen. Indem wir nicht unsere Meinung über das Gesagte hören, sondern das, was der/die andere sagt und horchen: Was meint

Foto: Georg Lohmann

derjenige eigentlich vor dem Hintergrund der Welt, aus der sie oder er kommt? Worte sind oft so unzureichend, um den Hintergrund des Gesprochenen zu verstehen. Wir können uns im Gespräch verändern lassen, wenn wir wirklich zuhören. Wir können uns auch in unseren Liebesbeziehungen verändern lassen, wenn wir aufhören zu wollen, dass der andere so sein muss, dass ich ihn lieben kann. Und indem wir lieben, was ist.

### Einzug der Demut in die Liebesbeziehung

Das klingt vielleicht nicht für alle schön, je nachdem, wo wir mit unserem Partner gerade stehen. Aber ich finde diesen Gedanken großartig. Er bedeutet ja nicht, dass ich meinem Partner nicht mehr sagen



kann, was mir nicht gefällt. Aber wenn die Bedingung wegfällt, dass er so sein muss, dass ich ihn lieben kann – dann kommt in meine Liebesbeziehung diese religiöse oder spirituelle Kraft, diese Demut, die nicht erst etwas haben will, bevor sie lieben kann. Habe ich den Respekt vor meinem Partner, ihm seinen eigenen Raum zuzugestehen? Kann ich ihn sehen als der, der er ist? Oft sehe ich ihn nur als den, der er für mich ist und weiß gar nicht, wer er sonst ist. Kann ich sehen, dass er ein eigenständiges erotisches Wesen ist, unabhängig davon, was in unserer Sexualität oder überhaupt in Bezug auf mich passiert? Es verändert viel, wenn wir das zulassen. Wenn ich mich von meinem Geliebten wahrgenommen fühle als erotisches Wesen, als Liebende und auch in meinem spirituellen Wesen – was

sich nicht ausschließlich in der Beziehung zu einem Menschen ausdrücken kann –, dann werde ich größer und die Liebe hat mehr Bewegungsmöglichkeit.

Wenn wir diese größere Kraft in unser Leben hineinlassen, werden sich viele Dinge verändern. Zum Beispiel wird sich unser Führungsbegriff verändern, unser Hierarchie-Begriff, unser Autoritäts-Begriff. Wir werden diese Wörter mit neuen Inhalten füllen. Und ich glaube, dass das notwendig ist. Ich freue mich darauf, wieder Autoritäten zu haben, mich wieder führen zu lassen und Führung zu übernehmen – auch wenn das zu dem Teil gehört, bei dem ich „fiebere“.

Wenn ich früher Autoritäten begegnete, bin ich häufig in eine kindliche Haltung verfallen nach dem Motto: „Ja! Sag mir wie es geht!“ Oder eben, „nein, das mag ich nicht!“ In diesem Sinne kann ich mich führen lassen oder Führung ablehnen. Aber das ist noch nicht die Zukunftsmöglichkeit, die künftige Art des Führens. Die künftige Art des Führens sehe ich im „Kooperativen Führen“. Das ist ein Durchgang hin zu dem eigenen Führungspotential und dem gleichzeitigen Zurücktreten vor meinem persönlichen Wollen, um der gewünschten Führung Raum zu geben. Es ist eine Führung, die es wagt, Orientierung zu sein und Grenzflächen zu bieten, weil sie im Dienst eines Gemeinsamen steht, und die, wie Otto Scharmer es nennt, vom Quellort der entstehenden Zukunft her führt.

her führt.

### Eine neue Art von Autorität

Ich habe mir vorgestellt, was geschehen wäre, wenn die Klimakonferenz in Kopenhagen nicht vom dänischen Ministerpräsidenten Rasmussen geleitet worden wäre, sondern von einer Autorität, wie zum Beispiel dem südafrikanischen Erzbischof Desmond Tutu. „Autorität“ heißt für mich in dem Fall nicht, dass dieser Mensch einfach nur unparteiisch wäre. Desmond Tutu hätte ein klares Interesse daran gehabt, dass es erfolgreiche Klimaverhandlungen gibt, aber er gehört zu keiner der

widerstreitenden Interessengruppen. Wie wären die Verhandlungen ausgefallen, wenn er sie moderiert hätte? Dies als ein Bild zu einem neuen Autoritätsbegriff.

Ich möchte noch ein paar Worte zum Thema „Gefühle“ sagen. In diesem Sich-Erfassen-Lassen von der Kraft, von dem ich sprach, sind wir zwangsläufig mit dem Thema Fühlen konfrontiert, weil auch Gefühle uns erfassen. In unserer Tradition, im konservativen Dasein, zeigt man keine Gefühle. Das hat auch damit zu tun, dass wir angreifbar und berührbar sind, wenn wir Gefühle zeigen. Wir verlieren eine bestimmte Art von Kontrolle. So ist die Veränderung unseres Verhältnisses zum Fühlen ein wichtiger Teil der großen Veränderung, in der wir uns befinden.

### Gefühle, die wir nicht wirklich fühlen

Fühlen ist für mich ein Vorgang, der nicht unbedingt nach außen getragen werden muss. Ein Gefühl erfasst mich, geht durch mich hindurch – und dann ebnet es ab und verklingt. Es gibt eine ganz natürliche Art, Gefühle durch mich hindurchfließen zu lassen. Es gibt auch „Gefühle“, die wir nicht wirklich fühlen; sondern wir wollen – vielleicht unbewusst –, dass andere etwas tun oder fühlen, z.B. sich schuldig fühlen. Das ist eine interessante Unterscheidung: Wenn ein anderer ein Gefühl bei mir auslöst, ist es immer noch meins. Es ist das, was zum Vorschein kommt durch einen Auslöser.

Ich möchte enden mit folgendem Gedanken: Die Zukunftsmöglichkeit unseres Lebens auf der Erde liegt darin, dass wir eine Art von Zusammenleben, dass wir Technologien und Wirtschaftsweisen erschaffen, die *den Lebensvorgängen entsprechen*, die Bewegung und Veränderung zulassen. Wie sehen Gesellschaftsstrukturen, Gesundheitssysteme, Schulen und so weiter aus, die dem Leben entsprechen und ihm dienen? Und ich sehe es als eine Aufgabe von Gemeinschaften und Zukunftsprojekten, solche Veränderungen vorwegzunehmen und ihnen eine Bahn zu ebneten.

# OsterTranceEvent

1. bis 5. April 2010

Zum Zeitpunkt des großen christlichen Festes der Auferstehung und der keltischen Feier von Ostara, der Göttin des Frühlings, wollen wir gemeinsam mit Tanz und Ekstase das Leben feiern.

Wir formen nun im siebten Jahr ein Oster-Ritual, um unsere spirituellen Wurzeln zu ehren und zum eigenen Ursprung zurückzufinden.

Tanzen verbindet. Verbindung lässt uns spüren, dass wir lebendig sind, nicht nur allein, sondern mit anderen und mit der Welt. Wir suchen die Ekstase, die uns hellwach macht im erfüllten Raum. Wir verlassen unser Alltagsbewusstsein, um mit gerichteter Absicht Räume von Bewusstheit zu betreten, die uns gewahrer für unsere Realität machen.

Stirb und werde

#### Idee und Koordination:

Christiane Mrozek, Karsten Guschke

#### Mitwirkende:

Peter Erlenwein (Mitbegründer des Instituts für Integrale Entwicklung)

Thomas Ritthoff (Rhythmiker, Percussionist, Musiker)

Antonius Zehringer (Künstler, Kunstschmied, Philosoph)

Johanna Nickl (Lehrerin für indian.-schaman. Wissen)

Anreise: Do. 1.4. ab 15 Uhr | Abreise: Mo. 5.4. ab 13 Uhr

Preis bis 19.2.: € 150,- U&V+€ 155,- Tagungsgebühr+€ 6,- Kurtaxe; danach € 150,-+€ 200,- Tagungsgebühr+€ 6,- Kurtaxe.

Ermäßigte Preise für Jugendliche, Studierende und Azubis.

Techno – Rituelle Trance-Nacht mit Live-Trommeln – Schwitzhütten  
| Im ZEGG



Fotos: Gerorg Lohmann

# Von der Dominanz zur Empathie

## Eine a-moralische Verführung in eine neue Kultur

Ein Vortrag von Teresa Heidegger und Tatjana Wolf. Pfingsten 2009.

*Wir wollen heute in kulturelles Neuland führen; von der Dominanzkultur in die Kultur der Partnerschaft und der Empathie. Wir beziehen uns hierbei auf die Haltung der gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg. Da dieser Ansatz ein höchst komplexes und vielschichtiges Welt- und Menschenbild umfasst, flanieren wir durch dessen verschiedene Aspekte und werden einiges lediglich am Rande streifen. Dabei bitten wir ausdrücklich, nichts von dem, was wir hier sagen, einfach zu glauben, sondern selbst zu prüfen, inwiefern unsere Aussagen eigenen Erfahrungen entsprechen.*

Was ist die Dominanzkultur? Dominanzverhältnisse finden sich in unserer Gesellschaft in nahezu allen Formen menschlicher Beziehungen: zwischen Eltern und Kindern, Lehrern und Schülern, unter Partnern, Freunden, Kollegen, zwischen Chefs und Angestellten – überall treffen wir auf die Form eines offenen oder auch subtilen Machtverhältnisses. Der Nährboden solcher Dominanzverhältnisse ist die Vorstellung eines allgemeingültig richtigen beziehungsweise falschen Verhaltens; von bestimmten Werten, die eingehalten werden sollen und über die sich eine bestimmte Gruppe von Menschen einig ist. Aus diesen Überzeugungen leiten wir in der Regel die Legitimation ab, andere, die sich „falsch“ verhalten haben, zu reglementieren, sie auf den „rechten Weg“ zurückzuführen. Sei es, dass wir unsere Kinder bestrafen, „weil sie schon wieder zu faul waren, ihr Zimmer aufzuräumen“, unseren Freund, wenn er sich nicht genügend um uns kümmert, die Partnerin, wenn die zu besitzergreifend ist; oder dass wir einen Kriminellen einsperren, weil er sich gewalttätig, betrügerisch oder brutal verhalten hat.

Das Repertoire von Diagnosen, wie sich andere nicht unseren Vorstellungen entsprechend verhalten, ist vielfältig und bunt. Und ebenso steht uns eine Fülle von Bestrafungsmöglichkeiten zur Verfügung. Während früher die klare Form der Bestrafung sowohl in der Erziehung wie auch im Umgang mit GesetzesbrecherInnen propagiert

wurde, finden wir heute eher subtilere Formen der Reglementierung. Uns stehen vier Erziehungshilfen zur Verfügung, mit denen wir andere Menschen zwingen, sich unseren Vorstellungen gemäß zu verhalten: Scham, Schuld, Bestrafung und Belohnung.

Bei Konflikten in Dominanzverhältnissen geht es fast immer um die Frage, was mit dem anderen nicht stimmt, wer von beiden Recht hat und wer den subtilen oder offenen Kampf gewinnt. Eine solche Haltung lässt im Grunde nur zwei Reaktionsmöglichkeiten offen: Rebellion oder Unterwerfung.

### In der Dominanzkultur

- Wir Menschen in der Dominanzkultur...
- wissen immer, was richtig und was falsch ist: Wie kommst du denn auf so eine dumme Idee?
- analysieren: „Wenn du das und das beachtet hättest ...“
- kritisieren: „So geht es nicht, das macht man so und so ...“
- interpretieren: „Das macht der, weil er manipulieren möchte
- wissen, was mit dem anderen nicht stimmt: „Du bist klug, eifersüchtig, faul, dumm, anerkennungssüchtig, ...
- bewerten, loben und legen Maßstäbe an: „Bei uns gibt es das nicht“ – „das hast du gut / schlecht gemacht...“
- strafen bzw. drohen mit Strafen: „Wenn du nicht endlich..., dann verlasse ich

dich/ gibt es keinen Nachtsch/fahren wir nicht in Urlaub “

achten auf Regeln und Normen: Das macht man nicht, das ist nicht in Ordnung fühlen uns im Recht: Mir bleibt keine andere Wahl...

wenn du so stur bist... und suchen sofort nach einem Schuldigen: „Wenn du nicht wärest...“ „Aber du hast ja auch...“ „Ich bin aber auch so dämlich...“

## Kultur der Partnerschaftlichkeit

Soweit eine kurze Bestandsaufnahme, wo wir uns nach unserer Ansicht derzeit gesellschaftlich-kulturell befinden.

Wir hoffen, dass wir dort nicht bis in alle Ewigkeit verweilen, sondern dass wir uns gesamtgesellschaftlich in einem kulturellen Wandel befinden – dem Wandel von der Dominanz- zur Partnerschaftskultur.

Dies wäre eine Kultur, in der nicht länger auf Herrschaft beruhende Hierarchien das Miteinanderleben prägen, sondern partnerschaftliche Kooperation.

Die von Marshall Rosenberg entwickelte „gewaltfreie Kommunikation“ vermittelt diese partnerschaftliche Haltung und gibt uns gleichzeitig die Möglichkeit, unsere Empathiefähigkeit weiter zu entwickeln, um von innen heraus einen Wandel vollziehen zu können:

„Gewaltfreie Kommunikation beginnt, wenn ich mich gegen die Nutzung der gesellschaftlich etablierten „Erziehungsmittel“ von Schuld, Scham, Lob und Strafe entscheide und beginne, die Anliegen aller Beteiligten gleichermaßen wertzuschätzen und einzubeziehen.“

Dieser Haltung liegt ein zutiefst positives Menschenbild zugrunde:

- Menschen handeln immer für sich und nicht gegen andere.
- Alles was Menschen tun, ist der (mehr oder weniger gelungene) Versuch, sich die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen.
- Menschen sind von Natur aus einfühlsame Wesen und haben die tiefe Sehnsucht zum Leben beizutragen.

Als ich diese Aussagen zum ersten Mal hörte, fand ich sie zunächst dezent weltfremd, ja nahezu kitschig. Insgeheim dachte ich: „Wir haben uns alle lieb und wollen nur das Beste – gäh...“. Ich war damals überzeugt,

dass es Menschen gibt, „bei denen ist einfach Hopfen und Malz verloren, da gibt es so etwas wie einen von Natur aus einfühlsamen Kern schlichtweg nicht“.

## Verstehe ich den anderen, höre ich auf zu urteilen

Doch nun beschäftige ich mich seit vier Jahren intensiv mit diesen Aussagen und stelle fest, dass sie bislang immer zugetroffen haben. Zumindest immer zugetroffen haben, wenn ich mir die Mühe machte, wirklich in die Mokkasins des jeweiligen von mir so titulierten „Arschlochs“ zu schlüpfen und die Welt aus seinen Augen zu betrachten. Von dort aus erkenne ich jedes Mal, dass es zwar Menschen gibt, mit deren Handlungen ich ganz und



Teresa Heidegger

gar nicht einverstanden bin, aber dass ihr Handeln aus ihrer Warte betrachtet völlig sinnhaft und es in der Tat immer darauf angelegt ist, ein bestimmtes Bedürfnis zu erfüllen. Es gibt immer einen guten Grund, sich genau so und



Tatjana Wolf

etwa 95 Prozent aus Dumpfbacken, Verbrechern, Kapitalisten und anderen ‚dümmlischen Idioten‘ bestand, ist auf diese Weise um vieles bunter und wärmer geworden. Das war und ist für mich der wesentliche Punkt, warum ich diesen Ansatz in die Welt bringen möchte: weil es unseren Herzen so gut tut, nicht mehr streng und verurteilend auf andere Menschen zu blicken. Eine Folge davon ist, dass wir auch liebevoller mit uns selbst sein können.

Rosenberg wandert dabei allerdings

nicht wie die psychoanalytischen Ansätze in die Vergangenheit und die Abgründe unserer Kindheit, sondern konzentriert sich auf das Hier und Jetzt: Die Bedürfnisse, die seines Erachtens den Ton in unserem Leben angeben:

„Alles, was wir tun, ist der (mehr oder weniger gelungene) Versuch, unsere Bedürfnisse zu befriedigen.“

## Hinter jedem Handeln liegt ein guter Grund

Die Tragik liegt nur darin, dass wir zum Großteil gar nicht wissen, was unser Bedürfnis ist, geschweige denn, wie wir es uns erfüllen könnten. Wir lernen in der Regel nicht wahrzunehmen, was wir brauchen, sondern wie wir uns verhalten sollen, damit wir geliebt werden und Erfolg haben. Wenn es uns nicht gut geht, analysieren wir (blitzschnell), wer oder was Schuld hat an unserer Misere – und leiten daraus ein Recht auf unsere Wut und unseren Zorn ab. Dass wir aber im Grunde traurig, verzweifelt, ängstlich oder unsicher sind, weil wir uns z.B. Wahrnehmung, Nähe, Unterstützung oder Kontakt wünschen, das fühlen wir gar nicht. So haben wir weder eine empathische Verbindung zu uns selbst noch zu unseren Mitmenschen. Und bekommen zudem noch nicht einmal das, was wir uns so sehnlichst wünschen.

Ich habe Rosenbergs Weltanschauung erst mit Hilfe meiner Mutter verstanden. Ich habe viele Jahre – wie wohl viele Töchter – seit meiner Kindheit leidenschaftlich mit meiner geliebten Erzeugerin gestritten, wobei wir uns in der Regel wechselseitig vorwarfen, wie unmöglich sich die jeweils andere doch benimmt. Nach einem erneuten verbalen Ringkampf habe ich dann einmal versucht, mich empathisch in die Welt meiner Mutter hineinzusetzen, also mit meinem Herzen zu verstehen, was sie fühlt und braucht, anstatt zu diagnostizieren, was mit ihr nicht stimmt.

Und da wurde mir doch allerhand klar. Beispielsweise, dass hinter der von mir attestierten ‚Unausstehlichkeit‘ oder ‚Hartherzigkeit‘ meiner Mutter, ihrer Schimpferei und Kritik an mir sich schlicht ein Mensch befindet, der traurig und hilflos, zuweilen auch verzweifelt ist. Und der sich Anerkennung für sein Muttersein wünscht und sich im Grunde nach Kontakt und Verbindung mit mir sehnt. Dass dies die Bedürfnisse meiner Mutter sind, wenn sie mir vorwirft, dass ich mich „egoistisch“

Fotos: Gerogry Lohmann

und „selbststüchtig“ benehmen würde. Rosenberg würde diese Vorwürfe als tragischen Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse bezeichnen. Tragisch deshalb, weil die Art und Weise, wie sie sprachlich und körperlich formuliert werden mit Sicherheit nicht zum Ziel führt – im Gegenteil: Meine Lust, meiner Mutter Wertschätzung und Anerkennung entgegenzubringen, geht gegen Null, wenn sie mir mit solchen Vorhaltungen begegnet.

Also ein wahrlich unangenehmer und dabei höchst ineffektiver Weg meiner Mutter, ihre Sehnsüchte zu äußern. Unmöglich und idiotisch. Ungefähr so unmöglich und idiotisch wie meine übliche Reaktion, ihr einen genervten und scharf formulierten Konter zu servieren. Ich habe mich dann gefragt, was denn wiederum ich mir von meiner Mutter wünschen würde, und ich kam auf ähnliches wie bei ihr auch: Wertschätzung, Unterstützung, Anerkennung und die Sicherheit, dass es in Ordnung ist, wie ich bin. Und dass ich solch einen Schmerz in mir habe, so eine Trauer, dass wir das einfach nicht hinbekommen, mit unserer Liebe, und dass ich diese Gefühle aber oft gar nicht haben möchte. Sich eiskalt verachtend zu gebärden, schmerzt weniger, als so etwas zu spüren – vor allem ist es weniger heroisch...

Ich kann mich noch genau erinnern, dass dieses Erlebnis mit meiner Mutter damals mir den letzten Anstoß gegeben hat, mich eingehender mit der gewaltfreien Kommunikation auseinanderzusetzen. Weil es mir klar gemacht hat, dass Empathie nicht bedeutet, dass ich meine Position aufgebe, sondern mir vielmehr hilft, zu verstehen, was denn meine Position überhaupt ist – jenseits eines blind und verletzten Um-mich-Schlagens und Reagierens. Meine Mutter ist seither jedenfalls meine liebste Übungspartnerin, um Rosenbergs Ansatz in all seinen Facetten und Herausforderungen zu erlernen.

### Ich sollte die Welt verändern!

Wir wissen also allzu oft nicht, was wir brauchen, und deshalb auch nicht, wie wir es bekommen können. Ganz genau wissen wir hingegen, wie wir sein sollten.

Diese Vorstellungen und Ansprüche, die wir an uns und andere haben und die ihren Ausdruck in so beliebten Formulierungen wie „Ich sollte oder ich müsste so oder so sein“ finden.

Ich zumindest konnte eine ganze Litanei an hehren Idealen meiner selbst herunterbeten: politisch, intelligent, friedlich, extrovertiert, dabei frei liebend, einfühlsam, überhaupt frei, achtsam, solidarisch, ehrlich, authentisch, selbstbewusst, bescheiden. Schöne Werte. Aber auch gefährlich! Weil sich aus solchen Idealen oftmals (um nicht zu sagen immer) die Bereitschaft zu sanftem oder auch ganz offenem Zwang ableitet. Andererseits ist es nun auch nicht sinnvoll zu sagen: „Ich sollte schnellstmöglich jedes ‚Ich sollte‘ loswerden.“ Nein. Denn diese Werte und Vorstellungen liefern wichtige Hinweise auf meine dahinter verborgenen Bedürfnisse – hier sind sie wieder...



Marshall und Valentina Rosenberg

nen politischen Beitrag leisten, etwas Sinnvolles zur Verbesserung der Welt beisteuern. Ist ja auf jeden Fall ein schöner Wert. Aber als ich mich eingehender damit beschäftigte, stellte ich fest, dass der Wunsch mehr ein Gebot darstellte als mein Herzensanliegen, dass daran auch eine Menge Angst geknüpft war: Angst, dass ich gar nicht sein darf, wenn ich diesen wichtigen Beitrag nicht leiste. Dass dieser Wert mein Mittel war, über das ich meine Existenzberechtigung und meine Zugehörigkeit zur menschlichen Gemeinschaft (beides extrem wichtige Bedürfnisse) garantierte. Ich habe lange gebraucht, voll zu fühlen, was das heißt. Wie tief das sitzt: dass ich etwas Besonderes machen MUSS, damit ich sein darf.

Ich beschloss, nichts mehr zu tun, wenn ich feststelle, dass meine (Mit-)Motivation Angst ist. Ich will immer noch, dass sich vieles in unserer Welt ändert. Aber nicht mehr, um mir darüber meine Bestätigung zu sichern, dass ich ein

wertvoller Mensch bin. Handle ich aus Angst oder aus Liebe? Das finde ich eine enorm spannende Frage, die ich mir angewohnt habe, möglichst oft am Tag – so ungefähr 300 Mal... – zu stellen.

*„Ein guter oder besserer Mensch werden zu wollen klingt wie etwas, das von hoher Gesinnung zeugt und empfehlenswert ist. Dabei ist es ein Unterfangen, das zum Scheitern verurteilt ist, es sei denn, es vollzieht sich ein Bewusstseinswandel. Das liegt daran, dass dieser Wunsch selbst Teil der Störung ist, eine subtilere und raffiniere Form der Selbsterhöhung, der Gier nach mehr, nach einer Stärkung der eigenen eingebildeten Identität oder des Selbstbildes. Wir werden nicht dadurch gut, dass wir versuchen, gut zu sein, sondern indem wir die Güte wiederfinden, die bereits in uns angelegt ist, und zulassen, dass sie hervorscheint. Das kann sie nur, wenn eine fundamentale Bewußtseinveränderung eintritt.“ (E.Tolle)*

Foto: MVC Wiki/GNU FDL

### Berührung statt Moral

Eine weitere wichtige Frage lautet: Wie können wir uns von unseren Werten – von dem, was uns wichtig ist – berühren lassen; einander verführen, anstatt sie uns selbst oder anderen als moralische Keule über den Schädel zu donnern? Deshalb im Titel dieses Vortrages die „a-moralischen Verführung“: Wie kann ich Euch mit meinem Wert des partnerschaftlichen Umgangs berühren, anstatt euch subtil klarzumachen, dass ihr schlechtere Menschen seid, solltet ihr meine Vorstellungen nicht teilen? Ich glaube ja wirklich aus vollem Herzen, dass unsere Welt schöner, friedlicher, fröhlicher wäre, wenn wir partnerschaftlich und empathisch miteinander lebten. Doch sobald ich überzeugt bin, das sei nun die Wahrheit und alle, die anderer Meinung sind, stünden auf der falschen Seite und seien damit fast meine GegnerInnen, stecke ich tief im Sumpf der Moral und bin damit nicht mehr mit dem verbunden, um das es mir doch geht: Menschen, die sich mitfühlender und liebevoller begegnen. Berührung statt Zwang – nicht nur, weil ich ersteres für wertvoller (also mehr meinen persönlichen Werten entsprechend) halte, sondern weil Zwang für mich schlicht nicht zum Ziel führt. Zumindest dann nicht, wenn wir keine „nice dead people“ (Rosenberg) mehr wollen, sondern Menschen, die frei und selbstverant-

wortlich handeln. Wir lassen uns in der Regel nur eine gewisse Zeit lang unterdrücken. Irgendwann kommen dann Widerstand und Rebellion zum Vorschein.

Ich habe Momente solch einer verführenden Berührung erlebt. Vor allem mit Marshall Rosenberg selbst, aber auch in eigenen Seminaren. Wenn irgendwann der gesamte Raum urteilsfrei ist und man in sich spürt, wie das Herz aufgeht – ein phänomenaler Zustand.

Früher dachte ich immer, dass ich diese Räume wegen meiner eigenen Sicherheit so schätze – weil ich weiß, dass ich dort nicht verurteilt werde. Aber mittlerweile ist mir klar geworden: es geht mir vor allem darum, dass ich auf diese Weise mein eigenes Herz von Urteilen befreie, von diesem ständigen Nachdenken darüber, wie falsch oder blöd jemand anderes ist. Und mich selbst zu erleben – ohne dieses Gift –, das ist eigentlich meine viel größere Sehnsucht. Denn das Gift macht mein Herz hart und eng.

### Trauer statt Schuld

*„Schuldgefühle führen dazu, dass die Menschen denken, sie seien nicht in Ordnung, so wie sie sind, das hilft niemandem. Ich wünschte, Menschen, die*

*einem anderen Leid zugefügt haben, könnten Traurigkeit spüren, über das, was sie getan haben.“*

Dieser Ausspruch von Rosenberg barg für mich (*jetzt spricht Tatjana Wolf*) die wohl stärkste Herausforderung und größte Heilungsmöglichkeit gleichzeitig. Ich habe lange Jahre sehr stark innere Gewalt gegen mich ausgeübt. Damit meine ich, dass ich in Situationen, in denen ich liebevolle Unterstützung gebraucht hätte, mir selbst mit Härte und Verurteilung begegnet bin. Ich hatte immer enorme Angst davor, Fehler zu machen, weil ich mir dafür selbst die Keule verpasst habe.

Das kennen vielleicht viele von euch: Ausformungen innerer Selbstbeschimpfung wie z.B.

- Wie konnte ich nur wieder nur so doof sein, nicht daran zu denken...
- Ich bin doch wirklich das letzte, schon wieder haben ich den gleichen Fehler gemacht und alles versaut
- Was habe ich heute wieder rumgestammelt bei dem Vortrag - furchtbar
- Ich bin wahrlich keine Intelligenzbestie...
- Das war ja mal wieder typisch....

In solchen Momenten einen einfühlsamen

Kontakt zu mir und meiner „Fehlerhaftigkeit“ aufzunehmen, stellte nahezu eine kulturelle Umprogrammierung meiner selbst dar.

Für mich besteht ein himmelweiter Unterschied zwischen einer solchen Selbstbeschuldigung und der Trauer darüber, dass es mir mit meinem Handeln nicht gelungen ist, meine oder die Bedürfnisse anderer zu erfüllen, dass ich womöglich Schmerz ausgelöst habe. Und gleichzeitig zu erkennen, dass hinter meinem Handeln ein Bedürfnis, ein tieferes Anliegen steht, das wahrgenommen werden will. Ich habe erkannt, dass ich erst aus dieser Form des Trauerns innerlich in einen Zustand gelange, in dem ich aus meinen Fehlern lernen kann, ohne meine Selbstachtung zu verlieren.

*(Performance der Rednerin:)*

„ICH WILL KEIN GUTER MENSCH MEHR SEIN! Für LIEBE.....Freundlicher. Lieber. Netter. Runter mit der Maske der schalen Freundlichkeit! Es lebe die Hässlichkeit! Die Schatten, das Dunkle in mir, das es zu durchdringen gilt. Niemand lobe mehr die Gutmenschen, diese ach so wertvollen Zeitgenossen. Vorbild- und tugendhaft. Wer maßt sich an zu sagen, was richtig oder falsch ist. Seid ihr Gott? Und auch Gott. Fuck you!, wenn du

Foto: Georg Lohmann



Berührung. Ein einfühlsamer Augenblick aus der internen Vorbereitungszeit auf das ZEGG-Sommercamp 2009

mir sagen möchtest, wie ich mich gebärden soll, um liebenswert zu sein. Keiner hat eine Ahnung, wer oder was ich bin, warum oder weshalb ich etwas mache, keiner außer mir. Ich möchte mitfühlend sein, wenn ich es wirklich bin. Dann herzlich sein, wenn es von Herzen kommt. Zuhören, wenn ich etwas hören will. Ah die Angst! Hallo mein alter Freund! Angst, nicht geliebt zu werden. Komm her zu mir, ganz her zu mir. Und dennoch: ich werde keine Sklavin dieser Angst mehr sein. Ich möchte zu allem ja sagen. Zu allem, was da ist in mir.“

### Versöhnende Justiz

*„Frieden erfordert etwas weitaus Schwierigeres als Rache oder das bloße Hinhalten der anderen Wange. Er erfordert Einfühlung in die Ängste und unerfüllten Bedürfnisse, die bei den Menschen für den Impuls sorgen, einander anzugreifen.“ (M. Rosenberg)*

Zum Abschluss möchten wir noch auf unser Strafsystem eingehen und hierbei insbesondere eine Frage aufwerfen: Wozu haben wir ein Strafsystem, welches Bedürfnis soll dadurch erfüllt werden? Nehmen wir als Beispiel einen Mann, der eine Frau vergewaltigt hat. Was soll in diesem Fall mit dem Strafsystem erreicht werden? Ich würde sagen, Schutz und Sicherheit für bisher und potenziell von seinem Handeln Betroffene, Rehabilitation des Täters und Ausgleich für das Opfer. Die Reaktion, die in uns eingebrannt ist, lautet: „Der Täter muss bestraft werden!“ Doch erreichen wir damit das, was wir uns wünschen? Für mich ist Strafe eine schreckliche Illusion; ich glaube nicht daran, dass sie funktioniert. Selbstverständlich brauchen wir Schutz vor Menschen, die keinen Weg finden, ihre Bedürfnisse auf eine sozial verträgliche Art und Weise zu erfüllen, damit nicht andere davon Schaden tragen. Sicherheitsverwahrung. Aber nicht zur Strafe, sondern zur Heilung. Der einzig wirksame Schutz kann doch sein, dass wir einander dabei unterstützen, uns selbst wieder als Mensch zu fühlen, als Wesen, das Empfindungen zuzulassen und sich selbst zu spüren vermag.

### Empathie mit Betroffenen meines Handelns

Jeder Mensch, auch wenn er anderen großen Schaden zugefügt hat, benötigt Unterstützung, um zur Empfin-

dung zurückzufinden. Das hat nichts mit Schuld zu tun. Schuld bedeutet: „Ich bin ein schlechter Mensch“ – ein Eingeständnis, das ausschließlich im Kopf stattfindet. Den eigenen Schmerz zuzulassen und dadurch auch Empathie mit dem Betroffenen des eigenen Handelns zu empfinden – das ist mit dem Schuldprinzip nicht möglich. Dazu ist etwas ganz anderes nötig als das Wissen, was „richtig“ und „falsch“ ist: nämlich eine Verbindung zu sich selbst. Es geht nicht um „richtig“ oder „falsch“, es geht auch nicht um „gut“ oder „böse“, sondern darum, wie wir konstruktiv mit Menschen umgehen können, die auf solch gefährliche Art und Weise den Kontakt zu ihren Gefühlen und Bedürfnissen verloren haben.

Ich sehe es als Politikum an, dass wir uns unseren Gefühlen und den dahinter stehenden Bedürfnissen zuwenden. Weil wir sonst Sklaven dieser unbewussten Bedürfnisse sind und in dieser Unbewusstheit zuweilen Schreckliches anrichten. Menschen, die „monströs“ handeln, können überhaupt erst die Verantwortung für ihr Handeln und das, was sie damit bei anderen ausgelöst haben, übernehmen, wenn sie in der Lage sind, jenseits von Schuld und Scham auf sich zu blicken. Echtes Bedauern und Mitgefühl können in einem schuldbesetzten Raum nicht entstehen.

Und auch wenn ich auf die Opfer blicke, scheint mir Strafe nicht sinnvoll. Wir sprechen immer von Vergeltung – und meinen damit im Grunde Rache. Aber hinter dem Wunsch nach Rache steht ein ganz anderes Bedürfnis. Hier geht es um Empathie: Ich möchte, dass der Täter wirklich nachempfinden kann, wie sehr ich selbst gelitten habe. Dies erfüllt sich nicht, wenn der Täter hinter Gitter kommt; und noch nicht einmal, wenn er getötet würde. Meinen Ideen von Schuld und Sühne tut das vielleicht gut, aber mein Herz ist weiterhin verschlossen.

Rosenberg arbeitet sowohl mit Tätern wie auch mit Opfern. Und gibt beiden Seiten erst einmal so lange Empathie, bis sie überhaupt in der Lage sind, irgendetwas anderes als Schuld oder Abwehr auf der Täterseite und Wut oder Hass auf der Opferseite zu spüren. Anschließend bringt er die beiden zusammen und hilft dem Täter dabei, der Frau, die er vergewaltigt hat, Empathie für ihren Schmerz zu geben. Ohne Hilfe würde der Täter in Schuldgefühlen und Verteidigung versinken. Ein Zitat

von Rosenberg aus einer Sitzung mit einem Vergewaltiger und seinem Opfer:

*„Du sollst dich nicht hassen, das ist viel zu einfach. Ich will, dass du sagst, was du gehört hast, ich will dass du ihr Leid ansiehst.“*

### Der Täter verspürt den Schmerz

Mit Rosenbergs Hilfe gelingt es, dass der Täter den unglaublichen Schmerz der vergewaltigten Frau an sich heran lässt.

*„Ich habe noch nie erlebt, dass eine Frau alle Phasen der Empathie mit dem Mann, der sie vergewaltigt hat, erlebt hat und immer noch bestrafen will. Es ist kaum zu glauben, aber da findet eine Heilung statt, die man vorher nicht für möglich gehalten hat.“ (ebd.)*

Dabei ist mir wichtig zu betonen, dass diese Form des empathischen und „amoralischen“ Blicks auf menschliche „Monster“ für mich nichts mit Entschuldigung zu tun hat, sondern mit einem Verstehen der Kräfte, die in ihm wirken und die jeden von uns schon zuweilen in den Klauen hatten – den einen mehr, den anderen weniger. Und ich bin mir sicher: Es macht keinen Spaß, in so einer Nichtverbindung zu sich selbst, den eigenen Gefühlen oder der eigenen Empfindsamkeit zu leben. Ich jedenfalls bin dankbar für jeden Moment, in dem ich selbst mein Herz spüre, in dem ich nicht kalt und urteilend bin oder nur an mich und mein eigenes Glück denke. Die Momente, in denen ich Weite in mir spüre, Liebe zu egal wem, das sind die eigentlichen Schätze des Lebens.

**Info:** Basierend auf den Inhalten dieses Vortrages kreieren wir nächstes Pfingsten ein ganz neues Festival im ZEGG: Experiment Empathie – kreatürlich und wärmend. Wir möchten einen Erfahrungsraum schaffen, in dem wir Empathie spür- und erlebbar machen wollen und wir der Frage nachgehen: Was geschieht, wenn wir aufhören zu wissen und beginnen zu FRAGEN?: Infos unter: [www.experiment-empathie.de](http://www.experiment-empathie.de)

# Wachsen in einer Gemeinschaft auf Zeit

Dolores Richter beschreibt das Konzept der Jahresgruppen im ZEGG, die sie seit 15 Jahren leitet. Entstanden ist ein Netz von Projekten und gemeinschaftlichen Verbindungen.

**G**äste, die unsere Jahresgruppen im ZEGG erlebten, fanden in den Abschlussrunden Worte wie diese:

*„Das ZEGG ist ein Ort, an dem ich Menschen unverstellt begegnen kann. Ich erlebe neue Sichtweisen und Inspiration. Ich erfahre Ganzheitlichkeit und geistige Weite. Ich lerne interessante Menschen kennen, die Veränderung wollen. Ich finde Austausch, Echtheit und Wahrhaftigkeit. Ich finde Akzeptanz in meiner Sinnlichkeit und Lust und kann Menschen begegnen, die neue Wege in der Liebe suchen. Ich kann mich als autonomer Mensch auf Gemeinschaft einlassen. Ich erlebe eine Alternative, die Ahnung einer Kultur, die in umfassendem tiefem Sinn den ganzen Menschen meint. Eine Erfahrung wirklicher Unterstützung und ehrlicher Menschlichkeit.“*

Vielen Dank! Dieses Echo ist ein Anlass für mich, meine Arbeit zu beschreiben, die in fünfzehn Jahren in dem Veranstaltungsformat „Jahresgruppe“ gewachsen ist. Unsere Jahresgruppen sind Studien- und Erfahrungsräume zu zentralen Fragen im Sinne einer Neugestaltung unserer persönlichen Existenz und unseres sozialen Zusammenlebens. Wie entsteht ein geistiges „Feld“, das uns zu Öffnung und Echtheit einlädt? Wie entsteht Gemeinschaft? Wie entstehen Vertrauen, geistige Weite, Anteilnahme? Wie erzeugen wir ein Umfeld, in dem Frauen und Männer in eine heilende Verständigung über ihre Liebe eintreten? Wie schaffen wir Wachheit unter Menschen, die uns befähigt, unsere Gaben zu geben und die Welt aktiv menschlicher zu gestalten?

Dazu trifft sich eine Jahresgruppe meist viermal im Jahr für jeweils 3-4 Tage zu



„Wie entsteht Gemeinschaft, Anteilnahme, Verständigung?“

thematischen Bausteinen, zum Beispiel: ein spirituelles Fundament für die Liebe; Gemeinschaft; Mann-Frau-Verständigung; Gabe und Aufgabe.

Zwischen diesen Treffen halten die Teilnehmer untereinander Kontakt und begleiten sich in der Verwirklichung der selbst gestellten Ziele. Es entsteht eine Gemeinschaft auf Zeit, die nicht an das Zusammenleben gebunden ist. Für manche ist es eine Annäherung an das Leben in Gemeinschaft, für andere eine Kraftquelle und Inspiration in dem, was sie bereits aufgebaut haben.

Eine Jahresgruppe begleitet uns und unsere Vorhaben über das Jahr, schenkt uns Mitwisser und Zeugen und schafft menschliche und ideale Einbettung. Viele Teilnehmende haben mehrere Zyklen von Jahresgruppen „absolviert“ oder sind nach einigen Jahren Pause nochmals dazugestoßen.

Die Gruppe begleitet „uns“ – damit schließe ich mich selbst ein, denn die Jahresgruppe ist für mich ein ganz wesentliches Gerüst im Jahr; ein Innehalten, in dem ich immer wieder neu die Bausteine in mir entwickle und entstehen lasse. Eine Idee entwickelt sich ständig weiter und verändert sich mit den Erfahrungen und im Kontakt mit der menschheitlichen Situation als ganzer. Mich dem immer wieder neu zu stellen und gewonnene Werte zu wahren und zu modulieren, macht mir riesigen Spaß. Ich kann daran meine eigene Entwicklung erfahren und bin immer wieder selbst gespannt, was ich

in einem weiteren Jahr zu geben habe.

Wir beginnen in der Regel mit dem „Spirituellen Fundament für die Liebe“. Die Liebe hat viele verschiedene Facetten. Unsere Liebesbeziehungen gewinnen an Kraft und Weite, wenn wir unsere Liebe zur Natur, zu Gott oder zur Göttin – wie auch immer wir Es nennen –, zu unseren inneren Quellen pflegen. Das Bewusstsein,

dass wir universelle Wesen sind, kann uns in der Kommunikation und im Umgang mit Wünschen und Bedürfnissen äußerst hilfreich sein. Wenn der innere Zeuge wach ist, gibt es eine Instanz in uns, die ganz mit dem Moment verbunden ist. Sie kann unterscheiden, wo uns Gedanken aus der Vergangenheit in die Enge bringen und wie wir in tiefere Berührung kommen mit dem, was uns wirklich bewegt. Die bewusste Verbindung mit unserer Essenz nährt. Mit dieser Nahrung können wir unsere Beziehungen befreien von dem Anteil, mit dem wir noch auf kindliche Weise die Verantwortung an den Partner abgeben wollen. Wer bin ich – was ist mein Verhältnis zu mir selbst – wo komme ich her – wo gehe ich hin – was ist mein Wesen? Wenn wir uns diese Fragen stellen, können wir als Liebende kraftvolle Gegenüber werden.

Wann und wodurch vertraue ich in eine Gruppe und teile mich wesentlich mit – und wann steuere ich mit Vollgas in die gewohnte Oberflächlichkeit und Maskerade? Wie können wir ein Zusammensein unter Menschen bewusst so gestalten, dass es uns gegenseitig nährt? Ein echtes Interesse am Anderssein des Anderen ist eine innere Revolution. Wir lernen, auf eine Weise zuzuhören, die auch zwischen den Zeilen liest. Oft ist uns gar nicht bewusst, wie anders die innere Welt eines anderen Menschen ist. Die Welt des Anderen ist von innen her zu erfühlen. Dies zu erfahren und zu respektieren vergrößert unseren Herzensraum und eröffnet uns die große Gabe des „Nicht-Verurteilens“. Diese Momente sind die Geburt wirklicher Gemeinschaft.

Bin ich wach mit mir selbst und im Kontakt? Kommuniziere ich das, was aktuell in mir ist? Sage ich, was ich denke – oder was von mir erwartet wird? Kann ich mich hingeben? Kann ich gegen den Strom schwimmen? Stehe ich zu meiner Wahrnehmung auch wenn alle anderen anders sprechen?

Ein wesentlicher Part in unserem Jahresbogen ist den Themen der Liebe gewidmet, bezogen auf unsere Natur als Frauen und Männer. Wie leben wir lebendige und wahrhaftige Partnerschaften? Lebendigkeit braucht einen weiten Raum. Ehrlichkeit braucht Kontakt und Vertrauen. Die Jahresgruppe



Dolores Richter im Großzelt beim Sommercamp 2009.

stellt einen Rahmen zur Verfügung, in dem wir auf uns als Liebende schauen können und sehen lernen, welche kulturellen und biografischen Einflüsse in unsere Partnerschaften hinein wirken.

Dadurch können sich Erwartungen und Enttäuschungen auflösen, die an die falsche Adresse gerichtet waren. Die Gruppe ist ein unterstützendes Umfeld, wo wir die trennenden Unterschiede zwischen weiblichen und männlichen Bedürfnissen zu sehen und zu respektieren lernen. In dieser Weite und dem Respekt füreinander wächst eine neue Art von Liebe, die selbstständig bleibt und sich gleichzeitig tiefer einlassen kann.

Die Liebesbeziehungen sind in unserer Zeit oft überlastet mit Bedürfnissen, die in anderen Kulturen im Stamm, im Clan, in der Einbindung in Natur oder Religion aufgehoben waren. In einem kreativen gemeinschaftlichen Umfeld entstehen wieder Quellen, die die Beziehungen entlasten. Als eine kraftvolle Einbindung erleben wir in unserer Arbeit die Frauen- und Männergruppen – wir erfahren unser Frau- oder Mannsein im Spiegel der anderen Frauen bzw. Männer.

Beim vierten Treffen widmen wir uns Möglichkeiten, wie das, was die Teilnehmenden als wesentlich erlebt haben, in ihrem Umfeld umsetzen können. Dazu gehören der Aufbau von gemeinschaftlichen Lebensformen, Vernetzung, und Möglichkeiten des Engagements im globalen Kontext. Wo brennt mein Feuer, was ist meine Gabe, was ist mein Beitrag?

Wenn ich durch Deutschland reise, finde ich in an etlichen Orten Gruppen, Projekte, Treffpunkte, Gemeinschaften und Netzwerke, die aus einer der fünfzehn Jahresgruppen im ZEGG entstanden oder durch sie gestärkt worden sind. Es gibt wunderbar blühende und wirksame Plätze, die ihre Kraft

in zwischenmenschlicher Klarheit und ideler Einbindung finden. Das ist mir eine große Freude, denn damit erfüllt sich die Absicht, mit der ich die Jahresgruppen begonnen habe.

„Wir arbeiten dicht am g e w ü n s c h - ten Leben“, sagte eine Teilnehmerin.

# Stell dir vor, du gehst zur Arbeit und freust dich darauf ...

Das dreiteilige Jahrestraining „Arbeit und Leben“, vorgestellt von Robert Heeß

**M**anchmal ist es halt so: Man wird nicht glücklich in seinem als junger Mensch gelernten Beruf. In meinem Fall waren es diverse Technische Büros. Der Maschinenbau war, wie die Realität nach dem Studium offenbarte, einfach nicht mein Spielfeld. Von daher habe ich nachdrücklich erfahren, was es heißt, schon morgens den Feierabend, schon montags den Freitag herbeizusehnen. Und was es für ein Kraftaufwand ist, solche Lebensumstände zu ändern. Dass sich aus dieser Erfahrung einmal ein zentrales berufliches Thema entwickeln sollte – und ein ZEGG-Jahrestraining –, das sind zwei der vielen Geschenke, die das Leben seit damals für mich bereitgehalten hat.

*„Wenn du eine Stunde lang glücklich sein willst, betrink' dich.  
Wenn du einen Tag lang glücklich sein willst, feiere ein Fest.  
Wenn du eine Woche lang glücklich sein willst, verreise.  
Wenn du ein paar Monate lang glücklich sein willst, verliebe dich.  
Wenn du ein Leben lang glücklich sein willst, liebe deine Arbeit.“*

Ein chinesisches Sprichwort. Ob die Quellenangabe stimmt oder nicht, ist nicht so wichtig. Wichtig allein ist die Klarheit, mit der die Zeilen den Stellenwert beschreiben von dem, was du mit hoher Wahrscheinlichkeit 40 oder 50 oder mehr Jahre deines Lebens täglich viele Stunden lang machst: du arbeitest. Ob du einen ArbeitsPLATZ hast oder nicht!

Kein Wunder also, dass die Sehnsucht nach erfüllender Arbeit



Ein Geld-Tempel, den sich die Jahresgruppe 2008 zur Inspiration leistete.

und entsprechend erfülltem Leben bei vielen Menschen riesengroß ist, unabhängig von Alter oder Ausbildung. Bei den meisten bleibt es jedoch bei der Sehnsucht. Leider. Aber stell' dir vor, die Arbeit, für die du bezahlt wirst und mit der du deinen Wünschen gemäß gut leben kannst, ist genau das, was du tun *willst*. Weil es dein Wesen ausdrückt und deine Lebensenergie steigert. Weil es dich fordert und fördert. Und weil du es als sinnvoll empfindest. Wäre das nicht großartig?

Begeisterung für die Arbeit, die Lust, etwas zu tun und zu bewegen, die war mir damals in den Technischen Büros verloren gegangen. Zuvor hatte ich anderes erlebt, hatte die Freude am Gestalten und Sich-Einsetzen spätestens in meiner ersten Phase der Selbständigkeit während des Studiums kennen gelernt. Ein völlig anderes Lebensgefühl. Jetzt, als Konstrukteur am Zeichenbrett, wurde der Frust immer größer. Mein Körper reagierte, immer wieder war ich krank. Nichts Schlimmes, aber es kostete Kraft und Nerven.

Dennoch dauerte es Monate, bis ich nach zahllosen inneren Kämpfen meine Stelle aufgab und erst mal auf die Kanaren flog, um auf andere Gedanken zu kommen. Aber trotz spanischer Wintersonne ließ sich in den wenigen Wochen das ersehnte neue Berufsbild nicht finden. Die Idee einfach herbei zu zaubern, die mich wieder der Tat-Energie von früher nahe bringen würde, war nicht mehr als ein laues Wünschlein. Ich musste mich tiefer mit dem beschäftigen, was ich konnte und was ich nicht konnte, was ich wirklich wollte und was nicht.

Foto: Guido Lysiak

Und dann hatte ich Glück. Ein paar Monate später übernahm ich einen Auftrag als Ghostwriter. Schreiben hatte mir schon immer Spaß gemacht. Aber plötzlich ging damit eine neue Perspektive einher, nämlich meinen Lebensunterhalt damit zu verdienen, aus dem Schreiben einen Beruf zu machen. Sie flammte wieder auf, die Begeisterung, die sich aus der richtigen Aufgabe ergibt. Ich arbeitete als Journalist, zunächst freiberuflich, dann als Volontär. Es wurden insgesamt sieben ereignisreiche Jahre in einer Zeitungsredaktion. Bis die nächsten Wechsel anstanden: erneut freiberuflich zu arbeiten, familiäre Veränderungen, Leben im ZEGG.

Bist du bereit, Zeit und Energie zu investieren, einem Leben mit erfüllender Arbeit näher zu kommen? Es hat mit Mut zu tun, ganz klar. Es ist ein Wagnis, sich zu fragen, welche Arbeit und welches Leben du wirklich *wirklich* willst; und was dem noch im Wege steht. Im ZEGG-Sommercamp 2007 leitete ich zu diesem Thema eine Dorfgruppe. Seit 2008 ist die Jahresgruppe „Arbeit und Leben“ fester Bestandteil unseres Programms.

Dieses Jahrestraining ist eine dreiteilige Seminarreihe. Sie richtet den Blick zunächst auf persönliche Fähigkeiten und Wünsche, dann auf Selbstwert, Selbstachtung und Selbstwirksamkeit. Der dritte Teil ist fokussiert darauf, „ein wertebasiertes Leben zu leben“, auf das Flow-Erlebnis, die Erfahrung, in einer Tätigkeit aufzugehen und dabei Glück zu erleben. Robert Heess.

Es geht in den Seminaren nicht um (noch) mehr Wissen, sondern um Erfahrungen, die dich auf deinem ganz individuellen Weg zu *deinen* nächsten Schritten ermutigen. Die drei Treffen sind jeweils verlängerte Wochenenden, sie dauern von Donnerstag Abend bis Sonntag Mittag. Man kann sie einzeln oder komplett besuchen, sie bauen aufeinander auf und sind gleichzeitig inhaltlich eigenständige Kurse.

Was ich mit diesem Jahrestraining zur Verfügung stelle, ist eine vorbereitete Umgebung für die Möglichkeit, deinem Wesenskern ein Stück näher zu kommen. Versprechen kann ich es nicht. Vielleicht führen die Seminare zu schnellen Veränderungen, vielleicht sind es leise Erfahrungen, eher von jener

Art, wie Pascal Mercier sie in seinem wunderbaren Roman „Nachtzug nach Lissabon“ beschreibt:

*„Es ist ein Irrtum, zu glauben, die entscheidenden Momente eines Lebens, in denen sich seine gewohnte Richtung für immer ändert, müssten von lauter und greller Dramatik sein, unterspült von heftigen inneren Aufwallungen. Das ist ein kitschiges Märchen (...). In Wahrheit ist die Dramatik einer lebensbestimmenden Erfahrung oft von unglaublich leiser Art. Sie ist dem Knall, der Stichflamme und dem Vulkanausbruch so wenig verwandt, dass die Erfahrung im Augenblick, wo sie gemacht wird, oft gar nicht bemerkt wird. Wenn sie ihre revolutionäre Wirkung entfaltet und dafür sorgt, dass ein Leben in ein ganz neues Licht getaucht wird und eine vollkommen neue Melodie bekommt, so tut sie das lautlos, und in dieser wundervollen Lautlosigkeit liegt ihr besonderer Adel.“*



Ja, für mich stimmt das. In meinem bisherigen Leben war es so, wie der Berliner Philosophie-Professor schreibt. Rückblickend kann ich sagen: Ich bin dem Fluss des Lebens gefolgt, habe meinen Gefühlen und Impulsen vertraut, habe um Hilfe gebeten und so private und berufliche Krisen gemeistert. Und die Erkenntnisse daraus für mein inneres Wachstum genutzt. Entschlossenheit, Beharrlichkeit, Glück und viel Unterstützung durch Familie, Freunde und Gemeinschaft waren – und sind – wie Proviant auf dem Weg. Für all das bin ich sehr dankbar.

Schließen möchte ich mit William Shakespeare: *“Und wenn du den Eindruck hast, dass das Leben ein Theater ist, dann suche dir eine Rolle aus, die dir so richtig Spaß macht.”*

Die Seminarreihe „Arbeit und Leben“ von Robert Heess umfasst 2010 folgende Veranstaltungen:

„Vom Sein zum Tun – Potenziale und Ressourcen“, vom 13. bis 16. Mai;

„Wert und Selbstwert – Die Erotik des Geldes“, vom 1. bis 4. Juli;

„Profil statt Provisorium – Die Kraft der Klarheit“, vom 30. September bis 3. Oktober.

Ein soziales Treffen von ZEGG-Gemeinschaftskurs 09 und ZEGG-Gemeinschaft, feat. Markus „The Rap“ Euler.



## Von Michael Francois Wiesmann

**S**oziale Werkzeuge dienen dazu, Menschen in Gemeinschaften und Gruppen eine wahrheitsgemässe Kommunikation zu erleichtern, die Effizienz und die Freude ihres Zusammenarbeitens und Zusammenlebens zu steigern und Vertrauen zu bilden.

In meiner Erfahrung mit dem Aufbau von Gemeinschaften begegneten mir zwei Bedürfnisse, auf die soziale Werkzeuge eine Antwort geben sollten: das Bedürfnis, das Innenleben der Gruppe fruchtbar zu gestalten (persönliches Wachstum, soziale Transparenz, Vertrauensbildung, ehrliche Kommunikation, Konfliktlösung), und das Bedürfnis, als Gruppe handlungsfähig zu sein (sinnvolle Entscheidungsprozesse, klare Verantwortungsbereiche, opti-

malen Einsatz vorhandener Potentiale, Wirkungsgrad in der Welt erhöhen).

Wenn beide Bedürfnisse adäquat berücksichtigt werden, kann eine Gemeinschaft auf die Dauer wachsen und stabil bleiben. Dieser Artikel stellt zwei Werkzeuge dafür vor: das „Forum“, welches eine Plattform für die inneren Bedürfnisse schafft; „Holacracy“, welches eine komplexe Strukturierungsmöglichkeit für die Handlungsfähigkeit einer Organisation darstellt.

Das Forum ist in dem Gemeinschaftsprojekt „Bauhütte“ entstanden und wurde im ZEGG und in der Gemeinschaft von Tamera weiterentwickelt. Es findet inzwischen in vielen Gemeinschaften und Gruppen Anwendung als Wegbereiter zur Herstellung von sozialer Transparenz und Vertrauen in der Gruppe und gleichzeitig als Mittel für eine starke individuelle Wachstumsarbeit. Tamera, ZEGG, Siebenlinden, Findhorn und viele andere Gemeinschaften arbeiten erfolgreich damit.

Die Methode ist einfach, die Wirkung groß: Eine Person tritt in die Mitte des

Kreises und teilt mit, was sie bewegt. Eine Leitungsperson hilft mit, dass die Darstellung essentiell wird. Die Anwesenden sind aufgerufen, zuzuhören, wahrzunehmen, nicht zu werten oder zu urteilen. Danach gibt es Feedback aus der Gruppe.

### Wahrnehmungsraum

Das Forum ist eine Bühne für innere Vorgänge des Menschen. Es schafft einen urteilsfreien Wahrnehmungsraum, in den Einzelne mit ihrem Anliegen hineintreten.

Allein das Erlebnis, über Intimes vor vielen Menschen zu sprechen und einen Raum ohne Verurteilung zu erleben, dieses Gesehen und Getragen werden mit seinen innersten Fragen, ist ein Erlebnis, das für viele Menschen eine Dimension von Vertrauen öffnet, die sie vorher nicht für möglich gehalten hätten. Dieses Vertrauens Erlebnis ist ein Grundnahrungsmittel für Gemeinschaftsbildung.

Eine weitere starke Qualität des Forums besteht darin, ehrliche Feedbacks von den anderen Menschen in der Gruppe zu bekommen.

Das ermöglicht den TeilnehmerInnen zu erfahren, wie sie gesehen werden und erspart viele Versteckspiele oder Spekulationen und Projektionen. Es gibt die Möglichkeit zu sehen, ob die eigene Selbstwahrnehmung mit der von anderen übereinstimmt, und wenn nein, herauszufinden, woran das liegt. Das Feedback hilft auch mit, den eigenen Platz im menschlichen (und oft auch beruflichen) Gefüge einer Gemeinschaft zu finden.

#### Offenbarung mit Feedback

Beides, die eigene Offenbarung und die Feedbacks, tragen bei zu einer Transparenz der inneren Vorgänge in einer Gemeinschaft. Im Forum geht es um den ganzen Menschen, sein Wesen, sein Fühlen, sein Weltbild. Über das Alltägliche hinaus werden die tieferen Beweggründe des Handelns sichtbar, Momente von Glück, Liebe und Dankbarkeit genauso wie verheimlichte Gefühle von Konkurrenz, Wut oder Peinlichkeit - das, was das Herz belagert und im Untergrund der Kommunikation mitschwingt. Die Motive verschiedener Konfliktparteien können verständlicher werden, die (in jeder Gruppe vorhandenen, oft unausgesprochenen) Machtverhältnisse können für jede(n) sichtbar aufgezeigt und wenn nötig hinterfragt werden, die Dynamik zwischen Mann und Frau kann in ihren Feinheiten und Hintergründen beleuchtet werden. Diese Art von Transparenz ist entscheidend für ein dauerhaftes Erblühen einer Gemeinschaft und für das Glück ihrer Mitglieder.

Das Forum strebt nicht in erster Linie Lösungen an (die ergeben sich dann oft nebenbei), sondern sorgt dafür, dass wesentliche Bewegungen im Inneren der Menschen gesehen und gefühlt werden können. Das Ans-Licht-Treten von bisher verborgenen Seelenbewegungen bewirkt Verstehen, Mitfühlen und Unterstützung an Stellen, wo es vorher nicht möglich war.

Das Forum eignet sich vor allem als regelmäßige Praxis in Gemeinschaft. Zwei bis drei Treffen pro Woche oder mehr sind empfehlenswert, um einen Tiefgang zu erreichen.

Natürlich hängt die Qualität sehr stark von der Erfahrung und Integrität der Leitung ab, ebenso von der gemeinsamen Wertebasis der Teilnehmer. Es

## Feldversuche

Michael Francois Wiesmann schrieb diesen Beitrag für den erweiterten Textteil einer Neuauflage des Buches „Eurotopia“, einem bekannten Führer durch Ökodörfer und Gemeinschaftsprojekte in Europa (Bezugsquelle: ....) Nach vielen Jahren in der Bauhütte und im ZEGG lebt er heute in einem Nachbarort von Belgig; im abgelaufenen Jahr machte er in zahlreichen größeren Veranstaltungen und kleineren Treffen das ZEGG mit der Idee von Holacracy vertraut; das ZEGG hat inzwischen begonnen, seine eigene Organisationsstruktur nach Prinzipien von Holacracy umzugestalten.

empfiehlt sich in diesem Sinne eine gründliche Ausbildung für Menschen, die es anwenden wollen.

Zusammengefasst: das Forum kann viel beitragen zur Vertrauensbildung und Durchsichtigkeit der Vorgänge in einer Gruppe und zu einer ehrlichen Kommunikation auf hohem Niveau.

Es ist dagegen ungeeignet für gemeinsame Entscheidungen, Handlungsplanungen, es ist und ersetzt keine soziale Struktur oder Betriebsstruktur.

Damit komme ich zum zweiten Teil meiner Überlegungen. Die gemeinsamen Handlungs- und Entscheidungsstrukturen in den heutigen basisdemokratisch organisierten Gemeinschaften sind für viele Mitglieder unbefriedigend. Die Prozessorientierung, z.B. beim Konsensverfahren, bewirkt zu oft langwierige und ermüdende Prozesse mit wenig Resultat. Die Effizienz, die direkte Aktion, die Begeisterung bleiben auf der Strecke. Die Teilnehmenden sind oft mehr mit sich selbst als mit der eigentlichen Entscheidung beschäftigt.

Auf der Suche nach glaubwürdigen Alternativen dazu bin ich vor kurzem auf „Holacracy“ gestoßen. Dieses Praxismodell ist von seinen Entwicklern 7 Jahre erfolgreich in einer Softwarefirma in den USA angewandt und verfeinert worden und wurde inzwischen in verschiedenen Arten von Organisationen erprobt. Das Modell scheint mir zukunftsweisende Möglichkeiten für Gemeinschaften zu beinhalten; u.a. zu den Fragen von effizienteren Entscheidungsprozessen, die alle wichtigen Aspekte miteinbeziehen, zur Verbindung von Basisdemokratie und Führung oder zur Einbezug aller kreativen Potenziale.

#### Komplexes Modell

Holacracy ist eine Organisations- und Kommunikationspraxis, entwickelt aus den Wurzeln der Soziokratie, erweitert um Elemente der integralen Theorie, von Spiral Dynamics und anderen kulturellen, unternehmerischen und psychologischen Modellen und Methoden (Cognitive Dynamics, Type Patterns, Organisational Spaces).

Holacracy basiert auf Holon und Holararchie. Ein Holon ist (nach Ken Willber und anderen) ein Ganzes, das zugleich Teil eines größeren Ganzen ist. Holararchie ist eine natürliche Hierarchie von zunehmender Ganzheit, dh. das Höhere ist das Komplexere, Umfassendere, das Tiefere ist das Einfachere, Speziellere. Die Hierarchie ist nach oben wie unten hin offen.

Holacracy ist eine Praxis für Organisationen – „Organisations beyond Ego“



Autor Michael Wiesmann (li), mit Antonius Zähringer in einer Veranstaltung im ZEGG-Großzelt.

Foto: Roland Ficht

–, die ihnen durch einige sehr intelligente Kunstgriffe und systemische Erfindungen hilft, sich vor den Egostrukturen ihrer Mitglieder zu schützen. Das ist sowohl im Bereich Gemeinschaft wie auch im Business angesagt und wohltuend.

### Holarchie

Die holarchische Organisation hat ein inhärentes Ziel, den Grund ihrer Existenz, ihren eigenen „evolutionären Impuls“. Dieses Ziel ist unabhängig von den jeweils in der Organisation tätigen Menschen. Die Organisation ist dieser Aufgabe und ihrer Verantwortung in der Welt verpflichtet. Daraus ergeben sich alle konkreteren Zielsetzungen.

Holacracy ersetzt künstliche Hierarchien und Basisdemokratie durch eine Holarchie von selbstorganisierten Kreisen. Das bedeutet, dass die Kreise nach oben hin umfassender, komplexer, nach unten hin fokussierter und spezialisierter in ihrer Aufgabenstellung werden.

Der oberste Kreis hat die Aufgabe, den Zweck der Organisation zu hüten, ihren evolutionären Impuls und die übergeordneten Interessen wahrzunehmen (z.B. Umwelt, Region, etc.), sowie dafür zu sorgen, dass die Organisation in diesem Sinne arbeitet. Entsprechend legt er die Ziele für die nächst unteren Kreise fest. Diese sind selbstorganisiert und autonom im Rahmen des (von oben) gesetzten Zieles.

So könnte z.B. ein kleiner Fundraising-Kreis (zuständig für Geldbeschaffung durch Funding) ein Unterkreis des Finanzmanagements eines Projekts sein. Das Finanzmanagement gibt dem FR-Kreis den Auftrag, 100 000 Euro zu beschaffen. Der FR-Kreis ist selbständig in der Frage, wie er das erledigt und wie er sich dafür organisiert.

### Double-linking

Diese Art von Aufbau erspart der Organisation etwas, worum viele Gemeinschaften und Gruppen sich zwar intensiv, aber vergeblich bemühen: Aus den persönlichen Visionen und Werten der Beteiligten so etwas wie eine verbindliche gemeinsame Vision herauszuarbeiten.

Um eine klare Kommunikation zwischen den verschiedenenstufigen Krei-

sen zu gewährleisten, arbeitet Holacracy mit double-linking: Jeder Kreis wählt einen Vertreter in den nächst höheren Kreis (rep-link), dem er angehört, und jeweils einen in die unteren Kreise (lead-link), die ihm angehören. Diese Vertreter geben aktuelle Infos aus dem Kreis, aus dem sie kommen, und vertreten dessen Interessen im oberen/unteren Kreis. Sie sind bei Entscheidungen in den Kreisen gleichberechtigt (d.h. ihre Stimme muss gehört und integriert werden). Auf diese Weise ist die vertikale Richtung der Kommunikation und des Feedbacks in



Blick in ein Forum des Zentrums für Experimentelle Gesellschaftsgestaltung im Juni 2009.

beide Richtungen gewährleistet (nicht nur von oben nach unten wie in hierarchischen Organisationen).

### Entscheidungsfindung

Wichtige Entscheidungen werden mit Konsent (nicht Konsens!) getroffen, einer Entscheidungsart, bei der die Stimme aller Beteiligten auf eine sachbezogene Weise einbezogen wird. Sie ist ausgerichtet auf brauchbare und korrigierbare, nicht optimale und grundsätzliche Entscheidungen. Entscheidungen sind jederzeit revidierbar, wenn sie sich in der Praxis nicht bewähren. Dafür kann jeder einen neuen Vorschlag einbringen. Das erleichtert die Entscheidungsfindung. Nicht die perfekte Lösung wird gesucht, sondern eine brauchbare, und nicht für immer, sondern für jetzt mit den aktuell zur Verfügung stehenden Informationen. Und das Feedback der Praxis macht die Details sichtbar, die das Vorausdenken nicht erfassen konnte. Die Entschei-

dungsfindung nach dem Konsent-Prinzip bildet die Basis der dynamischen Steuerung. Sie ist ein Prozess von häufigen kleinen Kurskorrekturen anstelle von monumentalen Grundsatzplanungen (die Natur arbeitet auch so). So können schwerfällige „bürokratische“ Prozesse umgangen werden, die sowohl in autoritären Organisationen als auch in konsensorientierten Gemeinschaften entstehen. Stattdessen wächst eine gegenwartsbezogene Handlungsfähigkeit. Für die Entscheidungsfindung selbst gilt: Es wird unterschieden zwischen persönlichen Reaktionen

auf einen Vorschlag (sie werden gehört, haben aber keine Bedeutung für die Entscheidung) und Einwänden. Ein Einwand ist definiert als schwerwiegender Grund in der Gegenwart, warum ein Lösungsvorschlag für ein Problem außerhalb der Toleranzgren-

ze des Systems liegen könnte. Jeder Einwand muss gehört und in die Entscheidung integriert werden.

Das gewährleistet, dass kein für das Ganze wichtiger Aspekt übersehen wird. Mit dieser Unterscheidung kann es also sein, dass mir persönlich der Vorschlag nicht gefällt, ich aber trotzdem keinen Einwand habe, weil ich das Funktionieren des Systems nicht gefährdet sehe.

### Zuständigkeiten und Rollen

Konflikte entstehen oft da, wo Zuständigkeiten oder Rollen nicht oder mangelhaft geklärt sind. Wir denken, wir wüssten, wofür eine Bürokrant, der Putzdienst, TeamleiterIn, EinkäuferIn (als Beispiele für Rollen) zuständig sind. Wir erwarten oft, dass sie bestimmte Dinge tun, ohne das explizit mit ihnen geklärt zu haben, und wir ärgern uns, wenn sie es nicht tun. Strukturgebende Treffen, sogenannte Steuerungs-Meetings, sind dafür da,

Foto Georg Lohmann

gemeinsam und präzise zu klären, welche Zuständigkeiten für einen reibungslosen Betrieb geregelt sein müssen, und zwar vorerst unabhängig von Personen, die sie ausführen sollen.

Das Steuerungs-Meeting kann neue Zuständigkeiten oder Rollen kreieren, und zwar derart, dass alle für den Betrieb regelmäßig notwendigen Handlungen damit abgedeckt sind. (Rollen sind „Gefäße“ für mehrere ähnliche Zuständigkeiten). Sie werden dann vom leadlink einzelnen Personen (angemessen) zugeteilt.

Konflikte und Spannungen werden also in diesen Treffen dafür genutzt, die Entwicklung der Betriebsstruktur voranzubringen. Die Spannung als Motor für Entwicklung – eingebaut in die Organisationsstruktur.

Under construction

Dies sind einige Aspekte der Holacracy. Natürlich ist es unmöglich, auf kleinem Raum die ganze Tragweite dieser Praxis sichtbar zu machen. Für mich ist sie aber so etwas wie ein „missing link“ – der Teil, der mir lange Zeit gefehlt hat in meiner Arbeit in und mit Gemeinschaften – eine komplexe und bewegliche Struktur, die eine Organisation befähigt, alle Potenziale mit einzubeziehen und gegenwartsbezogen zu handeln.

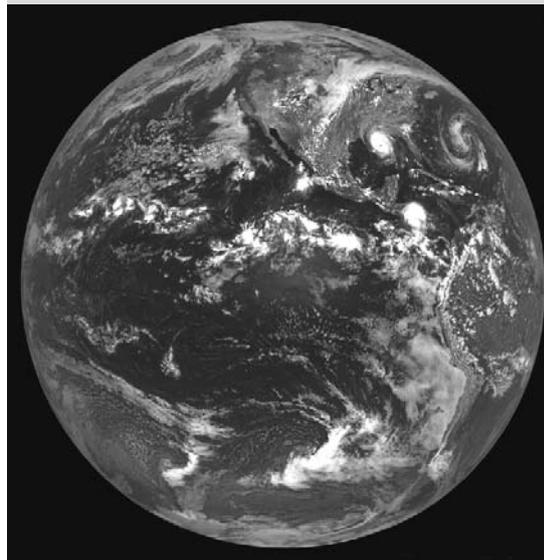
Holacracy ist noch nicht gemeinschaftserprobt. Ich sehe jedoch ein großes Potenzial vor allem für folgende Bereiche im Leben von Gemeinschaften:

- die Effizienz und Konsequenz von Entscheidungsprozessen wesentlich zu verbessern;
- Klarheit für Verantwortungsbereiche zu schaffen;
- die Basisdemokratie um die Kraft der Führung zu erweitern;
- die Verbindung und Handlungsfähigkeit nach außen zu verstärken;
- die Vision der Gemeinschaft klar zu halten.

Um den Bogen zu schließen: ich glaube, Gemeinschaften brauchen beides – eine Praxis, die es ermöglicht, die intimen Fragen der Mitglieder sichtbar zu machen und einzubetten, und eine, die der Gemeinschaft als Ganzes hilft, effektiv zusammen zu arbeiten, über den eigenen Kreis hinaus aufmerksam zu sein und engagiert zu handeln.

## Mit der Erde fühlen lernen

Anfang Oktober 09 erlebten wir im ZEGG zum ersten Mal eine Veranstaltung mit dem Namen „Awakening the Dreamer“. Dabei handelt es sich um eine Zusammenstellung von audio-visuellem Material aus vielen Kulturen und Wissenschaften zum Zustand der Erde sowie eine brillante Analyse des Weltbildes, das uns als Menschen in diese Situation gebracht hat. Der Tag dieses Prozesses war durchwoben von Informationen und von Zeit, die Emotionen zu erfahren, die dadurch ausgelöst wurden. Zu fühlen, was zu fühlen ist, ist der Beginn eines heilsamen Prozesses, der aus der Lähmung in die Handlung führt. Der zweite Teil des Symposiums beschäftigte sich mit Veränderungen, die in der Welt schon zu sehen sind und an denen wir Teil haben.



Diese Veranstaltung wurde von den Anchu-Indianern in Ecuador in Zusammenarbeit mit Menschen aus Nordamerika entwickelt. Mehr Informationen dazu unter: <http://awakeningthedreamer.org/>. Susannah Darlington-Khan aus Großbritannien, die uns durch diesen Prozess führte, hat eine interessante Website kreiert: <http://www.sixbillionreasons.org/Home.html>.

## Weniger Energie für mehr Wärme

Als das ZEGG das ehemalige Stasi-Gelände für Spionageausbildung in Belgig 1991 übernahm, wurde der Energieverbrauch für die Gebäude mit gut 1.000 kW berechnet. Seitdem haben wir ein ganzes Wohnhaus neu bewohnbar gemacht, das als Bauruine auf dem Platz stand. Das hat den Energiebedarf erhöht. Gleichzeitig haben wir einige Dächer gedämmt und auch die ersten kompletten Gebäude. Wir bauten verschiedene Dachstöcke aus, was den Gesamtenergiebedarf eines Gebäudes trotz vergrößerter Wohnfläche senkt.

Bei einer aktuellen Neuberechnung kam jetzt ein Energiebedarf von etwa 700 kW heraus. Das bedeutet eine Absenkung beim Energiebedarf der Gebäude von etwa 30 Prozent in 19 Jahren. Das ist beachtlich angesichts unseres oft sehr schmalen Budgets

fürs Bauen. Es ist ein Erfolg der ökologisch ausgerichteten Bauweise, mit der wir seit vielen Jahren den vorhandenen Gebäudebestand erhalten und verbessern.

In einem neuen Energiekonzept für das ZEGG, dessen mögliche Realisierung wir gerade prüfen, ist eine Neuinvestition von 370.000 Euro für eine dezentrale und diversifizierte Energiegewinnung vorgesehen. Neue Energieträger wären dann Solarthermie, Holz, Wärmerückgewinnung und Biogas.

Gleichzeitig gibt es auf unserem Gelände noch viel Bausubstanz zu isolieren. So wäre es möglich, mit entsprechenden Wärmedämmungen unseren Bedarf an Heizenergie um weitere 50 Prozent abzusenken, abhängig von den Finanzierungsmöglichkeiten, die wir dafür finden.

Foto: NASA

# Die politische Bedeutung von Gemeinschaften

Gedanken zu Geschichte und Gegenwart gesellschaftlicher Entwicklung

Von Gandalf Lipinski

Mit dem Thema dieses Vortrags bin ich schon länger unterwegs, allerdings jetzt zum ersten Mal im Rahmen eines bestehenden Gemeinschaftsprojektes. Normalerweise kommt mein Publikum eher aus einem Kreis von Menschen, d.h. aus Organisationen, Gruppen, Parteien, die spirituelles Bewusstsein oder integrales Bewusstsein - manche nennen es auch noch ganzheitliches Bewusstsein - wieder mit Politik verbinden wollen. Das sind Organisationen wie das Holon-Netzwerk, Dynamik 5, oder die beiden relativ jungen

Parteien im deutschsprachigen Raum, die „Integrale Partei“ in der Schweiz und in Deutschland die spirituelle Partei „Die Violetten“.

Hier ist jetzt nicht der Zeitpunkt, das alles zu erläutern. Ich möchte aber auf ein gemeinsames Projekt hinweisen: Diese vier waren nämlich zusammen im letzten Sommer Mitveranstalter eines Kongresses in Österreich, des ersten Kongresses für integrale Politik im deutschsprachigen Raum. Da sind eine Menge Dinge passiert, die etwas mit Aufbruchsimpulsen zu tun haben. Wir haben dort gemeinsam ein Manifest erarbeitet und beschlossen, im Jahr 2012 einen zweiten Kongress stattfinden zu lassen, und der wird dann erheblich größer werden.

Es gibt jede Menge interessante Konzepte, Einzelpersonen oder Gruppen, die klar wissen, so wie jetzt kann es in unse-

rer Gesellschaft nicht weitergehen; wir brauchen so etwas wie eine Demokratie-Reform. Aber: es gibt fast keine klare Vorstellung, wie eine nachhaltige demokratische Gesellschaft an ihrer Basis überhaupt aussehen könnte. Das habe ich da als großes Defizit festgestellt. Bei allen tollen, in die Zukunft gerichteten Ideen wird zum Beispiel immer noch die Gemeinschaftsbewegung zu wenig wahrgenommen und zu wenig in die Entwicklung gesellschaftlicher Konzepte mit einbezogen.

Umgekehrt gilt aber auch: viele Menschen, die als Suchende unterwegs sind innerhalb der Gemeinschaftsbewegung, haben meiner Erfahrung nach zunächst sehr persönliche Motive. Das ist auch völlig in Ordnung. Doch viele alte Hasen, die ich kenne und die in ihren Projekten sehr aktiv sind, kommen nicht dazu, über den eigenen Tellerrand hinauszusehen. Mein zentrales Anliegen an dieser Stelle ist es deshalb, die Verbindungslinien zu ver-



Herausbildung neuer sozialer Entscheidungsstrukturen im Experiment: ein Plenum im ZEGG im Juli 2009

stärken. Bezogen auf Gemeinschaften heißt das für mich, aus der Gemeinschaft heraus den Blick auch wieder auf die Gesellschaft als Ganzes zu richten und zu erkennen, was man selber in diesem größeren Rahmen eigentlich tut. Es geht darum, den Charakter von Zukunftswerkstätten, den Gemeinschaftsprojekte für das große Ganze haben, zu erkennen, anzunehmen und aktiv weiter zu entwickeln.

Da ist noch etwas: Auf dem Kongress sagte eine Referentin, und das fand ich sehr gut und richtig, dass wir nicht nur neue Ideen, neue Konzepte, neue politische Strategien benötigen. Das alles werde uns überhaupt nichts nutzen, wenn wir nicht auch gleichzeitig etwas schaffen, was sie „Wärmeräume“ nannte. Das seien Biotope oder Erfahrungsräume, in denen ein anderes menschliches Miteinander über Kleingruppen hinaus überhaupt erst einmal erfahren werden kann. Das ist natürlich eine richtige Forderung, und ich möchte darauf hinweisen, dass es diese „Wärmeräume“ ja bereits gibt – und dass es wichtig ist, sie weiterzuentwickeln. Ich sehe das Sommercamp im ZEGG und ähnliche Veranstaltungen in diesem Sinne als Keim; mit der Zeit können sie sich wie Inseln miteinander zu einem Kontinent verbinden. Mein Anliegen ist es, ein Stück weit über Gemeinschaft hinaus zu gucken, damit Gemeinschaften auch ihre Funktion in dem größeren gesellschaftlichen Transformationsprozess sehen können.

## Die Krise nutzen

Der große Prozess – was ist denn überhaupt gerade los? Es begann ja mit der US-Immobilienkrise, die dann eine US-Bankenkrise, dann eine allgemeine Bankenkrise wurde; später war es eine Weltfinanzkrise, jetzt ist es eine Weltwirtschaftskrise, und wie geht das weiter? Man braucht kein ausgebildeter Prophet zu sein, um zu erkennen, dass es auf eine generelle Strukturkrise unserer gesamten Gesellschaft hinausläuft.

Natürlich machen Krisen zunächst einmal Angst. Viele Menschen haben heute deshalb Angst. Das ist einerseits verständlich, auf der anderen Seite aber auch gefährlich. Je mehr wir uns unseren Ängsten hingeben, umso leichter manipulierbar sind wir ja auch. Doch in dieser großen Krise steckt auch eine Chance. Viel mehr Menschen als lange Zeit zuvor sind im Augenblick – auch außerhalb unserer Kreise – eher als früher bereit, inne zu halten; zu schauen, was wir so weiter wie bisher machen können und was nicht. Wenn es gelingt, nicht nur zu überlegen, wie man diesen oder jenen Teilaspekt eines Systems, das nicht mehr funktioniert, so schnell wie möglich repariert, sondern diese Phase des Wandels zu nutzen, um die Frage zu stellen, wie ich denn wirklich leben möchte, oder – was viele Menschen draußen noch stärker berührt – wie und was ich wirklich arbeiten will, dann nähern wir uns einer Möglichkeit, die

wir historisch lange Zeit nicht gehabt haben: tatsächlich Strukturen an der Basis unserer Gesellschaft zu ändern.

Ich möchte einmal nur zwei Dinge nebeneinander stellen: die Gemeinschaftsbewegung und die im Moment sich entwickelnde Bewegung für ein bedingungsloses Grundeinkommen. Wenn diese Initiativen einander mehr wahrnehmen, vor allem auch die Essenz, die in ihnen steckt, dann kann eine viel weitere Bewegung beginnen. Ich war vor einem Jahr auf einem Treffen, wo Gemeinschaftsvertreter, Vertreter von Regionalwährungen und Vertreter der Initiativen für ein Grundeinkommen zusammen kamen. Das war eindeutig anders als früher bei Treffen von linken Gruppen, bei denen man sich immer gegenseitig abgegrenzt hat. Jetzt ging es z.B. sehr schnell darum, ob nicht eventuell ein Teil des Grundeinkommens in Regionalwährung ausbezahlt werden könnte? Und dann sagten Gemeinschaftsvertreter, bei uns geht das ganz ohne Geld, und könnte man das nicht noch viel revolutionärer hinkriegen? Da sind Kontakte entstanden, die sich natürlich nicht sofort in fertigen Ergebnissen manifestieren, doch der Dialog hat bereits angefangen.

Ich habe jetzt immer von der „Gesellschaft“ geredet. Die Gesellschaft – was ist das denn überhaupt? Manche denken dabei an den Staat. Andere sagen Gemeinschaft und denken: Der Staat ist die größere Gemeinschaft. Ich möchte auf die Feinheit der Artikel hinweisen: der Staat, die Gemeinschaft. Gerade jetzt in der Krise könnte man fragen, wenn man denn Angst hat, wer von diesen beiden gewährt mir ein Optimum an Sicherheit? Man könnte auch fragen: Wer von beiden gewährt mir ein Optimum an Freiheit? Damit sind wir auch im ganz persönlichen Bereich, nämlich dem unserer individuellen Ängste und Projektionen.

Ich möchte heute morgen dazu einladen, diese etwas eingeschränkte Sicht zu überschreiten und aus der erwachsenen Perspektive zu versuchen, beider Wesen ein Stück weit zu ergründen. Zunächst einmal geht es um Demokratie und Wirklichkeit, Demokratie und Verdrängung. Dann möchte ich uns einen kurzen historischen Abriss zumuten und zum Schluss zum Kern der Sache kommen: Demokratie und Gemeinschaft.

## Integrales Bewusstsein

Die klassische Gesellschaftskritik von links hatte ihre Stärke und Kompetenz im Beschreiben von gesellschaftlichen Systemen und Strukturen, nicht aber im Aufzeigen von Alternativen. Ihre Schwäche bestand in der oft relativ unhinterfragten Identifikation mit den wissenschaftlichen Paradigmen der Moderne, d.h. in der Reduktion auf materialistische und rationalistische Aspekte der Wirklichkeit. So scheiterten oft gut gemeinte Strukturveränderungen an der

Wirklichkeit real existierender Menschen und ihres Bewusstseins.

Wenn sprituell denkende Menschen ihre Aufmerksamkeit überhaupt auf politische Zusammenhänge richten, dann vermeiden sie oft diese alten Fehler der Linken und betrachten den Menschen und sein Bewusstsein oft viel umfassender und ganzheitlicher als diese. Leider fallen sie dabei auch ins Gegenteil, indem sie glauben, allein die Entwicklung des individuellen Bewusstseins könne positive politische Veränderungen bewirken.

Die Ignoranz gegenüber den historischen und strukturellen Dimensionen aber und die fehlende geistige Durchdringung der systemischen Dynamiken in unserer Gesellschaft ist schließlich politisch genauso naiv, wie die reduktionistische Sicht der alten Linken auf das Bewusstsein menschlich naiv war.

Integrales Bewusstsein kann meiner Meinung nach heute nur bedeuten, dass wir austreten aus dem klassischen Dilemma der Ineffizienz, entweder unser individuelles Bewusstsein oder die Strukturen der Gesellschaft zu betrachten. Integrales Bewusstsein bedeutet für mich: weg vom alten Entweder-oder-Denken und hin zu einem Sowohl-als-auch.

Deshalb möchte ich uns heute einstimmen auf die Sensibilität gegenüber Mustern und Strukturen. Es geht also um die systemischen Dynamiken in sozialen Organismen.

Dorothy Day, eine kompromisslose Katholikin wie auch Anarchistin, die die katholische Arbeiterbewegung in den USA mitbegründete, wird in einer Ausgabe der „Kurskontakte“ mit folgendem Satz zitiert: „Unsere Probleme rühren daher, dass wir uns mit diesem völlig überkommenen und zum Himmel stinkenden System arrangieren.“ Welches System meint sie damit? Das kapitalistische Wirtschaftssystem allgemein? Die Funktionsweise des darin verborgenen herrschaftssichernden Finanzsystems im besonderen? Oder meint sie das Grundmuster der Herrschaft von Menschen über Menschen, also das Patriarchat, das darunter liegt?

Oder anders gefragt: Wie kann man ein System überhaupt als solches erkennen? Zum einen ist es natürlich hilfreich, möglichst authentische Erfahrungen zu machen, die wir haben, wenn wir in einem System leben. Zum anderen braucht es aber auch einen gewissen Abstand, um nicht dermaßen identifiziert zu sein, dass wir die Muster eines Systems mit unseren eigenen oder gar mit der Wirklichkeit an sich verwechseln. Ein überaus nützliches Ideal diesbezüglich haben sozialistische und christliche Ethik hier gemeinsam: „nämlich in der Welt, aber nicht von der Welt zu sein“.

In diesem Sinne möchte ich Euch heute morgen einladen, einmal aus einer sehr großen und weiten Perspektive auf unsere gesellschaftliche und geschichtliche Entwicklung zu schauen. Rudolf Steiner

hat einmal gesagt, wer unser geschichtliches Gewordensein tiefer begreifen wolle, müsse nach den roten Fäden in der Geschichte suchen, um nicht im Gestrüpp bloßer Tatsachen stecken zu bleiben.

Mein roter Faden heißt Demokratie. Heute ist ja vielerorts auch von Demokratie-Reform die Rede. Wenn wir darunter verstehen, sozusagen patriarchatsimmanent einige Abstimmungsverfahren etwas transparenter, gerechter oder effizienter zu machen, werden wir damit wenig bis nichts bewegen.

Ich verstehe unter Demokratie ein Leben in Freiheit, Gemeinschaft und Selbstbestimmung. Gemeinhin übersetzt man Demokratie mit „Herrschaft des Volkes“. Wir leben ja in der Schweiz, in Deutschland, Österreich und Luxemburg durchaus in parlamentarischen Demokratien. Herrscht bei uns das Volk?

### Demokratie und Wirklichkeit

Die ersten Autos, die vor rund hundert Jahren über die Strassen rollten, hatten noch Vollgummireifen, und zum Starten musste der Motor angekurbelt werden. Die modernen westlichen parlamentarischen Demokratien sind teilweise schon über 200 Jahre alt. Doch während das „Prinzip Automobil“ rasant bis zur heutigen

Luxuslimousine weiterentwickelt wurde, stecken die Versuche, Demokratie zu organisieren, bis heute in den Kinderschuhen. Die Entwicklung der technischen Intelligenz, die unsere Gesellschaft hervorgebracht hat, steht in keinem Verhältnis zu ihrer sozialen Intelligenz. Es braucht keineswegs den Blick aus extrem linken oder rechten Positionen, um zu erkennen, dass die demokratischen Strukturen dieser Gesellschaft zeitgemäss weiterentwickelt werden können und sollten.

In der Mitte, im Herzen unserer Gesellschaft, herrscht eine erschreckende Politikverdrossenheit. Echte Gestaltungsmacht, die Möglichkeiten unsere Lebenswirklichkeit und damit ihre gesellschaftlichen Strukturen merklich zu verändern, finden wir heute nicht bei uns selbst und bei den Menschen in unserer unmittelbaren Umgebung. Wir blicken vielmehr auf immer fernere und zentralisierte Macht- und Einflussnehmer. Das sind bestenfalls noch Landesregierungen, eigentlich aber nur noch der Bund, oder zunehmend eine undurchschaubare EU-Administration. Doch auch die scheinen uns mehr und mehr von noch globaleren und noch weniger von uns selbst mitbestimmbaren Zentralen im Hintergrund gesteuert zu werden. So hat zum Beispiel das Kontrollbestreben eines einzigen globalen Saatgutherstellers

über den Welternährungsmarkt heute eine Situation geschaffen, in der immer mehr Kulturpflanzen verschwinden, Millionen von Bauern in die Abhängigkeit von dieser Industrie geraten und in Indien derzeit in Folge der damit verbundenen Schuldenfalle Tausende von Bauern in den Selbstmord getrieben werden. Indien ist formal eine Demokratie.

Auch Deutschland ist formal eine Demokratie. Immer mehr Menschen aber erleben die Entscheidungsträger als unreichbar. Alle vier Jahre machen wir Kreuze auf Zettel. Die Zettel kommen in Urnen (!); am Ende sitzen diejenigen Vertreter der Parteien im Bundestag, die „wir“ gewählt haben. Da unser parlamentarisches System nur die repräsentative Variante kennt, sind diese Parteienvertreter dann nicht mehr an den Willen ihrer Wähler gebunden. Ihre Parteizentralen und die wachsende Macht der Lobbyisten nehmen sich nun ihrer an.

Das Grundgesetz sieht die Mitwirkung der Parteien bei der politischen Willensbildung vor, nicht ihr Monopol darauf. Und wer wirkt noch mit bei der politischen Willensbildung? Diejenigen, die sich die stärkste und professionellste Lobby bei den jeweiligen Parlamenten und Regierungen leisten können. Das sind in der Regel die Vertreter der Wirtschaft und vor allem der globalen Finanzbeweger.

Foto: ZEGG



In einigen kleineren Staaten, die vielleicht sogar Reste kleinräumiger binnendemokratischer Gliederungen bewahrt haben (wie zum Beispiel die Schweiz), mag noch mehr von den Idealen der bürgerlichen Demokratiebegründer übrig geblieben sein. Größere Staaten wie die Bundesrepublik Deutschland oder gar die USA haben sich hinter der Fassade parlamentarischer Traditionen längst zu plutokratisch-technokratischen (Plutokratie = die Herrschaft des Geldes) Halbdemokratien entwickelt, in denen statt Volkes Wille die Despotie sogenannter Sachzwänge herrscht.

## Demokratie und Verdrängung

Ich verstehe unter Demokratie ein Leben in Freiheit und Selbstbestimmung. Demokratie wird jedoch oft mit „Herrschaft des Volkes“ übersetzt, und diese „Volksherrschaft“ ist unter dem Mantel der verschiedensten Ideologien bereits sattsam missbraucht worden. Wo immer das einzelne Individuum „pur“ in Beziehung gesetzt wurde zu einem zentralen und anonymen Herrschaftssystem, triumphierte letztlich das System „Herrschaft“ über Freiheit und Selbstbestimmung. Eine lebendige und funktionierende Demokratie braucht demokratische Strukturen an der Basis der Gesellschaft. Funktionierende Gemeinschaften oder vergleichbare gesellschaftliche Grundeinheiten, in denen Freiheit und Selbstbestimmung erfahren, eingeübt und bewusst praktiziert werden, sind nach meiner Ansicht unverzichtbare Grundlagen und Schutzmembrane, ohne die Demokratie im größeren gesellschaftlichen Rahmen nicht funktioniert.

Dorfgemeinschaften, Arbeiterviertel, stabile Nachbarschaften oder andere intakte Sozialstrukturen sind in unserer Gesellschaft weitgehend aufgelöst oder in Auflösung begriffen. Damit befindet sich die Grundsubstanz der Demokratie in einem rapiden Verfallsprozess.

Ein Blick auf noch existierenden Stammesgesellschaften zeigt uns, dass ein relativ selbstbestimmtes Leben in herrschaftsfreien Räumen in Gemeinschaft und Selbstbestimmung möglich ist. Besonders die wenigen noch vorhandenen mutterrechtlichen Gemeinschaftskulturen weisen ein hohes Maß an sozialem Frieden, Stabilität und bescheidenem Wohlstand auf.

Wer diesen Umstand als exotische Marginalie wegwischen will, übersieht, dass bis vor wenigen tausend Jahren auch bei uns in Europa eine „Gesellschaft in Balance“ existierte. Sowohl die moderne Matriarchatsforschung als auch die heutige Gemeinschaftsbewegung und -forschung haben Verbindungslinien aufgezeigt zwischen jener herrschaftsfreien Kultur vor dem Patriarchat und den Aufbruchsimpulsen in Richtung Freiheit, Selbstbestimmung und Gemeinschaft unserer Tage.

Doch mit der Erwähnung mutterrechtli-

cher Gesellschaften begeben wir uns in eine verminten Tabuzone der offiziellen Geschichtsschreibung. Was war denn wirklich vor dem Beginn unserer offiziellen Geschichtsschreibung? Sind wir wirklich in einer Art linearem Aufstieg aus tierhaft unkultivierter Wildheit direkt in die frühpatriarchalen Sozialformen und von da an bis zu unserer heutigen modernen Zivilisation emporgestiegen?

Ich gehöre zu denen, die davon ausgehen, dass vor unserer herrschenden patriarchalen Lebensform eine völlig andere Kultur existiert hat. Dass in der breiten Öffentlichkeit so wenig davon bekannt ist, liegt nicht nur daran, dass die Matriarchatsforschung noch nicht so alt ist. Es hängt mit der kollektiven Verdrängung einer Traumatisierung gigantischen Ausmaßes zusammen.

Ähnlich wie die Zeit des Nationalsozialismus, wenn sie weiter in der Tiefe und auch spirituell unaufgearbeitet und unverstanden bleibt, uns speziell in Deutschland am fruchtbaren Zusammengehen von Spiritualität und Politik hindert, so wird auch ein weiteres Verdrängen und Nichtverstehen jener Zeit vor dem Patriarchat unsere soziale Intelligenz in der Entwicklung nachhaltiger Demokratie beeinträchtigen.

Unter „Patriarchat“ verstehe ich hier im Sinne Ernest Bornemanns die Herrschaft des Vaters, also des Einen über alle, und nicht, wie oft fälschlicherweise kolportiert wird, „die Herrschaft der Männer über die Frauen“. Und anders als viele landläufige Vorurteile uns glauben machen wollen, war das Patriarchat eben nicht die einfache Umkehrung des Patriarchates unter Herrschaft der Frau. Es handelte sich dabei eher um eine weitgehend egalitäre, eben gerade herrschaftsfreie Menschheits Epoche. Und eben dies zu denken fällt uns nach über sechstausendjähriger patriarchaler Sozialisation nicht so leicht.

## Demokratie und Geschichte

Vor dem Patriarchat bestand die Grundeinheit der Gesellschaft aus der mutterrechtlichen Sippe. Das waren eine Gruppe miteinander durch die Mutter verwandter Frauen (also Schwestern), die gemeinsam mit ihren Kindern und Brüdern lebten. Die Geliebten und Männer dieser Frauen waren in der Regel die Brüder der Frauen ihrer Nachbarsippen, die ihren Lebensschwerpunkt auch dort behielten. Der sichere Lebensort der Kinder war also die Sippe ihrer Mütter. Und ihr stabiles Bezugsfeld an erwachsenen Männern, ihre sozialen „Väter“ also, waren die Brüder ihrer Mütter. Ihre „biologischen Väter“ galten nicht als mit ihren Kindern verwandt und versahen ihren väterlichen Dienst gegenüber den Kindern ihrer Schwestern in der eigenen Sippe. Die Kinder hatten also ein recht stabiles soziales Umfeld, das nicht vom möglichen Wechsel der Liebespartner jedesmal völlig umgekrempelt wurde.

Es gab wohl den Besitz von persönlichen Gegenständen. Aber der „Reichtum“ der

Sippe – Vieh, Ernteerträge usw. – gehörte der Gemeinschaft und wurde von den Müttern verwaltet.

## Entscheidungen im Konsens

Entscheidungen fielen im „gegliederten Konsens“, dh. sie wurden zuerst in getrennten Versammlungen der Frauen und Männer beraten. Kam es nicht zu einer Einigung, entschied die Stimme der ältesten Mutter. Auch im Zusammenschluss der Sippen zu Stämmen wurde in ähnlicher Weise entschieden, wobei sich die Sippen nicht in den größeren Verband hinein auflösten, sondern ihre Selbstständigkeit behielten!!! D.h. die Frauen- und Männerräte, die die Stammesangelegenheiten zu regeln hatten, bauten auf den konkreten Beschlüssen ihrer Sippen auf, was zur Folge hatte, dass möglichst wenig oben (auf Stammesebene) und möglichst viel unten (auf Sippenebene) geregelt wurde. Eine Art Ur-Subsidiaritätsprinzip also! Mehr will ich an dieser Stelle nicht dazu aufführen. Wer es genauer haben will, dem kann ich nur wärmstens das diesbezügliche Buch von Heide Göttner-Abendroth empfehlen.

Die Erinnerung an eine friedliche Zeit vor Einführung der Herrschaft ist weltweit in fast allen Kulturen durch Geschichten über „goldene Zeitalter“ erhalten. Wir können auch sagen: hier ist das Urbild echter Demokratie, wenn wir darunter die Gleichzeitigkeit von Freiheit, Gemeinschaft und Selbstbestimmung verstehen wollen.

Die frühantike griechische Kultur erinnerte sich noch; da gibt es einerseits die Mythen vom goldenen Zeitalter und andererseits auch die Erinnerung an die Gewalttätigkeit des Wandels. Die frühesten Tragödien um die Bacchinnen und die Orestie spiegeln den letzten Abglanz davon wider.

## Der Wandel

Wie kam es aber nun zum Wandel? Um diesen Vortrag nicht allzu lang werden zu lassen, habe ich schon die Schilderung der Sippengesellschaft stark vereinfacht. Zum Wandel ließe sich noch viel differenzierter ausholen. Aus Zeitgründen hier aber doch der Versuch rekordhafter Kürze:

Am plausibelsten erscheinen mir die Forschungsergebnisse von James deMeo, die Saharasia-These. Vor ca. 7000 Jahren waren die heutigen Wüstengebiete der nördlichen Halbkugel noch fruchtbares Land. Dann kam die Klimakatastrophe! Versteppung und Ausbreitung der Wüstengebiete zwangen die Menschen zu immer verzweifelteren Wanderungsbewegungen. Weit entfernt von ihren Sippen agierende Jäger/Wassersucher/Männergruppen handelten zunehmend im „Ausnahmestand“, ihre Anführer entschieden immer häufiger allein, ohne Rückkoppelung an ihre Sippen- oder Stammesräte. Oft schafften sie es nicht mehr, Wasser und Nahrung noch den weiten Weg zurück zu Frauen und Kindern zu bringen. Irgendwann gab es auch den einen

oder anderen verzweifelten Entschluss: Wir lassen sie in der Wüste zurück und retten uns selbst.

Irgendwann stießen einige dieser sippenlosen Männergruppen am Rande der Wüste wieder auf fruchtbares Land, in dem andere Sippen lebten. Und vielleicht wurden einige von ihnen von den Sippen dort auch friedlich aufgenommen und assimiliert. Aber nicht alle. Einige der Jägergruppen wandelten sich zu Räuber- und Kriegergruppen, in denen die Häuptlinge und nicht mehr der gegliederten Konsens entschieden.

Als diese Männergruppen zur Raubwirtschaft übergingen, holten sie sich wohl zuerst noch Vieh und Korn, dann aber auch bald Frauen und Kinder. Die Gefangenen eines Kriegers wurden seine Sklaven (das lateinische Wort „privare“ heißt „rauben“). Mit dem Privatbesitz war das Prinzip Herrschaft entstanden, eine bis dahin unbekannte Form der sozialen Beziehung. Die Herrschaft Einzelner höhle zunehmend die Rechte der Gemeinschaft in Sippen und Stämmen aus.

An Stelle der mutterrechtlichen Sippe war schließlich eine völlig entgegengesetzte Verwandtschaftsstruktur entstanden. Die Grundeinheit dieser neuen Gesellschaft war die Familie. Der Vater als Besitzer der Familie (nach frühromischem Recht sogar Herr über Leben und Tod nicht nur seines Viehs und seiner Sklaven, sondern auch seiner Frauen und Kinder) gebot über Frau oder Frauen, deren Kinder (wodurch das Interesse, wer sie gezeugt habe, erheblich zunahm), seine Sklaven und sein Vieh.

Damit sich nun die Familienbesitzer innerhalb eines Verbandes nicht gegenseitig beraubten, gaben sie einen Teil ihrer Macht an die Häuptlinge ab, die zunehmend als Fürsten zwei Dinge zu tun hatten: für erfolgreiche Beutezüge nach außen und Ruhe und Ordnung nach innen zu sorgen. So kamen mit dem Privatbesitz der Beute, mit der Sklaverei und der Familie auch der Staat und damit der Krieg in die Welt.

## Geschichte nach dem Wandel

Im antiken Griechenland waren die Staaten noch relativ klein. Rom war dann bereits ein Kontinente übergreifendes Imperium. In der Schule wurden uns die Demokratie in Athen und die römische Republik als Wiegen unserer Demokratie dargestellt. Doch was waren sie wirklich? Sie waren Räubergesellschaften, gemeinsam regiert von den Boden-, Familien- und Sklaven-Besitzern. Die antike Gesellschaft basierte offen auf der Ausbeutung von Sklaven. Da wo wir von attischer Demokratie und römischer Republik sprechen, handelt es sich um Herrschaftsteilungen innerhalb einer hauchdünnen aristokratischen und Grundbesitzerschicht auf dem Rücken der weitaus größeren Zahl nicht daran beteiligter Menschen. Und auch diese „vierteldemokratischen“ Ansätze der Antike gingen schließlich in despotischen Imperien auf.

**G**andalf Lipinski, der diesen Vortrag im Sommercamp 09 hielt, ist ein Freund des ZEGG, ein vielseitiger Mensch, den wir schon viele Jahre kennen. Er arbeitet mit dem Medium Theater; macht u.a. auch Theatertherapie, hält – wie wir finden – erstaunliche Vorträge und hat eine „Konvergenz-Gesellschaft“ begründet, die sich mit ganzheitlicher Wahrnehmung, Gemein-

inschaftsentwicklung, Schamanismus, Tiefen- und Sozialökologie befasst. Bekannt ist Gandalf Lipinski auch durch seine Tätigkeit im „Holon-Netzwerk“, das in Deutschland und der Schweiz Netzwerke vernetzt. Darüber schreibt er regelmäßig in einem Sonderteil der Zeitschrift „Kurs Kontakte“ (die nach einer

Namensänderung neuerdings „Oya“ heißen). Er beschäftigt sich – auch in diesem Vortrag – mit der Frage: Wie sieht eine integrale, also ganzheitliche Lebensgestaltung aus? Vor kurzem hat er sich als Kandidat der Partei „Die Violetten“, die eine neue Spiritualität und Politik verbinden möchte, für die Europawahl aufstellen lassen. Für einen Platz im Parlament hat es noch nicht gereicht.



Gandalf Lipinski

Die Basis der römischen Kaiserherrschaft bestand aus Militär und Geldherrschaft.

Damit sind die Kernaspekte der Demokratiegeschichte bereits genannt, den Rest der Geschichte können wir in diesem Zusammenhang im Galopp abhandeln.

Seit der französischen Revolution sind Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit die hohen Ideale jeder Demokratie-Reform. Sie waren in der mutterrechtlichen Gemeinschaftskultur tiefer verankert als in jedem Staatsansatz der Neuzeit oder der Moderne. Die französische Revolution, ihre verschiedenen bürgerlichen Folgerevolutionen oder auch die sozialistischen Revolutionen der letzten Jahrhunderte kann man auch als unbewusste Suchbewegungen verstehen, hin zu einer Gesellschaft, die vor rund 6000 Jahren zugrunde ging und dennoch in den Träumen der Menschheit weiterlebt.

Gewisse Aspekte von Selbstbestimmung und Selbstversorgung spielen in bescheidenem Umfang noch einmal in der Dorfgemeinschaft des Mittelalters eine Rolle.

Als aber zu Beginn der Neuzeit die Geldwirtschaft wieder an Bedeutung gewann, war es vorbei mit der relati-

ven Freiheit der Dörfer, und die absolute Herrschaft der Landesfürsten über Land und Leute führt zur extremen Herrschaftsform der Despotie.

Vor diesem Hintergrund wurden schließlich im achtzehnten Jahrhundert die bürgerlichen Ideale der Demokratie formuliert. Die französische Revolution forderte Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit. Rudolf Steiners „Dreigliederung der Gesellschaft“ baute nicht zuletzt auf diesen drei Idealen auf. Der Lauf der Geschichte hat gezeigt, dass die französische Revolution vornehmlich die Gleichheit der Bürger (dem Adel und Klerus weitgehend gleich) vor dem Gericht und die Freiheit für Handel und Gewerbe von der Enge zentralstaatlicher Regelungen bewirken konnte. An der Verwirklichung der Brüderlichkeit ist sie gescheitert. So hat sie zwar erfolgreich die Eliten ausgewechselt, nicht aber die Mehrheit des Volkes zu Freiheit und Selbstbestimmung geführt. Ihr Wüten gegen vermeintlich konterrevolutionäre Strukturen hat sogar noch letzte Reste gemeinschaftlicher Selbstbestimmung auf dem Lande verwüstet und der Herrschaft des Geldes unterworfen.

Im Prinzip sind die meisten bürgerlichen Revolutionen diesem Muster der

Foto: Georg Lohmann

„Mutter der Revolutionen“ gefolgt. Und weil es ihnen nicht gelang, das Versprechen der Brüderlichkeit einzulösen, setzten nun in Folge die sozialistischen Revolutionen ein. Diese versuchten allzu oft, die Brüderlichkeit auf Kosten der Freiheit durchzusetzen. Sie unterschieden sich von den bürgerlichen Revolutionen durch den klaren Anspruch, den großen Massen der Menschen Freiheit von Armut und Not zu bringen, sie blieben aber ähnlich wie ihre bürgerlichen Vorreiter im Paradigma patriarchaler Herrschaft verhaftet: in der unhinterfragten Verherrlichung des Zentralstaates. Nicht der Aufbau demokratischer Basisstrukturen, sondern die Machtübernahme in den Zentralen war ihr Anliegen. Somit tauschten auch sie lediglich die Eliten aus und stellten das Prinzip Herrschaft nicht in Frage.

Nur für jeweils ganz kurze Zeiträume und begrenzte Gebiete wurden konsequente Versuche zum Aufbau demokratischer Basisstrukturen unternommen, meistens von Anarchisten, z.B. im Verlaufe der russischen Revolution oder im spanischen Bürgerkrieg). Die „Sowjet(=Räte!)union“ wurde bald zur Parodie rätendemokratischer Freiheit, da die Räte zu Ausführungsorganen der Partei mutierten.

Angesichts des historischen Scheiterns sozialistischer und anarchistischer Demokratiebestrebungen scheint es allerdings angebracht, darauf hinzuweisen, dass im Lichte der französischen Revolutionsideale betrachtet, auch die westlichen plutokratisch-technokratischen Halbdemokratien weit entfernt sind von echten Demokratien, wo Freiheit und Selbstbestimmung für alle gelten.

## Demokratie und Gemeinschaft

Die volle Entfaltung seiner Freiheit und Selbstbestimmung ist dem Individuum nur im Rahmen funktionierender Gemeinschaft möglich. Den meisten Menschen leuchtet ein, dass wir als isolierte Einzelwesen nicht überlebensfähig sind.

Solange wir jedoch „Gemeinschaft“ mit der „Gesellschaft überhaupt“ verwechseln, werden sich keine realistischen Perspektiven auftun. Ein anonym Zentralverband von über achtzig Millionen Menschen, der von Berlin aus verwaltet wird, oder auch von Brüssel oder von der Wallstreet, ist kein Gemeinschaftssystem, sondern dessen Gegenteil, ein Herrschaftssystem!

Politische Demokratie vom Kopf auf die Füße zu stellen, heißt für uns ganz allgemein: + Stärkung von Gemeinschaftsstrukturen, und im Konkreten: Prüfung aller politischen Entscheidungen, ob sie dem Gemeinwohl dienen; dies nicht nur innerhalb einer Haushaltsperiode, sondern im Hinblick auf die nächsten sieben Generationen.

+ Schutz und Förderung noch bestehender gewachsener und funktionierender Gemeinschaftsstrukturen (Verfassungsrang!).

+ Förderung von Neugründungen intentionaler und wahlverwandtschaftlicher Gemeinschaftsprojekte.

+ Bewusstseinsarbeit für Gemeinwohlorientierung auch und gerade in der Bildung besonders in Schulen, Hochschulen, Erwachsenenbildung und politischer Bildung.

+ Entwicklung intelligenter Basisstrukturen, die auch für Menschen, die (derzeit) nicht in Gemeinschaften leben wollen, dennoch die volle demokratische Teilhabe ermöglichen.

## Demokratie und Bewusstsein

Den schleichenden Abbau demokratischer Rechte und bürgerlicher Freiheiten nehmen derzeit sehr viele Menschen nicht wahr. Geht er doch einher mit der scheinbar grenzenlosen Ausweitung anderer „Freiheiten“. Unsere „Kundenfreiheiten“ ermöglichen die Auswahl zum Beispiel eines Brotes unter zahllosen Varianten, während wir früher nur die Wahl zwischen zwei oder drei Produkten hatten. Ebenso steigt die Zahl der Fernsehprogramme oder gar der Informationsmöglichkeiten durch das Internet. Doch wenn wir zum Beispiel bei Nachrichtensendungen genauer hinhören, stellen wir fest, dass es keineswegs so viele verschiedene Einschätzungen zu Ereignissen wie Sender gibt. Wir müssen im Gegenteil eine zunehmende Vereinheitlichung von sprachlichen Mustern und Bewertungen feststellen. In vielen Bereichen täuscht die Vielfalt der Produkte oder Varianten über eine Verarmung an echten Qualitäten, differenzierten Aussagen und Themen hinweg.

Wir nehmen einen großen Teil der Werbung, Berichterstattung und Unterhaltung heute als eine Art konzertierter Gehirnwäsche wahr. Dabei ist es von untergeordneter Bedeutung, ob dahinter eine Art Masterplan steht oder „nur“ die Eigendynamik der zunehmenden Kommerzialisierung der Medien- und Unterhaltungsindustrie. Klar ist allerdings, dass damit sowohl unser politisches Bewusstsein, wie auch die Wahrnehmung echter, authentischer Impulse überhaupt, zunehmend auf der Strecke bleiben.

Die Sensibilität gegenüber unseren wirklichen Bedürfnissen ist aber eine Grundvoraussetzung für demokratisches Bewusstsein. Wenn wir nicht Opfer der Manipulation durch Fremdinteressen werden wollen, kommen wir nicht umhin, zwischen Kaufentscheidungen und wirklichen Grundbedürfnissen wieder unterscheiden zu lernen. Doch was sind authentische Bedürfnisse?

Menschliche Wärme und überschaubare Beziehungsfelder;

sinnlicher Kontakt zu Raum und Zeit, Beziehung auch zu Orten, Sicherheiten in Rhythmen;

gleichzeitig Geborgenheit und Freiheit empfinden und Heimat erleben;

das Ermöglichen sinnstiftender und lebensdienlicher Arbeit; Selbst- und Weiterkenntnis als Grundausrüstung für politische Kompetenz; Politik ist die Kunst der Gemeinschaft, nicht der abgehobene Bereich von Herrschaft;

die gegenseitige und umfassende Durchdringung der hier aufgezeigten Phänomene und Fragen scheint mir die bewusstmässige Voraussetzung zur Entwicklung nachhaltig demokratischer Verhältnisse.

## Demokratie und Konflikt

Der letzte große Ansatz, ganzheitliches Bewusstsein und politische Gestaltung wieder zusammenzubringen, die 68er-Bewegung, hatte zwar keine explizit spirituelle Dimension, dafür aber eine hohe Kompetenz in der Wahrnehmung von Interessengegensätzen. Diesen Ansatz im integralen Sinne zu überschreiten, hieß für uns heute einerseits, seine Fehler zu vermeiden (zum Beispiel die Provokation und den Konflikt überzubewerten), andererseits aber auch seine Grunderkenntnisse in unser heutiges Bewusstsein zu integrieren. „Wenn wir nicht handeln, werden wir behandelt“ muss nicht unbedingt als ein Aufruf zum Aktionismus verstanden werden. Wir können in diesem Satz auch die Erkenntnis vorfinden, dass es Kräfte gibt, die anderes wollen als wir, und dass diese Kräfte durchaus mächtig sind. Gerade im spirituellen Milieu neigen wir manchmal dazu, diese Tatsache zu ignorieren.

Es gibt sie in der Tat, jene Kräfte, die dem Gemeinwohl entgegenstehen, und die Vorteile von ganz wenigen um fast jeden Preis gegen alles in der Welt durchsetzen wollen.

Im Zusammenhang mit dem Thema Demokratie sind hier nun nicht die ja noch in vielen Ländern herrschenden Diktaturen gemeint. Im Kontext unserer westlichen parlamentarischen Systeme drücken sich Herrschaft und Despotie eben nicht durch die Charaktereigenschaften individueller Tyrannen oder die Alleinherrschaft einer Partei aus. Die Despotie des modernen kapitalistischen Patriarchates und speziell seiner sich verstärkenden plutokratischen Komponenten ist weniger die Despotie böswilliger Individuen als die totalitäre Herrschaft sogenannter Sachzwänge.

Der politische „Gegner“ ist also immer weniger klar in irgendwelchen fernen politischen oder wirtschaftlichen Zentralen auszumachen und immer deutlicher in unserem eigenen Bewusstsein.

Natürlich gibt es die destruktiven Kräfte auch im Außen. Ihre tatsächliche Macht über uns erlangen sie aber hauptsächlich durch die weitgehend unkritische Akzeptanz durch unser Bewusstsein. Die tatsächliche und umfassende Despotie gemeinschaftszersetzender Muster und Strukturen, z.B. des Zinssystems, wird nur dadurch übermächtig, dass die Vielen eini-

ge Regeln, die nur dem Interesse ganz weniger dienen, ungeprüft als Grundelemente eigener Wirklichkeitskonstruktionen in ihrem Denken assimiliert haben.

Der unumgängliche und notwendige Konflikt mit diesen Mustern kann sich für uns aber heute nicht mehr schwerpunktmäßig in der Auseinandersetzung mit den Nutznießern dieser Muster erschöpfen, sondern erfordert zunehmend unsere Auseinandersetzung mit den Mustern selbst!

Das aber ist ohne ein gerüttelt Maß an Selbsterkenntnis kaum möglich. Es ist menschlich und allein für sich noch keine Katastrophe, wenn jemand auf seinen eigenen Vorteil bedacht ist. Es ist ebenso „normal“ (und manchmal sogar lebensnotwendig), die Wahrnehmung von Leiden auch einmal verdrängen zu können. Wenn wir aber heute die Möglichkeit, schnell viel Geld zu verdienen, mit der bewussten Ignoranz eventuell daraus resultierenden Leidens zu einem reflexhaften Muster gerinnen lassen, entsteht daraus etwas strukturell „Böses“.

Das Erkennen des „Feindes“ auch im eigenen Denken ist eine Grundvoraussetzung,

Widerstand, eine neue Form hinzuzufügen: den Aufbau umfassender Wahrnehmung und eines intelligenten Willens!

Um unter den gegenwärtigen gesellschaftlichen Bedingungen realistische Strategien zur Veränderung zu entwerfen, brauchen wir klare Ziele. Wann immer wir vermeintlich realistisch und pragmatisch, aber ohne klare Ziele auf die Fragen der Gegenwart reagieren, reproduzieren wir unbewusst meistens die Muster der Vergangenheit. Ein visionäres Ziel und eine realistische Planung bedingen einander und können nur zusammen eine positive Wirkung entfalten. Wer nur in der Vision lebt, verliert den Boden unter den Füßen; wer sich nur an die naheliegendsten Fakten hält, tappt blind im Kreis herum.

## Demokratie und Zukunft

Deshalb liegt noch kein perfekt durchgeplantes Gesellschaftsmodell vor, aber wir können sehr wohl einige essenzielle Grundzüge benennen, die Demokratie in der Zukunft auszeichnen werden:

Selbstbewusstsein, Selbstbestimmung, Selbstverwirklichung und Selbstversorgung bilden die inneren und äußeren Voraussetzungen für das politische Engagement reifer Bürger.

Politik wird wieder als Kunst der Gemeinschaft und nicht als Karrierefeld oder Domaine einer herrschenden Kaste gesehen.

Lebensfähige Gemeinschaften oder diesen politisch in Grundzügen ähnelnde Versammlungen werden die Grundeinheiten einer von der Basis her gegliederten demokratischen Gesellschaft sein.

Gemeinschaften und Gemeinden werden sich in relativ und tendenziell autarken Regionen mit funktionsfähigen Wirtschafts-, Finanz- und Entscheidungskreisläufen zusammenfinden.

Förderale Zusammenschlüsse über die Regionen hinaus finden in echter Subsidiarität und unter Wahrung der Souveränität der jeweils unteren Einheiten statt.

Vielfalt an der Basis und ethischer Grundkonsens gehören zu-

sammen. So werden die heutigen nationalen Staaten gleichermaßen Kompetenzen nach unten und oben abgeben.

Der „gegliederte Konsens“ wird an der Basis der Gesellschaft, in den Gemeinschaften, gepflegt und gegebenenfalls modifiziert in den Regionen und den darüber hinausgehenden Förderationen praktiziert.

Dabei kommen die besten Erfahrungen und Erkenntnisse sowohl stammeskultureller und mutterrechtlich-gemeinschaftlicher wie auch moderner gemeinschaftsorientierter Kommunikationskultur zum Zuge:

Meinungsbildung/Entscheidungen in voneinander getrennt tagenden, aber aufeinander bezogenen Frauen- und Männergruppen.

Zusammenkommen von Räten, deren Mitglieder nicht nur ihrem Gewissen, sondern auch dem Willen der sie entsendenden Gruppen verpflichtet sind.

Einrichtung von „Ältestenräten“, die aus Menschen bestehen, die sich nicht mehr an allen tagespolitischen Dingen beteiligen, deren Sicht der Dinge von den Gemeinschaften und Gemeinden in anderer Weise geschätzt wird.

Entwicklung von Verfahren, die auch die Wünsche von Kindern und von Lebensformen, die nicht verbal mit uns kommunizieren, in die Entscheidungsfindung von Gemeinschaften einbeziehen.

Forumsarbeit, gewaltfreie Kommunikation und andere Verfahren, die sich bei der Gemeinschaftsbildung bewährt haben.

Deswegen fängt ja auch die Forumsarbeit an vielen Stellen schon an. Deswegen haben wir das auch bei Holon und bei unseren regionalen Konferenzen im Norden schon seit einiger Zeit geübt. Und deswegen möchten Menschen wie ich das auch gern in den politischen Parteien und Organisationen einführen. Selbst- und Weiterfahrung gehören zusammen. Wer die Arbeit an zukunftsweisenden Programmen, das Wissen um politische und historische Muster und Strukturen und die Wahrnehmung und Übung des eigenen Kommunikationsverhaltens gegeneinander ausspielen möchte, ist noch nicht im integralen Bewusstsein angekommen.

## Das Bestmögliche tun

Wir hier, z.B. jetzt in diesem Zelt – und diese Worte dürfen jetzt ruhig ein wenig Stress auslösen –, wir sind von der Evolution an so einen Platz gerufen, weil es unser Job ist, mit diesen veralteten Trennungen aufzuhören. Wir können nicht mehr zurück in reine Selbsterfahrung oder bloßes Philosophieren. Wir können uns weder in die Erleuchtung noch in die Revolution flüchten. Wir sind hier, weil diese Menschheit, dieser Planet und damit diese Gesellschaft eine umfassendere Wahrnehmung und ein umfassenderes Bewusstsein brauchen. Dabei kann die Frage nicht sein, wie viele von den anderen sofort mitziehen. Es kann nur darum gehen, diese komplexere Wahrnehmung der Welt und den Willen, unser Bestmögliches zu tun, in möglichst authentischer Tiefe anzunehmen. Und das nicht irgendwann, sondern jetzt!

Danke.

*Kontakte zu Gandalf Lipinski sind möglich über:*

*Konvergenz – Gesellschaft für ganzheitliche Wahrnehmung, Bewusstseinsentwicklung und Tiefenökologie e.V., Methfesselstraße 4, 37581 Bad Gandersheim/Heckenbeck. Tel 05563/ 70 56 71*

„Selbstversorgung für das politische Engagement“: Gärtnerinnen Silke Grimm und Sibylle Hagenbuch im ZEGG.



wenn wir nicht weiterhin nur Personen bekämpfen oder Eliten auswechseln, sondern politisch destruktive Muster erkennen und auflösen wollen.

Den Kampf gegen gesellschaftlich destruktive Muster auf eine Auseinandersetzung mit den sie vertretenden Personen zu reduzieren, ist geistig genauso naiv wie die Ignoranz gegenüber Interessengegensätzen überhaupt politisch naiv ist. Wir könnten den drei klassischen Verhaltensformen, wie Menschen auf bedrückende Verhältnisse reagieren: Anpassung, Zerschlagen oder



Start zum Ultralauf um den Mont Blanc, 166 km mit 9000 Höhenmetern.

# The Long and Winding Road

Bill Nickl über seine Leidenschaft zu laufen

**B**ill Nickl, 1954 geboren, Mitbegründer des ZEGG und langjähriger Leiter unserer Tagungsfirma, ist ein ausdauernder Läufer, der gerne die Marathon-Distanz von 42 km hinter sich lässt und weltweit an Ultra-Läufen teilnimmt. Traditionell startet er sein Laufjahr im Februar mit der „Brocken Challenge“, einem Lauf über 81 Kilometer von Göttingen durch den verschneiten Harz bis hoch auf den Brocken. Anfang März wird's ihm warm, bei einem Lauf über rund 125 Kilometer quer über die Insel Gran Canaria. Danach steht der traditionelle 73 Kilometer lange Rennsteig-Lauf im Thüringer Wald auf dem Programm, bei dem er in diesem Jahr bereits zum 13ten mal unterwegs ist. Im Juni will er in Griechenland ein Marathon auf den Gipfel des Olymp genießen und im Juli in der Schweiz 100 Laufkilometer ab Verbiers, hinauf auf den großen St. Bernhard und wieder hinunter. Vorläufiger Höhepunkt des Jahres wird im September der Trans-Alpin-Lauf sein, von Ruhpolding in Bayern bis nach Südtirol! In acht Etappen, auf acht Tage verteilt, wird Bill Nickl, wenn alles klappt, im Laufschrift die Alpen überqueren. Zuhause im Fläming läuft er übrigens, um in Form zu bleiben, etwa 60 Kilometer in der Woche.

**M**ein Weg zu den Ultras war kurz und direkt. Mit 43 habe ich in Berlin meinen ersten Marathon gemacht, im Frühjahr darauf war ich am Rennsteig und gleich danach in Biel. Diese ersten Läufe waren richtige Geschenke. Ich musste mich nicht durchkämpfen sondern erlebte eine Leichtigkeit und Freude, wie selten danach. Meine Motivation, überhaupt mit dem Laufen zu beginnen deckt sich wahrscheinlich mit der vieler anderer Läufer: Man wird 40 und merkt, wenn man jetzt sportlich nichts macht, schlafft man einfach ab. Ein Zweites war, dass ich in den österreichischen Bergen aufgewachsen bin und viel Zeit in denselben verbrachte – mit Hochtouren, Klettern, Skitouren. Nach meinem Umzug in den Hohen Fläming (Höchster Berg ist der Hagelberg mit

ca. 200 Hm) bei Potsdam suchte ich ein neues Betätigungsfeld und da bot sich das Laufen an. Hier kann man hunderte Kilometer durch einsame Wälder und Felder laufen ohne jemand zu begegnen – außer Hasen, Rehen und gelegentlich Wildschweinen.

## Ins Unbekannte

Das, was mich an den Ultradistanzen am meisten reizt, ist die Begegnung mit dem Unbekannten. Ein Marathon ist meist kalkulierbar. Mal läuft's besser, mal schlechter, mal ist man ein paar Minuten schneller, mal langsamer. Beim Marathon ist es meist die Zeit, auf die ich fokussiere. Bei langen Ultradistanzen und schwierigem Gelände ist es stets ein Rendezvous mit dem Unbekannten. Die Kraft erschöpft sich ja nie so linear, wie Gas aus einer Flasche entweicht und voraussehbar eine leere Flasche zurücklässt. Jeder Ultraläufer kennt die energetische Berg- und Talfahrt bei langen Läufen. Auch wenn man schon ganz am Ende war, gibt es meist wieder einen neuen Anfang und dieser Prozess hat viel mit dem mentalen Aspekt des Laufens zu tun. Diese Prozesse sind nicht planbar und klar vorhersehbar, man muss sich dem Unbekannten anheim geben und vertrauen. Und dieser Vorgang hat für mich eine hohe Attraktivität. Ich werde oft gefragt, was ich denn mache, wenn es nicht mehr geht und alles, was ich dann antworten kann, ist, ich gehe einfach weiter, bis es wieder geht. Das klingt zwar paradox, ist aber eine Erfahrung, die ich schon sehr oft machen durfte. Vor allem bei Etappenläufen habe ich das erlebt. Nach den langen Etappen beim Isarlauf konnte ich mir am Abend nicht vorstellen, am Morgen auch nur einen Kilometer zu laufen. Doch am Morgen läuft es dann plötzlich wieder.

Laufen ist intensives Da-Sein. Der Organismus ist wach, durchblutet, gut mit Sauerstoff versorgt, die Muskeln angenehm angespannt. Ich laufe durch die Landschaft, in mir wird es immer ruhiger, ich lasse meinen Blick in die Weite schweifen, Wind kommt auf, vor mir laufen einige Rehe aus dem Wald, ich nehme das alles wahr und laufe weiter. In mir denkt es so vor sich hin, mal dies, mal das, Gedanken kommen, Gedanken gehen wieder, ich bleibe nirgends lang haften, Landschaften wechseln, langsam beginne

ich zu schwitzen, Intensität entsteht.

Ich fühle mich verbunden mit den Vorgängen in der Natur. Ich fühle mich verbunden mit meinem Körper. Umso länger ich unterwegs bin, desto mehr werden wir eines – die Landschaft und ich. Es läuft. Nüchterne Wahrnehmung und Freude am Dasein verbinden sich. Glück. Einfach.

Wenn wir uns vornehmen 10 km zu laufen und dann noch mal zehn laufen sollen, erscheint uns das unmöglich, wenn wir 20 km laufen wollen und nach den 20 km noch weiterlaufen sollen, erscheint uns das als unmöglich, wenn wir 42 km laufen geht es uns im Ziel ebenso – man glaubt keinen km mehr laufen zu können. Das geht nicht nur Menschen so, die halt noch nie mehr als z.B. die 42 km gelaufen sind sondern auch anderen. Man nimmt sich eine bestimmte Strecke vor und unser Energiereservoir wird dann genau so weit geöffnet, wie notwendig und wenn wir im Ziel sind, ist das erst mal aufgebraucht. Umso größer unser



I did it my way: Bill Nickl unterwegs beim „Grand Raid Reunion“ jenseits von Madagaskar

Vorhaben, umso größer auch der Energievorrat, der uns dafür zur Verfügung gestellt wird.

Jedes Ziel ist also auch eine eigene Energiequelle. Große Visionen – hohe Energie.

Wichtig dabei ist, dass wir wirklich voll entschieden sind, die Strecke auch zu laufen und nicht nur denken „ich probiere halt mal einen Marathon und

wenn's nicht geht, steig ich halt auch früher aus“ – das wird anstrengend, weil man dann diesen Energievorschuss nicht bekommt. Körper und Geist sind irritiert.

Jeder wahrhaft und voll getroffene Entschluss birgt in sich auch die Energie, die zu seiner Einlösung notwendig ist. Das kann man gerne auch auf alle anderen Lebensbereiche übertragen.

## Respekt

In dem Zusammenhang möchte ich auch auf den Respekt zu sprechen kommen.

Jeder Lauf verdient seinen Respekt. Egal wie lange er ist und wie oft ich schon gelaufen bin, ich muss ihm mit Respekt begegnen. Der Gedanke, „Na ja, die Strecke kenn ich eh schon gut“ oder „Ist ja nur ein Halbmarathon“ hat mich schon des öfteren Probleme beschert. Das Resultat dieser Haltung ist nämlich auch – weniger Spannkraft, weniger Konzentration, weniger Energie von Anfang an. Man soll immer so laufen als wäre es das erste Mal - mit ganzer Aufmerksamkeit dabei sein.

In dem Sinn gibt es auch kein Training. Wenn ich jeden Morgen eine dreiviertel Stunde laufe, so ist das eigentlich nicht eine Vorbereitung auf meine Wettkämpfe, es ist halt ein kürzerer Lauf aber nicht bedeutender oder unbedeutender als ein Wettkampf. Das ist eine gute Übung der Achtsamkeit.

Ein anderes Beispiel: Der Geist soll Herr im Haus sein. Unser Körper nutzt gewohnheitsmäßig gerne alle möglichen Anlässe, um zu signalisieren – ich kann nicht mehr- wenn wir das dann ernst nehmen und langsam werden oder Pausen machen, verlieren wir oft Energie und Motivation. Man muss dann gegensteuern – so tun als ob man fit wäre und schneller laufen und oft merkt man dann, wie die Müdigkeit verschwindet und Energie wieder zurück kehrt. Das ist alles ein sehr sensibler Prozess. Da geht es nicht mit einem Holzhammer-Willen. Es können ja auch durchaus ernstzunehmende Warnsignale sein, die uns unser Körper sendet – aber sehr oft ist auch nur Trägheit unserer Zellen, die uns eine Müdigkeit vorspiegelt. Wenn wir durch diese Prozesse durchgehen, so bekommen wir ganz intimen Kontakt mit unserem Körper und einem RiesenEnergiePotential, über das wir verfügen können.

Bei allen längeren Läufen treten ir-

Foto: privat

gendwann die unterschiedlichsten Schmerzen auf.

Wenn man auch da die Schmerzen einfach wahrnimmt und nicht den Geist damit identifiziert, so sind die Schmerzen zwar da aber ich leide nicht darunter. Ich laufe einfach weiter und die Schmerzen vergehen wieder, andere kommen und auch die vergehen wieder. Das ist in der Zwischenzeit ein Wissen, das mich mit viel Vertrauen in alle Wettkämpfe gehen lässt.

## Das Ziel ist im Weg

Umso weiter das Ziel noch entfernt ist, umso genussvoller ist das Laufen an sich. Man läuft erst mal nicht, um wo anzukommen, sondern um des Laufens willen. Und natürlich nähert man sich dem Ziel. Und es gibt auch bei allen langen Läufen einen Punkt, wo dann das Ziel, die Entfernung zum Ziel wieder ins Zentrum rückt. So ist das Ziel zwar notwendig, aber nicht das wichtigste.

Wettkämpfe sind dazu da, das Beste aus mir rauszuholen. Es geht nicht um den Wettbewerb mit anderen – es geht nur um mich. Ich will mein bestes kennen lernen und geben.

Ultralangläufe erfordern erstmals nicht noch mehr Anstrengung, sondern mehr Loslassen und Hingabe. Hingabe schafft Verbindung – wir schließen uns dadurch an einen größeren Energiekreislauf an. Hier geht es um den weiblichen Aspekt. Nicht linear auf ein Ziel zulaufen sondern ganz in der Gegenwart sein.

Brauchen tut es beide Aspekte – den männlichen und den weiblichen. Es geht um die HARMONIE DER GEGENSÄTZE.

Laufen ist wie ein Kunstwerk. So wie der Kletterer vor der Felswand steht und die energetische Linie durch die Wand sucht, so gibt es auch beim Laufen solche Kunstwerke, bestimmte Routen, bestimmte zeitliche Vorgaben, NonStop Läufe, wo's manchmal so aussieht als würde es nur um die Sensation gehen – aber es gibt da auch eine ganz künstlerische Seite – wenn ich den Gedanken fasse: ich möchte von Belgien bis in meine Heimat in Österreich laufen und mir dafür das beste Setting, die beste Route ausdenke. Solche Pläne energetisieren mich sofort. So ist das auch mit bestimmten Läufen. Es gibt eine Idee und die elektrifiziert und man setzt alles ein, um diese Idee Realität werden zu lassen.

Laufen ist auch Meditation. Bei langen Läufen werden die Gedankenströme ab einem bestimmten Punkt immer spärlicher. Man nähert sich der Quelle. Da, wo man am Anfang noch überschwemmt wurde von Gedanken, da tritt so nach und nach Schweigen ein, einatmen, ausatmen, einatmen, ausatmen, laufen, schauen...

Durch Belastung entsteht beim Laufen oft Heilung. Ich habe im Laufe der letzten Jahre viele Erfahrungen gemacht, die allen herkömmlichen Vorstellungen von Heilung widersprechen.

Bei auftretenden Schmerzen ist der Tipp der normalen Medizin meist die Ruhstellung. Erst mal Pause und warten, bis es wieder gut ist. Das ist bei bestimmten Verletzungen auch ratsam. Aber es gibt ebenso viele Situationen, wo der Heilungsprozess die Belastung braucht, weil der Schmerz



Im Ziel, in Ungarn beim Balaton-Lauf.

daher kommt, dass sich an bestimmten Punkten des Körpers die Energie staut. Das tritt vor allem in den ersten Jahren auf, wenn man mit dem Laufen beginnt. Meine Theorie ist, dass sich durch das Laufen, das den Körper ja kräftig durchvibriert und mit Sauerstoff versorgt, Energiestaus zu lösen beginnen und das bezeichnen wir dann als Schmerz. Dann ist es notwendig, weiter zu laufen und die Energie zu verteilen, damit sie sich nicht wieder materiell manifestiert. Oft merkt man dann, dass z.B. Knieschmerzen nach einiger Zeit von selbst verschwinden. Das ist ein Vorgang, der viel Erfahrung, Selbstbeobachtung und Sensibilität braucht, denn es geht dabei um die Unterstützung von Heilungsvorgängen

und nicht um ein „die Zähne zusammenbeißen und durch“. Ich habe damit ganz starke Erfahrungen gemacht, dass z.B. sehr heftige Knieschmerzen, die ich mir bei einem extremen downhill in den Bergen zuzog und die mich ein halbes Jahr beim Laufen behinderten nach einem langsam gelaufenen 72 km Lauf total weg waren und auch nicht mehr wiederkehrten. Erlebnisse dieser Art, wo nicht die Ruhstellung sondern die Belastung, zur Heilung führt, hatte ich in der Zwischenzeit mehrere und aus Gesprächen mit vielen Läufern weiß ich, dass das nicht nur meine Erfahrungen sind.

## Freunde schaffen

Wer lange läuft und das nicht alleine macht, hat viel Zeit für Gespräche, zum Reden und Zuhören. Es ist eine gute Möglichkeit, durch regelmäßige Läufe mit den gleichen Laufpartnern Freundschaften auf- und auszubauen. Man redet nicht nur miteinander – man tut auch was zusammen. Man hat eine gemeinsame Erfahrung. Und das ist nach meiner Erfahrung eine wichtige Grundlage zum Wachstum von Freundschaften. Man hat Zeit, sich über interessante Themen zu unterhalten, wofür man sich sonst vielleicht nicht so die Zeit nehmen würde.

Laufen ist zudem eine schöne Möglichkeit, neue Landschaften sehr intim kennen zu lernen. Seit ich mit dem Laufen begonnen habe, bin ich so viel in Deutschland und anderen Ländern herum gekommen, wie nie zuvor, habe viele neue Menschen getroffen und ein Stück des Weges miteinander geteilt.

Vorfreude erlaubt uns, in der Gegenwart zu genießen, was in der Zukunft vielleicht gar nicht stattfindet. Ultralangläufe beginnen nicht am Start und enden nicht im Ziel. Der Lauf beginnt mit dem ersten Gedanken daran. Und er bleibt eine Realität in meiner Erinnerung. Die Planung ist ein wichtiger Teil des Ganzen. Nicht nur, weil man ohne Erledigung aller notwendigen Formalitäten nicht an den Start käme, sondern weil man sich geistig darauf einstimmt. Schon mit der Anmeldung zum UTMB beginne ich meinen Geist darauf auszurichten und stelle mir beim Laufen oft vor, wie es sich anfühlt, einige Kilometer vor Chamonix zu sein und schon die Musik aus den Lautsprechern zu hören. Die Vorfreude ist ein wesentlicher Teil des Genusses – auch wenn ich den Lauf dann vielleicht nicht schaffe.

Foto: privat



Foto: Georg Lohmann

## Evelyn Otte entdeckt das Lied „Oh, du lieber Augustin“ neu. Eine Reportage über sich selbst.

Wenn ich die Nase aufhabe, dann bin ich so, wie ich wirklich bin. Ich kann mich nicht mehr verstellen.“ Das höre ich mich sagen, nachdem ich das zweite Mal von der Bühne komme, auf der wir uns gerade mit Clownsnase zu zweit begegnen. Das hört sich seltsam an in meinen Ohren, sehe ich doch mit Nase wirklich nicht mehr wie ich selbst aus. Und dann findet das Ganze ja auch noch vor etlichen Zuschauern statt – eine völlig künstliche Situation. „So ein Theater!“ Stimmt, das ist das Stichwort: Theater – das Spiel des Lebens auf der Bühne.

Es ist das erste Wochenende im Dezember 2008. Ich habe mich auf die weite Reise nach Niedertaufkirchen begeben, um in einem Clownsworkshop die „Lust“ am Scheitern zu entdecken. Gescheitert bin ich schon oft, und jetzt ganz besonders schwer und schmerzhaft, da in der Liebe gar nichts mehr geht: alles futsch, und zwar wegen meiner Unfähigkeit. Soweit bin ich gekommen. Ich bin mir gerade sicher, dass ich nichts mehr tun kann, um meine Liebesbeziehung wieder zum Leben zu erwecken. Sechzehn Jahre Partnerschaft, nichts geht mehr, und ich

habe das Gefühl mich nicht auszukennen und das Meiste falsch gemacht zu haben. Das Scheitern ist umso größer, da ich doch in einem Projekt lebe, das sich so sehr den Liebesthemen verschrieben hat (und ich dadurch ja eigentlich schon „weiter“ sein müsste).

Jetzt hier, traurig, weit weg von zu Hause, unter fremden Menschen, stelle ich mich, mit weichen Knien, aber entschlossen, diesem Scheitern.

Am Anfang tanzen wir: erst nach rhythmischer Musik, um unsere Körper aufzuwärmen, dann schließt sich eine Tanzmeditation an, in der wir uns als Schweine, Hunde, Pferde und Bienen durch den Raum bewegen und uns immer wieder in diesen Rollen begegnen.

„Wie albern, so etwas habe ich doch zuletzt als kleines Kind gespielt.“

„Au weia, wie blöd sehe ich wohl als Pferd aus?“

Als die Biene dran ist, schwebte ich dann aber doch mit lange nicht gespürter Freude an der Leichtigkeit und Süße durch den Raum.

### Eine neue Nase

Erst am zweiten Tag bekommen wir jeder unsere Nase, ein besonderer Moment: „Mensch ausatmen, Clown einatmen, und Nase auf!“

Das ist jetzt das Codewort.

Heute tanzen wir als staunende, neugierige, brabbelnde oder boshafte Clowns und dürfen uns dabei auch aneinander ausprobieren.

„Sehe ich auch so seltsam aus, wie die anderen?“

Nach und nach kommt es auf diese Art von Bewertung nicht mehr so sehr an. Dann geht es das erste Mal auf die Bühne:

Wir spielen zu zweit eine Begegnung. Den Ort dürfen wir uns aussuchen: Café, Zug, Flugzeug, Fahrstuhl.... mal sehen....

Also, erstmal ohne Nase auf die Bühne, Partner suchen, den Ort auswählen, dann sofort losspielen, die anderen schauen zu.

„Das kann ich doch gar nicht!“

Es geht hier nicht um können, sondern um spielen dürfen.

Es geht nicht um ein Konzept, sondern um ausdrücken, was ist.

Es geht los!

Ich mit Peter im Fahrstuhl: Verlegenheit, Schüchternheit, der Fahrstuhl bleibt stecken und wir dürfen/müssen mitten in unserem Spiel die Nasen aufsetzen.

Nase auf, ich schaue ihn an, will sofort intensiv, dass er mich als attraktiv erkennt und möchte seine Aufmerksamkeit

für mich. Er möchte mir aber aus dem gläsernen Fahrstuhl heraus die Schönheit der Umgebung zeigen. Ich reagiere, aber nicht auf die Umgebung, sondern fühle meine Schönheit von ihm zurückgewiesen. Ich lege noch einen Zahn zu, in dem Bemühen ihn auf mich aufmerksam zu machen. Er reagiert nicht darauf, wird eher zurückhaltender. Dafür biete ich mich immer drängender an. Am Schluss heule ich herzzerreißend und er steht hilflos in eine Ecke gedrängt.  
Applaus für unser Spiel!

„Na, Spieler, wie war es für euch?“  
Ich weiß noch gar nicht, was ich fühle – alles kam im Spiel so unmittelbar aus mir heraus.  
Wirklich gut fühle ich mich jedoch nicht. Vielleicht von mir überrascht!?

Peter: „Bei mir ist der Funke nicht übergesprungen. Ich habe mich unter Druck gefühlt.  
Erst war dein Wollen zu schnell und zu stark, und dann die Resignation und der Rückzug auch.“

Kommentar der Trainerin: „Du willst unbedingt, dass der Mann dich bewundert, willst ihn zwingen dazu, setzt ihn unter Druck, auch mit deinem Leiden.“

Oh! Das war doch nur ein Spiel.  
Ja, es war ein Spiel, aber der Clown spielt immer nur sich selbst, seine eigenen Schwächen.

Anscheinend geht es hier ans Eingemachte, so intensiv habe ich es mir nicht vorgestellt.  
Und: ich will es wissen.

So geht es an diesem Wochenende weiter, als Spielerin auf der Bühne oder als Zuschauerin.

Ich spüre hin, spiele drauflos, schaue genau: das bin anscheinend ich! Diese Vehemenz, oder auch die krasse Schüchternheit im Kontakt. Kann mir anscheinend nicht vorstellen, dass mich jemand einfach so mag, ohne diesen großen Einsatz, den ich oft bringe.

„Wenn du als Frau dem Mann begegnen möchtest, dann hör auf zu agieren! Reagiere!“

„Weiblich ist magnetisch, reaktiv, Raumgebend und geduldig.“

Das könnte ich doch auch ganz anders verstehen, und doch bejaht etwas in mir diese Definition.

Wenn da was dran ist, dann bin ich Männern in den letzten Jahren vorwiegend männlich entgegengetreten: aktiv, fordernd, Impuls gebend und aggressiv. Besonders dem Einen; der, mit dem ich anscheinend gescheitert bin.

Weiß ich eigentlich, wie „weiblich“ ist? Ich, die kraftvolle Frau mit Bestimmerkraft und „Haaren auf den Zähnen“, die alles schafft und meist auch allein. Ich, die Frau mit den verkrampten Muskeln, ewigen Nackenschmerzen und inzwischen auch einem nicht geheilten Bandscheibenvorfall.

Besonders kompetent fühle ich mich auf dem Gebiet wirklich nicht.

Also fahre ich am Sonntagabend angefüllt mit sehr neuen Eindrücken und nachdenklich wieder nach Hause.

Am nächsten Tag kann ich meinem Noch-Partner das erste Mal ein echtes „es tut mir leid“ anbieten. Seit diesem Wochenende übe ich mich im Lauschen, Entdecken und Erproben meiner „weiblichen Seite“. Tue langsamer, warte ab, atme aus! Manchmal öffnen sich dadurch neue Türen in meiner Welt, mit Männern und auch mit Ihm. In all dem ist das Scheitern, wenn auch noch nicht echt geliebt, mir immer näher gekommen, und ich kann mir inzwischen sogar eine Freundschaft mit diesem großen Teil des Lebens vorstellen.

„Der Clown scheitert, steht wieder auf und macht weiter, er gibt nie auf und weicht nicht zurück.“

Seit diesem einschneidenden Wochenende ist ein Jahr vergangen, und viel ist geschehen. Jetzt, ein Jahr später – Dezember 2009 - bin ich Körpersprache-, Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin nach der Galli-Methode®.

Jene Methode ist mir durch diesen Clownworkshops begegnet.

Ich meldete mich, völlig inspiriert von dieser Arbeit, im Frühjahr 2009 zu der Ausbildung im Galli-Training-Center in Freiburg an. Geld hatte ich keins dafür übrig, war aber völlig entschlossen, mich nicht von diesem Vorhaben abbringen zu lassen. Wie funktioniert denn so was?

Bei mir geht es so:

Seit mehreren Jahren bin ich in meiner Gemeinschaft diejenige, die unsere Fundraisings moderiert. Das sind Events, an denen wir, während der großen Tagungen, von unseren Gästen Darlehen und Geldgeschenke für unseren Platz bekommen. Auch innerhalb meiner Gemeinschaft bin ich oft die, der es leicht fällt, für Menschen, die Wünsche haben oder etwas brauchen, Geld zu sammeln. Für diese Fähigkeit bekomme ich von einem Freund gesagt: Toll, mit welcher Mühelosigkeit du das so machst! Da höre ich mich antworten: Das ist kein Problem, ist ja nicht für mich selbst.

Damit hatte ich es schon hereingerufen: Ich mache ein Fundraising für mich!

Wow! Angenehm ist mir der Gedanke nicht. Ich brauche einige Wochen und viele Gespräche und Unterstützung von meinen Freundinnen und Freunden, dann

bin ich soweit. Ja, ich tue es wirklich: Ich stelle mich hin und bitte um Geldgeschenke!

Zu meinem fünfzigsten Geburtstag Anfang April lade ich alle Menschen hier am Platz ein. Meine vier besten Freundinnen organisieren das Catering. Sogar meine Mutter kommt! Sonntagvormittags stehe ich also zum ersten Mal für mich selbst auf der Bühne.

Ja, es macht mir Freude, da vorne zu stehen und für mich zu bitten, und es rührt mich tief: einen Haufen Geld schenken sie mir, und soviel Freundschaft und Liebe.

## Es ist wie ein Wunder

Ich empfinde es wie ein Wunder – wieder einmal gemeinsam erzeugt.

So kann ich jetzt meine en bloc Ausbildung im Galli Training Center bezahlen. Einen Clownworkshop, den ich dann im Dezember 2009 selber leiten will, habe ich bei meinem Fundraising auch schon verkauft. Also los geht's!

Im August verbringe ich viereinhalb Wochen in Freiburg und lerne und spiele mit 8-15 anderen Kursteilnehmern zu den Themen Körpersprache, Märchen und Mythen, Clown und die „Sieben Kellerkinder“ (eine spezielle Typenlehre von Galli). Ich tanze jeden Tag fast drei Stunden und stehe jeden Tag auf der Bühne und bin jeden Tag auch Zuschauerin der anderen Spieler.

Lernen durch Tun.

„Nur im Spiel ist der Mensch wirklich.“ Stimmt: ich fühle mich wirklich – in dieser doppelten Bedeutung.

Mit dem Gefühl, noch lange nicht genug zu haben, reise ich am Ende dieser Zeit wieder nach Hause.

Im Dezember 2009 ist es dann soweit: zehn meiner Freunde und meine Tochter versammeln sich an einem Freitagabend in unserer Aula, um sich von mir durch ein Clownswochenende leiten zu lassen. Für mich ist es ein Fest und Freude, für viele von ihnen ein Geschenk, für das sie schon im April Geld gegeben hatten.

Mir tut diese Arbeit gut, und ich bin voller Anerkennung für Johannes Galli und die Grundlagen, die er und viele andere in über 25 Jahren erarbeitet und aufgebaut haben.

„Unter dem Scheitern liegt die Vision.“

*Kurse nach der Galli-Methode mit Evelyn Otte im ZEGG:*

09.07.-11.07.10: Clownworkshop.

20.08.-22.08.10: Körpersprache und kreatives Spiel.

03.12.-05.12.10: Die sieben Kellerkinder.

Für nähere Informationen zur Galli-Methode®: [www.galli.de](http://www.galli.de)

# Come Together Song Festival

## 3.-6. Juni 2010

Drei Tage voller Gesang, Vielfalt und Gemeinschaft.  
Mit Hagara Feinbier und Raimund Mauch

Songs und Tänze in der Natur • Spirituelle Lieder und Mantras •  
Balkan- und Romalieder • Rhythm of Africa • Neue Kontakte knüpfen •  
Lange mantrische Nacht • Leben in Zeldörfern • Kinderprogramm.



### Referenten:

Prof. Dr. med. Joachim Bauer (li), Uni Freiburg, Neurobiologe, Arzt und Psychotherapeut.  
Unmada Manfred Kindel (Mitte), Kinderliedermacher und Diplom-Pädagoge.  
Wolfgang Bossinger (re), Diplom-Musiktherapeut, Psychotherapeut.



Hagara Feinbier



Raimund Mauch



Fotos: Georg Lohmann, Archiv (5);  
Anzeige: BelzigAI/Stars

**Veranstaltungsort:** ZEGG in Belzig bei Berlin, [www.zegg.de](http://www.zegg.de)

**Beginn:** 03.06. 18:30 Uhr, Check in ab 15:00 Uhr.

**Ende:** 06.06. 14:00 Uhr

**Infos und Anmeldung:** [www.come-together-songs.de](http://www.come-together-songs.de)

Tel.: 033841-59510, Email: [empfang@zegg.de](mailto:empfang@zegg.de)

Festivalgebühr 120,- (bei Überweisung des Gesamtbetrags bis 3. Mai 2010) / 140,- / 160,- € nach Selbsteinschätzung, zzgl. 126,- € für Verpflegung und Unterkunft in Zelten oder Mehrbettzimmern + 4,50 € Kurtaxe. Einzel- und Doppelzimmer auf Anfrage (bitte rechtzeitig buchen). Kinder/Jugendliche von 5 bis 17 Jahren zahlen 84,- incl. U+V.



er - ry meet a - gain

Anders leben

Das Gemeinschaftsprojekt Earthaven in den USA baute für seine Versammlungen diesen domartigen Raum.

Wo Gemeinschaft entsteht. Ein Besuch bei Projekten

A group of diverse people, including men and women of various ethnicities, are seated in a circle outdoors. They are all looking towards the left side of the frame with attentive expressions. The background shows a blurred outdoor setting with greenery and a blue umbrella. The lighting is natural, suggesting daytime.

Das Spiel „Wer bist du und was willst du“ dient auch in der Gemeinschaft Atlantida in Kolumbien als Medium der Bewusstwerdung

Fotos: Achim Ecker

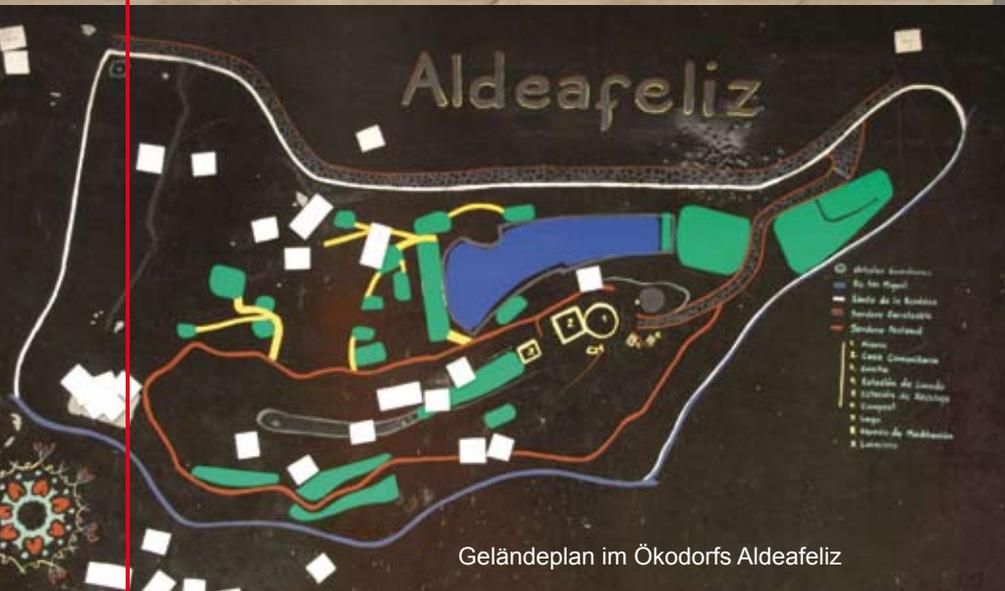
in Nord- und Südamerika



Forum in Earthaven



Gebrauchtwarenladen des Ganas-Projektes



Geländeplan im Ökodorf Aldeafeliz

Mehrere Monate reisten Ina Meyer-Stoll und Achim Ecker durch ganz Amerika. Sie besuchten Gemeinschaftsprojekte, Ökodörfer und Initiativgruppen. Im ZEGG-Reader 08 hatten wir über ihre geplante Route berichtet.

Sie lernten zahlreiche Versuche kennen, neue Lebensstrukturen aufzubauen und ein ökologisch verträgliches Leben zu führen. Dort unterstützten sie durch ihr Know-how über Gemeinschaftsaufbau. In Kolumbien besuchten sie ein Treffen südamerikanischer Ökodörfer und gaben Forumskurse in den Gemeinschaftsprojekten „Atlantida“ und „Aldeafeliz“. Anschließend besuchten sie in Brasilien die Künstlergemeinschaft „Terra Una“ in Rio und die Permakulturzentren „IPEC“ und „IPEMA“; danach Projekte in Mexiko und den USA.

Bereits im Februar 2010 flogen beide erneut in die USA, zum Auftakt einer mehrteiligen Ausbildung für Gruppenleitung und Forumsarbeit. Daran nahmen 23 Leute teil, viele aus der Kerngruppe der Gemeinschaft Ganas. Auch aus Earthaven und anderen Projekten kamen Leute zu diesem Kurs in der Nähe von New York City.

Über Eindrücke von der letztjährigen Reise sprach Hermann Haring mit Achim Ecker.

*Wie sind diese Projekte organisiert, wie ist ihr Selbstverständnis?*

Achim: Ich hatte den Eindruck, dass die Gemeinschaftssuche besonders in Südamerika spiritueller ist als bei uns; allein durch die ganze indigene Kultur, die dahinter steht. Bei uns gibt es ja auch ausgesprochen politische Gemeinschaften oder Kommunen; so etwas habe ich dort zum Beispiel nicht empfunden. Und sie begreifen sich als Ökodörfer, wie z.B. „Atlantida“ und „Aldeafeliz“. Sie machen Mülltrennung, das ist dort ganz außergewöhnlich. Sie streben eine natürliche Lebensweise an, erzeugen ihr Gemüse naturnah, leben in einfachen, teils selbstkonstruierten Behausungen, z.B. aus Bambus.

*Habt ihr in euren Kursen auch über die Liebe geredet?*

Achim: Ja, natürlich. Das hat sich oft von selbst ergeben, und wir sind immer auf Interesse gestoßen. Dass eine alternative Lebensform eigentlich einhergeht mit einem Wandel und einer Öffnung in den Beziehungsstrukturen, ist auch dort erfahrbar.

*In den USA hatten Euch u.a. die Gemeinschaftsprojekte Earthaven und Ganas eingeladen. Wie war es in Earthaven?*

Earthaven ist vielleicht so etwas wie ein amerikanisches Ökodorf „Sieben Linden“. Die Gründer haben ein Waldstück gekauft und dort gesiedelt. Sie ha-

ben sehr schöne Häuser gebaut und einen Ort errichtet, der Vorbild ist für viele Projekte in den USA.

Dort haben sie es immer wieder mit Fraktionsbildungen zu tun. Es gibt zum Beispiel eine Fraktion, die ganz auf Landwirtschaft steht und Bio-Schweine im Wald halten möchte, weil Bio-Schweine jetzt Geld bringen. Es ist allerdings mit Gestank verbunden. Andere in Earthaven möchten viel lieber einen Seminarbetrieb aufbauen.

*Was ist speziell an Ganas?*

Ganas ist ein altes Projekt aus den späten sechziger Jahren. Es gibt dort eine Kerngruppe von etwa zwölf Leuten, denen auch alles gehört. Sie haben zum Teil einen sozialistischen Hintergrund und wollen nur soviel Geld verdienen, wie sie für ihr Leben dort unbedingt brauchen. Mit der Absicht, ihrer Umgebung und der Idee des Recycling zu dienen, haben sie einen Entrümpelungsservice aufgebaut und drei verschiedene Läden, in denen man Gebrauchsgüter bekommen kann. Diese Läden nennen sich „Everything goes“. Sie kalkulieren die Preise so, dass genug für den Betrieb da ist, aber kein wirklicher Profit entsteht. Leute, die wenig Geld haben, sollen äußerst günstig an solche Güter kommen.

*Wie sehen dort interne Strukturen aus?*

Die erwähnte Kerngruppe hat auch eine gemeinsame Kasse. Die Leute treffen sich jeden Morgen rechtzeitig zum Frühstück; man sitzt im Karree, und dabei wird alles besprochen – Dinge, die arbeitstechnisch anstehen, aber auch soziale Themen. Dabei klingeln die Handys, man isst, und alles kommt einem Betrachter von außen etwas unfokussiert vor; aber wie sie dort an ihren Themen arbeiten, hat mich erstaunt und beeindruckt. Sie haben ihren Kern und sind sehr offen. Fast jeder kann zu ihnen kommen und dort leben. Er zahlt Miete und arbeitet mit in diesen Läden.

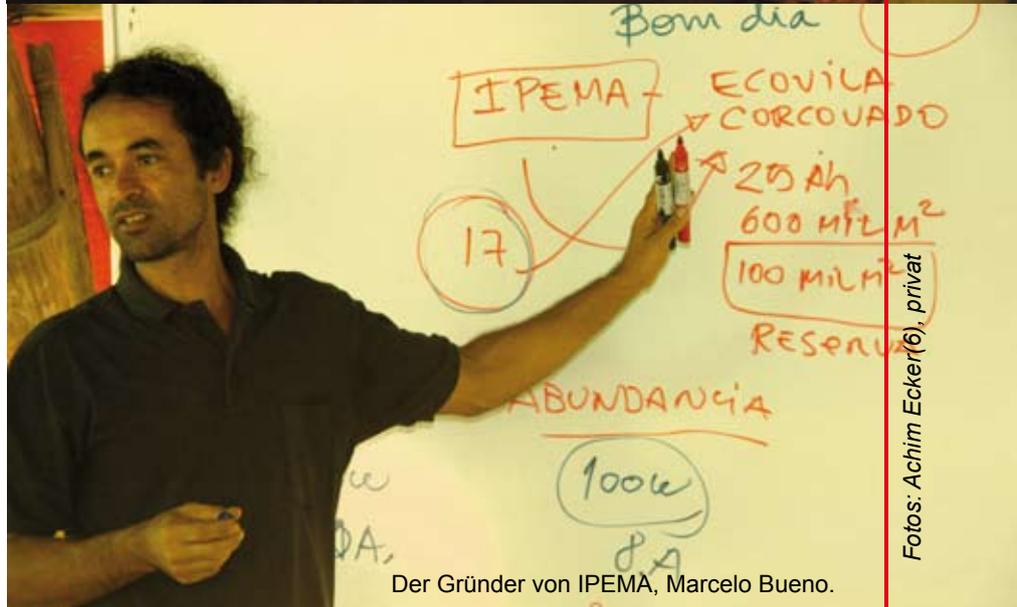
*Und wie war's in Brasilien?*

Achim: Die „IPEC“-Leute z.B. siedeln seit 10 Jahren auf einem Brachgelände, das heute wunderschön aussieht. Sie arbeiten mit Solartechnologie, haben wunderbare Bauten aus Lehm oder experimentellen Baustoffen. Sie arbeiten viel mit Fördermitteln, verfügen über Kompostklos, Regenwassersammlung und ein eigenes System der Wasseraufbereitung durch Filter. Das Zentrum entwickelt sich jetzt langsam in Richtung einer Gemeinschaft, auch weil immer mehr Leute dort wohnen wollen.

*Ina Meyer-Stoll und Achim Ecker informieren auf der Homepage [www.zegg-forum.org](http://www.zegg-forum.org)*



Treffen in der Künstlergemeinschaft Terra Una

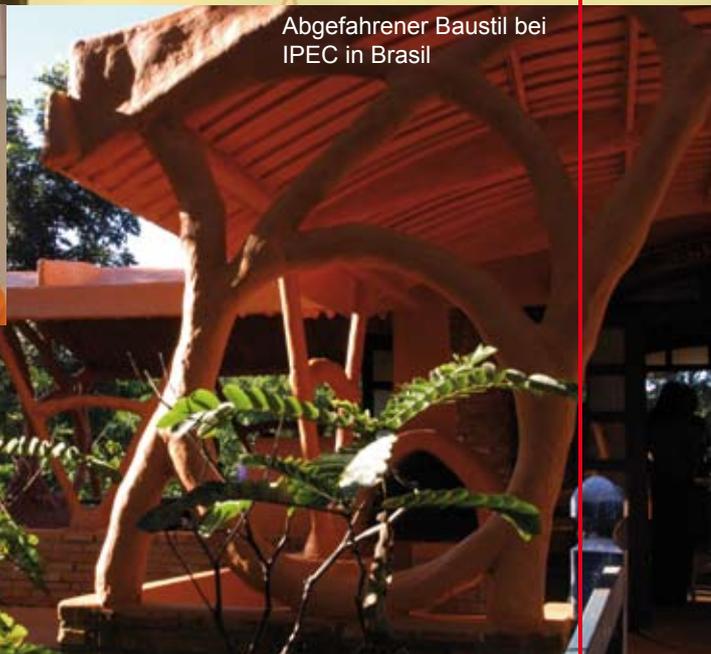


Der Gründer von IPEMA, Marcelo Bueno.

Fotos: Achim Ecker(6), privat



Achim Ecker und Ina Meyer-Stoll



Abgefahrener Baustil bei IPEC in Brasil

## Aus üppigen Blüentraumen im Frühjahr 2009

erwuchs eine überaus reiche Ernte. Wir berichteten darüber im Herbst-Rundbrief. Dieser Fülle folgte ein reicher Winter; reich an Kälte, Dauer, Eis und Schnee. Wochenlang lag er rund 40 cm hoch flächendeckend auf dem ZEGG, ausgenommen die Fahr- und Gehwege, die der Räumdienst der Gemeinschaft unermüdlich streute, freischob oder -schaufelte. Für Wärme sorgten die Heizer mit rund 2000 m<sup>3</sup> CO<sub>2</sub>-neutralen Holzhackschnitzeln aus der Region. Wir danken allen und allem.



Foto: Georg Lohmann

Fotos: Irini Vasilopoulou (Obstbaum hinterm ZEGG-Gästehaus); Georg Lohmann (überwinternde Fahrräder vor dem Kunstatelier)



# Die Kunst der Liebe

Zweite  
Herbstakademie  
im ZEGG

**Ein Rückblick mit Vorträgen und Texten von Cornelia Scheidl, Christiane Mrozek, Roger Balmer, Rotraud Rospert und Gabriele Krauskopf. Rotraud Rospert malte auch das Bild links, „Vertrauen“ (01, 2000), das als Emblem der Herbstakademie dient. Die Fotos, die unsere Beiträge zum Thema illustrieren, wurden im ZEGG aufgenommen, aber nicht während dieses Kurses.**

# Vertrauen und Öffnung

Ein Vorwort von Cornelia Scheidl

Zum zweiten Mal hatte das ZEGG Ende Oktober 2009 zur Herbstakademie „Die Kunst der Liebe“ eingeladen. „Lebst Du wovon Du träumst – in der Liebe, in der Sexualität, in der Partnerschaft?“, hieß diesmal das Motto. Mehr als 40 Gäste erlebten vier intensive Tage mit geistigem Input, viel Austausch in kontinuierlichen Männer- und Frauengruppen, gemeinsamen Festen und sinnlichen Erfahrungsräumen.

Für uns Kursleiter begann die Akademie schon viel früher. Im Rahmen unserer inhaltlichen Vorbereitungstreffen setzten wir die intensive und intime Verständ-

igung fort, mit der wir im Vorjahr unsere erste Herbstakademie auf den Weg gebracht hatten. Auch wir trafen uns in Frauen- und Männerunden sowie gemeinsam als gesamtes Team, um uns auszutauschen über unseren eigenen Stand in Liebe und Sexualität, über unser Erleben, unsere Fragen und Wünsche. So wuchs unter uns Vertrauen und vertiefte sich Freundschaft; von dort aus wagten wir, unser Workshopkonzept aus dem vergangenen Jahr zu verlasen und alle Veranstaltungen der Akademie gemeinsam zu tragen, jeweils unter der Leitung von einzelnen Kursleitern für bestimmte Abschnitte.

Daraus ergab sich ein Vorteil für die Teilnehmer: Sie konnten jetzt an allen Veranstaltungen teilnehmen und mussten sich nicht zwischen einzelnen Workshops entscheiden. Unsere täglichen Frauen- und Männerunden bildeten den Rahmen für alle anderen Veranstaltungen. Der Austausch und die gegenseitige Unterstützung im vertrauteren Kreis des eigenen Geschlechtes waren die Basis dafür,

behutsam neue Schritte wagen zu können auf dem eigenen Weg in der Liebe.

Zu gemeinsamen Höhepunkten entwickelten sich das gestaltete Tanzfest bereits am ersten Abend, eine sinnliche Körperreise, ein Poesieabend, den die Männer den Frauen schenkten, sowie ein großes Fest im neu gestalteten Blauen Salon.

Im Rahmen der Abschlussveranstaltung brachten dann Teilnehmer und Leitungsteam Freude, Begeisterung und Dankbarkeit zum Ausdruck für das Erlebnis, für die heißen Themen rund um Liebe und Sexualität solche Räume von Vertrauen und Öffnung zur Verfügung zu haben.

Nachfolgend veröffentlichen wir Vorträge aus der Herbstakademie von Christiane Mrozek und Roger Balmer; dazu Gedanken von Rotraud Rospert zu einem wichtigen Element der Akademie (Aufstellungen) sowie einen Einblick in die Akademie durch die Augen einer Teilnehmerin, Gabriele Krauskopf.

Die nächste Herbstakademie findet statt vom 27. – 31.10.2010. Das Team bilden Christiane Mrozek, Cornelia Scheidl, Karsten Guschke, Roger Balmer, Rotraud Rospert und Susanne Kohts.

Fotos: ZEGG-Archiv



# Lebst Du schon oder träumst Du noch?

**Über Grenzüberschreitungen, den Umgang mit Männern und Schritte zum Selbst.**

Ein Vortrag von  
Christiane Mrozek

Ihr wisst sowieso schon alles.“ Das war der zentrale Gedanke, der sich nach dem Eröffnungsabend gestern in meinem Kopf drehte. Ihr habt lange Partnerschaften erlebt, wechselnde Beziehungen, Ehen, Kinder, Zeiten von Alleinsein bis zur Einsamkeit – Ihr kommt mit jeder Menge Erfahrungen hier an. Daher geht es mir letztlich einfach nur darum, euch Mut zu machen weiterzugehen. Den nächsten Schritt zu tun, der ansteht.

Ich glaube, dass sowieso jeder weiß, was der nächste Schritt ist. Eigentlich wissen wir das. Zumindest trifft das auf mich zu – im Grunde weiß ich fast immer: Das steht an. Es dauert nur meistens eine gewisse Zeit, bis ich mich traue, diesen Schritt zu gehen. Und je länger ich an dieser Schwelle verharre, desto schmerzvoller wird es. Bis es dann irgend-



## Die Kunst der Liebe

Foto: Tatjana Wolf

wann nicht mehr geht, und ich tue ihn. Von solchen Schritten möchte ich heute erzählen.

Ein wichtiger Schritt in diesem Jahr war für mich: Ich habe zwei Kinder, 19 und 21 Jahre alt. Auch das zweite Kind, der Neunzehnjährige, ist nun aus dem Haus gegangen. Und ich wusste: Jetzt steht ein neuer Lebensabschnitt für mich an; einundzwanzig Jahre des Für-andere-Sorgens gehen dieses Jahr zu Ende, und damit auch ein Zustand, der stark von außen vorgegeben ist. Wenn man Kinder hat, ist ein Teil der Energie immer von außen bestimmt. Immer! Und das ist gut so. Doch eine einfache Tatsache bleibt: Auch wenn man seine eigenen Dinge tut, ist dieser Aspekt immer mit dabei. Wenn er schließlich wegfällt, geht es zweifellos um etwas Neues.

### Alleinsein als Martyrium

Ein anderer wichtiger Punkt in meinem Leben ist: Ich war immer in Beziehung. Seit ich mit 15 meinen ersten Freund hatte, gab es nie keinen

Mann! Und ich dachte, nun, mit 48, müsste ich es doch einmal probieren ohne Mann. Ich dachte, ich habe da so einen kleinen Schaden, weil ich gar nicht ohne kann. Immer brauche ich irgendeine Form von Partnerschaft oder Beziehung an meiner Seite. Ich war auch nie alleine im Urlaub. Vor meinem 15. Lebensjahr war ich mit katholischen Jugendgruppen unterwegs gewesen, die ich sehr früh schon selbst geleitet habe – aber ich war immer unter anderen Menschen. Mit einer Ausnahme: Einmal wurde ich von der ZEGG-Gemeinschaft von hier weggeschickt, so etwas wie „strafversetzt“; ich musste für vier Tage „allein auf die Insel“. Aus der Gemeinschaft waren Stimmen laut geworden, dass es gut sei, mich so zu besinnen. Diese vier Tage waren ganz furchtbar.

Ich lebte in meiner Phantasie in der Vorstellung, Alleinsein sei eine Art Martyrium; etwas, durch das ich mich, wenn es sein muss, hindurchzuarbeiten habe. So wie pfeifend in den dunklen Keller zu gehen mit dem

Gedanken: „Ich schaff’ das schon!“ . Doch im Laufe dieses Jahres wandelte sich meine Haltung. Nach und nach wuchs in mir die Erkenntnis: Ich muss etwas alleine machen. Ich muss. Nicht „ich will“ oder „ich darf“, nein: ich muss. Ich zögerte den Zeitpunkt der Entscheidung so weit hinaus, wie es ging. Schließlich war jedoch klar: Irgendetwas muss mir jetzt einfallen! Aber ich hatte überhaupt keine Idee. Es gab weder ein Land, in das ich gern gereist wäre, noch sonst etwas in dieser Art. Eines Nachts im Gespräch mit meinem Freund sagte ich ratlos: „Ich kann doch nicht einfach loslaufen!“

Eine Freundin hatte das vor zwei, drei Jahren gemacht – die hat sich einen Rucksack aufgesetzt und ist einfach losgelaufen. „Das kann ich nicht!“ sagte ich. „Wo soll ich denn hinlaufen?“ Es sei denn ... ich laufe nach Hause, nach Friedberg in Hessen, in meine Geburtsstadt, in die Stadt meiner Kindheit und Jugend.

Und das hat in mir geklingelt. So sehr, dass ich mir noch nachts im Internet die Route anschaute: gut 420 Kilometer, immer geradeaus, nach Südwesten. Relativ einfach. Gut, irgendwann muss man durchs Mittelgebirge, aber ... von diesem Moment an hat es mich gezogen. Von dem Moment an hatte ich keine Angst mehr, alleine zu sein, oder dass ich es nicht schaffe. Nichts. Es war eindeutig: Das mache ich! Zehn Tage später bin ich losgelaufen.

### **Ich bin auf keiner Wanderung, ich bin auf einer Pilgerreise**

Ich hatte ja mit allem gerechnet – nur nicht damit, dass die Füße nicht mitmachen. Alle sagten anschließend: Ja klar, die Füße sind das größte Problem. Ich hatte gedacht, das größte Problem sei der Rücken wegen des schweren Rucksacks. Aber am dritten Tag in Dessau, 60 Kilometer von hier entfernt, sah es aus, als sei meine Reise schon zu Ende. Meine Füße waren völlig überlastet, ich hatte Blasen – na, ich sag’s Euch lieber nicht, wie sie aussahen! Zum Glück heilt der Körper ja wieder. Auch das habe ich durch diese Reise gesehen.

Das Schlimmste waren nicht die Schmerzen. Das Schlimmste war die Vorstellung, ich erreiche mein Ziel nicht. Ab Dessau fährt ein Regionalzug, der ist in einer Stunde wieder hier in Belzig. Die Aussicht,

in den Zug zu steigen, nach mühsam erkämpften drei Tagen, und nach einer Stunde wieder zuhause zu sein – grauenhaft!

Ich wollte nicht aufgeben. Und dann habe ich gemerkt: Ich bin hier nicht auf einer Wanderung, sondern auf einer Pilgerreise. Das wusste ich bis dahin nicht: dass ich begonnen hatte zu pilgern, und dass alles, was mir auf diesem Weg begegnet, dazugehört. Dass jeder Schritt Teil dessen ist, was ich hier tue.

Ich bin mir sicher, dass Ihr alle solche Aussagen aus spirituellen Texten kennt. Doch das Spannende ist ja immer die Frage: Was mache ich damit im Alltag? Jenseits davon, so etwas morgens oder abends zu lesen? Deshalb erzähle ich Euch davon. Weil ich auf dieser Reise ganz viel von dem erlebt habe, was ich theoretisch schon wusste. Und ich möchte Euch



Christiane Mrozek

ermutigen, wenn ihr merkt, in eurem Leben steht etwas an, es auch zu machen. Selbst wenn es zuerst völlig verrückt klingt. Als ich meine Mutter anrief und ihr sagte, ich komme zu ihr gelaufen, dachte sie, ich hätte nicht mehr alle Tassen im Schrank.

Nach drei Tagen meiner Reise wurde mir klar: Ich muss das Ziel, das Ortschaft in Friedberg zu sehen, komplett loslassen. Ich merkte, wenn ich daran festhalte, geht gar nichts. Ich verkrampfe, die Füße werden immer schlimmer. Es ging tatsächlich nur darum, morgens aufzustehen, Kaffee zu trinken, dann die Schuhe anzuziehen und zu sehen, wie weit ich laufen kann. Es gab Tage, da war gar nichts möglich, es gab Tage, da ging ich

fünf Kilometer, und es gab Tage, da waren es 30. Ich wusste es immer erst in dem Moment, wenn ich es tat.

Eines Sonntags lief ich an der Saale entlang auf einem wunderschönen Radweg – übrigens, Deutschland ist ein so schönes Land, das habe ich nebenbei auch noch mitbekommen, und es gibt überall entzückende Ecken – also: Sonntag an der Saale, Mirabellenbäume, es duftete ... da habe ich gemerkt, wenn jetzt hinter der nächsten Ecke ein Auto stünde und jemand zu mir sagen würde: „So Christiane, Deine Reise ist jetzt hier zu Ende, steig ein, wir fahren nach Hause“ – ich wusste, es wäre auch gut. Ein ganz tiefes Gefühl von Angekommensein hatte sich eingestellt, zu hundert Prozent in diesem Moment. Das war eines der Geschenke, die ich bekam, weil ich etwas für mich völlig Unnormales tat. Ich bin normalerweise nicht der Trekking-Typ, ich reise mit dem Rollkoffer.

Ach ja, das mit den Männern! Ich hatte ja gedacht, ich kann nicht ohne Mann. Aber das war überhaupt kein Thema. Im Gegenteil, ich habe zum ersten Mal gemerkt, was für eine Wohltat es ist, mich mit niemandem abstimmen zu müssen. Ich bleibe wo ich will, ich esse wann ich will.

Eines Abends dachte ich: „Jetzt geh’ ich mit mir Pizza essen.“ Und ich hatte furchtbar schlechte Laune. Doch da gab es niemanden, dem ich meine schlechte Laune überbraten konnte. Das heißt, ich habe mir nur selbst den Abend verdor-

ben. Das war ganz eklig. Da ist mir bewusst geworden, wie leicht ich meine Partner in solchen Momenten missbrauche. Letztlich ist das Missbrauch – so lange rumzumachen, bis der Streit da ist, und dann hab’ ich endlich recht!

### **So saß ich da in einem Haus am See...**

So saß ich in Bad Salzung in einem schönen Kurhaus am See, und keiner war da, dem ich sagen konnte, wie beschissen das alles ist.

Nein, ich brauche die Männer nicht. Ich kann mich versorgen, ich komme durch die Welt; es gibt nicht den Hauch eines Anlasses zu denken, ich

bräuchte sie. Aber: Ich will sie. Das habe ich auch gemerkt.

Ich bin übrigens in Friedberg angekommen! Nach 19 Tagen war ich dort. Zuvor allerdings machte ich noch einen kleinen, aber bedeutsamen Umweg. Fünf Kilometer vor Friedberg liegt der Ort, wo mein erster Freund gelebt hat. Eigentlich wäre mein Weg knapp daran vorbeigegangen. Doch an diesem Morgen dachte ich: „Ich kann da jetzt nicht einfach dran vorbeilaufen! Ich wollte schauen, ob ich das Haus wiederfinde, in dem ich meinen ersten Sex hatte. Es erschien mir gut, noch einmal an den Ort des ersten Geschehens zu gehen. Dann fiel mir auf, dass ich den Ort überhaupt nicht kenne. Aha, dachte ich, so war das damals, mit 15. Ich bin mit dem Mofa dorthin gefahren, wir hatten Sex, wir haben ausprobiert, wie das geht – und ich bin dankbar, dass ich richtig gute Erfahrungen gemacht habe. Ich weiß, dass das bei vielen nicht so ist. Mich hat nichts anderes interessiert als die Frage „Wie geht das?“. Wir haben alles ausprobiert, und als wir alles ausprobiert hatten, war unsere Beziehung zu Ende. Es gab sonst nichts, was uns verband, irgendwelche Hobbys oder geistige Interessen.

### So saß ich nun auf einer Bank aus Holz...

So saß ich nun auf einer Holzbank, fast am Ende meiner Wander-Pilger-Reise, ließ alles Revue passieren und dachte: „Aha, so war ich?!“ Und so bin ich immer noch. Eigentlich hat sich an der Stelle wenig verändert in meinem Leben. Ich liebe die Männer, ganz besonders auch dafür, dass ich mit ihnen sexuell zusammenkommen kann. Ich mag das, ich probiere mich darin aus, es ist für mich eine wichtige Form von Kontakt und Verbindung.

Ich überlegte weiter: Wann habe ich eigentlich das Gefühl, dass ich ganz da bin, ganz im Moment? Das war auf dieser Wanderung so, beim Laufen: bei jedem Schritt bewusst da zu sein. Beim Sex ist das auch so. Ich habe immer das Gefühl, wenn ich Sex habe, bin ich zu hundert Prozent jetzt und hier. Da quatscht nichts mehr. Es sei denn, ich werde nachlässig – in langjährigen Beziehungen kann das schon einmal passieren, dass man innerlich immer noch die Einkaufslisten führt oder irgendetwas anderes in

## Wer bin ich ?

**Eine Großgruppeneinstellung zum Thema Mann/Frau im Rahmen der Herbstakademie, skizziert von Rotraud Rospert:**

In der Arbeit des Familienstellens werden einige Verknüpfungen zwischen unserer Herkunftsfamilie und Problemen in Beziehungen deutlich. Wir werden in das System einer Familie hineingeboren, die uns prägt – ob wir es wollen oder nicht. In Aufstellungen können wir fühlen, an welchem Platz wir stehen und welche Verstrickungen es auf zu lösen gilt, um in Liebe unseren eigenen Weg zu gehen.

Das Faszinierende ist, dass dies auch in großen Gruppen gleichzeitig erlebbar ist. Wir teilen gemeinsam den Erfahrungsraum, dass das Individuelle sich im Universellen widerspiegelt. Wer bin ich als Frau und wer bin ich als Mann?

Ob ich mich ganz als Frau fühle oder ganz als Mann fühle, wird – mehr als wir wahr haben wollen – von unserer Beziehung zu unseren Eltern beeinflusst. Einen Aspekt möchte ich kurz darstellen.

In unserer Gruppeneinstellung wurde sichtbar, dass sich viele Frauen als Vätertöchter fühlen und viele Männer als Mutter-söhne. So übernehmen sie die Eigenschaften des Gegenge-

schlechts und lernen es gut kennen. Das eigene Geschlecht ist eher unbekannt oder man steht auch leicht in Konkurrenz dazu. Der Weg der Tochter zur Mutter und des Sohnes zum Vater ist verstellt durch Ablehnung oder durch einen Solidaritätskonflikt oder Angst vor Machtverlust.



Als die Frauen zur Mutterposition wechselten, nahmen manche Erleichterung wahr, andere Berührung oder auch Unsicherheit und Schmerz.

Bei den Männern passierte Ähnliches, als sie zum Vater wechselten. Bei einigen kamen Schuldgefühle hoch, als würden sie die Mutter im Stich lassen. Trotzdem fühlten sie sich richtiger beim Vater und manchmal flossen Tränen der Dankbarkeit angekommen zu sein. An diesem Platz strahlten die Männer insgesamt mehr Ruhe und Selbstbewusstsein aus. Am Schluss stärkten die männlichen Ahnen die Rücken der Männer und die weiblichen Ahninnen die Rücken der Frauen. Damit fühlten sich beide Gruppen noch kraftvoller an. Dies ist nur ein kurzes, vereinfachtes Blitzlicht auf den komplexen Vorgang, wenn sich ein Mann und eine Frau begegnen: Wir müssen anerkennen, dass Systeme auf einander treffen.

einem herumschwirrt. Aber eigentlich ist Sex die Möglichkeit, ganz im Hier und Jetzt zu sein.

Mein Vortragstitel heißt ja: „Lebst Du schon oder träumst Du noch?“

Ich selbst lebe sehr stark in Bildern. Meine Bilderwelt umgibt mich fast immer. Schon vor vielen Jahren habe ich festgestellt, dass mein Mutterbild geprägt ist von der Rama-Werbung. Ihr wisst schon, diese Margarine. In diesem Werbespot gab es adrette, nette Kinder, einen adretten, netten Vater, und morgens um sieben hat eine gut gelaunte, geschminkte, strahlende Mutter mit Freuden ihren Kindern die Brötchen mit Rama

bestrichen. Ich dachte: So ist es. Ich habe das wirklich geglaubt! Da gab es gar keine Dissoziationsmöglichkeit, um zu erkennen, dass die Rama-Werbung mit dem realen Leben nichts zu tun hat. Ich war dann später völlig geschockt, als mein morgendliches Leben mit Kindern und deren Vater so völlig anders aussah.

Ich glaube, wir machen das ständig. Unsere einzige Chance liegt darin, uns dessen bewusst zu werden. Da ich so gerne forsche in diesem Bereich, habe ich mir in diesem Jahr noch mehr Herausforderungen gesucht – und Anfang des Jahres einen Mann kennengelernt, der überhaupt nicht ins Bild passt. In gar keines. Er kommt

nicht aus meinem Umfeld, er passt nicht in meine geistige Welt. Dachte ich zumindest. Die Arroganz darin ist mir mit der Zeit auch aufgegangen. Anfangs dachte ich: „Ok, dann wird das halt eine nette Affäre; zwei, drei Monate, dann ist das Ganze eh vorbei, denn es passt ja nichts.“ Daran habe ich innerlich festgehalten, bis ich merkte, dass es nicht um einen kurzen Zeitraum geht, sondern um etwas anderes. Um aber etwas anderes zu ermöglichen, muss ich Bilder loslassen, und ich muss sogar das Bild loslassen, dass ich kein Bild habe.

Meine Wahrnehmung in Bezug auf andere Menschen ist eingeschränkt. Das wusste ich schon. Doch dann wurde mir klar, dass deshalb auch bestimmte Männer für mich gar nicht in Frage kommen. Und ich merkte bei diesem neuen Mann, ich kann das jetzt so lassen und einsortieren, und dann war's das eben – oder ich gehe an dieser Stelle über meine eigenen Begrenzungen hinaus. Ich höre auf zu denken: „Das geht nicht“.

## Mich selbst radikal in Frage stellen

Dabei bin ich durch Phasen gegangen, in denen ich mich selbst noch einmal radikal in Frage stellen musste. Ich kenne dieses Projekt ZEGG jetzt seit 15 Jahren. Und ich habe die verschiedensten Kurse gemacht, schamanisches Tantra, alles Mögliche – um dann plötzlich in einer Situation zu stehen, wo all dies nicht mehr funktioniert. Ich habe all mein Wissen, aber es hilft mir nicht weiter. Ich möchte euch Mut machen, über solche Grenzen hinauszugehen. Denn es lohnt sich. Hinter dem, was wir uns vorstellen, wartet auf uns eine andere Welt. „Beyond“. „Hinter den Vorstellungen von richtig und falsch gibt es ein weites Feld. Wir treffen uns dort.“ Das sagt Rumi.

Eine andere große Falle ist die Idee, dass das alles schwer sei. „Man muss sich diese Dinge hart erarbeiten.“ Ich zumindest habe so eine Struktur zu glauben, es muss hart und schwer sein, nur dann ist es richtig.

Letzte Woche war ich in einem „Dunkel-Restaurant“. Da müsst Ihr unbedingt auch einmal hingehen. Ich saß da mit meinem Geliebten. Ich habe mich sehr wohl gefühlt, sehr sicher. Und es ist wirklich stockdunkel, man sieht nichts, man merkt nicht einmal mehr, ob man die Augen offen oder ob

man sie geschlossen hat.

Dann machte ich eine Bewegung und schaute runter. Und in dem Moment sah ich meine Oberschenkel. Wie geht denn das? Man kann die nicht sehen! Aha, dachte ich: Das Gehirn schickt mir passend zu meiner Bewegung ein Bild. Man sitzt im Dunkel-Restaurant mit dem Geliebten, schiebt sich gegenseitig Dips in den Mund – das kann ein sehr sinnliches Erlebnis werden, denn man muss den Mund ja erst mal finden –, und nebenbei bekommt man tiefe Erkenntnisse, wie die Welt funktioniert. Mein Gehirn schickt mir Bilder! Doch in bezug auf diesen Mann gab es keine Bilder.

## Mein Leben aus dem Bildarchiv

Es ist, als wäre in mir eine Kammer mit einem riesigen Bildarchiv. Damals diese Rama-Werbung, und sämtliche Kinofilme, die man gesehen hat. Und einer flitzt darin herum und holt immer das passende Dia heraus. Zack! Ich lerne jemand Neues kennen – zack! So sieht das aus. Könnte ich mit dem in Urlaub fahren? Zack! – Griechenland! Hat das überhaupt einen Sinn, gibt es dafür irgendwelche Bilder? Zack, zack, zack, drei Bilder – ok, machen wir. Lohnt sich. Je größer dieses Dia-Magazin ist, desto mehr „lohnt“ es sich, an dem Mann dranzubleiben. Bleibt es leer – naja: ein „Abenteuer“, aber der Rest lohnt nicht.

Ist mein innerer Diavorführer aber völlig erschöpft, sitzt in der Ecke, weiß nicht weiter und findet keine Dias mehr – dann bin ich da! Dann eröffnet sich mir tatsächlich die Möglichkeit, mit dem zu sein, was gerade ist. Vielleicht könnt ihr ja mal mit eurem eigenen Diavorführer reden, ob er vielleicht ein bisschen früher aufgibt, statt euch ständig Bilder vor die Linse zu schieben.

Ein anderer Aspekt: „Mann“ ist ja ein freiheitsliebendes Wesen. Funke, Freiheit, Ziel. Und dieser Mann, von dem ich hier rede, hat ein ganz besonders großes Freiheitsbedürfnis. Irgendwann hatte es sinnlich-erotische Telefonate gegeben, die sehr schön waren. Der Haken dabei war, dass am nächsten Tag meine Sehnsucht umso größer war. Wir sehen uns relativ selten, es sind viele Kilometer dazwischen. Da begann ich herausfinden zu wollen, wann wir uns denn wieder treffen. Damit ich wenigstens einen kleinen

Anker in meinem Leben hatte, die Sicherheit: Ja, es wird wieder so sein. Immer wenn ich damit anfang, wurde der Rückzug auf der anderen Seite umso größer. „Ja, irgendwie...“ wurde die Einwilligung zu einem Treffen rausgewürgt. Um es dann doch wieder abzusagen. Da sagte ich zu mir: „Nein, so funktioniert das alles nicht.“ Also – loslassen!

Nun ist Loslassen eine Bewegung, die nur möglich ist, wenn ich schon einmal zugepackt habe. Wie soll ich sonst loslassen? Loslassen funktioniert, hinterlässt allerdings auch das Gefühl, schon einmal festgehalten worden zu sein. Und die meisten Männer mögen das nicht so gerne. Wie komme ich in einen Zustand, in dem ich gar nicht erst zupacken muss, und was brauche ich dafür? Und woher kommt eigentlich das Bedürfnis, etwas festhalten zu wollen?

Ich habe gemerkt: Ich vertraue nicht. Ich vertraue mir nicht. Ich vertraue mir nicht, dass ich so anziehend bin, dass dieses andere Wesen von sich aus wieder auf mich zukommt. Das hat viel mit Selbstwert und Selbstachtung zu tun: mich in einen Zustand zu bringen, in dem ich weiß, ich bin so attraktiv, dass mein Gegenüber von sich aus wiederkommt.

Mal hab ich's, und mal hab ich's nicht. Ich glaube sowieso, dass die Sache mit dem Bewusstsein ein Prozess ist. Es gibt helle, lichte Momente, für die sollten wir dankbar sein, das ist Gnade. Und dann bin ich wieder sehnsüchtig, abhängig, klein und bedürftig. Und auch in solchen Momenten sollten wir gnädig mit uns sein.

Ich möchte Euch einladen, Neues auszuprobieren. Denn wenn wir immer dasselbe machen, bekommen wir auch immer nur das. Oder wie es Tina Turner in einem Text sagt: „Wagst Du Dich über das Bekannte und Begrenzte hinaus, wirst Du wahre Liebe finden.“



Karte: „Auf Schusters Rappen durch die Wetterau“ Wanderverlag Ober-Ockstadt

Foto: Ree Mack

# Die Kunst der Liebe



## I've got some feeling ...

### Eine abenteuerliche Reise zu mir selbst

Von Francesco Goya

Im vergangenen Jahr war ein Motto der Herbstakademie: „Wie gehst du damit um, dass es keine Sicherheit im Leben gibt?“ Offenbar hat das Leben dieses Motto als geeignet für mich betrachtet (und mich seiner würdig); es hat mir seitdem entsprechende Herausforderungen geschickt.

Um den Hintergrund meiner heutigen geistigen Reise besser zu verstehen, zuerst ein paar Worte zu meiner persönlichen Geschichte:

Ich habe in der Liebe unterschiedlichste Phasen durchlaufen. Schon mit 17 gab es eine grundsätzliche Entscheidung für den „Weg der Liebe“; das heißt dafür, ihr einen herausgehobenen Stellenwert in meinem

Leben einzuräumen.

Es begann mit einer Zeit romantischer und schüchterner Verehrung der Frauen. Später folgte ein sexueller Aufbruch hin zu vielen Frauen; dann die Entdeckung der personalen Beziehung und der Mehrfachbeziehungen. Schließlich führte meine Entwicklung zu einer langjährigen Liebespartnerschaft.

Liebesbeziehungen zu erforschen und aufzubauen, war dabei eine Seite der Geschichte; die andere die Erforschung der Liebe jenseits von Beziehung (gestern beim Tanzabend gab es wieder einen Geschmack davon – danke an die Frauen!).

Doch noch einmal zurück: Nach dem Entdecken der personalen Liebe entstand in mir der Wunsch, mehrere Frauen gleichzeitig zu lieben, und es gab eine Zeit, in der ich mit drei Frauen zugleich zusammen war, also mit ihnen in enger intimer Verbindung lebte. Neben viel Beglückendem gab mir das auch die Gelegenheit, ausgiebige Erfahrungen mit dem Chaos zu

machen. Daraus erwuchs der Wunsch, die personale Liebe zu einer Frau auf einer neuen, noch tieferen Ebene ohne doppelten Boden kennenzulernen. So lebe ich jetzt seit acht Jahren in einer offenen Partnerschaft.

Seit mehreren Monaten leben meine Partnerin und ich nun in einem ungewohnten experimentellen Zustand. Wir haben all unsere Sicherheiten, Verabredungen und Gewohnheiten, die sich in den Jahren entwickelt hatten, auf den Prüfstand gestellt – und vieles erst einmal ausrangiert. Unsere Leitfrage dabei war: Wie bringen wir mehr Lebensfreude in unser Leben?

Durch diesen Umbruch begann für mich eine innere Reise, die weiterhin andauert. Wir haben uns gegenseitig vor große Herausforderungen gestellt. Ich habe schon gelernt, dass meine Freundin ganz andere wunde, heikle Punkte hat als ich. Und ich wurde mit bemerkenswerten Geschenken bedacht: So hatte ich wieder heilsamen Kontakt zu einer früheren Geliebten, und mit einer anderen Frau vertiefte

sich die vertrauensvolle Verbindung. Der Fokus meines Berichtes heute ist aber die abenteuerliche Reise zu mir selbst. Sie wurde durch folgendes Ereignis ausgelöst:

Meine Freundin hat einen anderen Mann kennengelernt. Und sie hat nicht nur heiße Rendezvous und Liebesnächte mit ihm verbracht – sie hat sich in ihn verliebt! Obwohl ich mich schon seit vielen Jahren mit Freundschaft, Partnerschaft und Öffnung in der Liebesbeziehung beschäftige, hat mich das richtig erwischt. Ich durchlebte (und durchlebe immer wieder) alle emotionalen Phasen, die für eine solche Entwicklung typisch sind:

- Wut und Widerstand – „So habe ich mir die Öffnung nicht vorgestellt! Ich will nicht!“ (Die Veränderung kommt sehr selten in dem Gewand, das man sich vorgestellt hat – vor allem in diesem Bereich.)
- Trauer – das Gefühl, dass mir etwas verloren geht.
- Innere Lähmung – also nichts mehr fühlen können und wollen (z.B.



Der Autor denkt über seinen Vortrag nach.

wenn ich mich verraten oder nicht im eigenen Tempo gesehen fühle).

- Ruhe und Gelassenheit – weil auch ich ja andere Frauen liebe und begehre; ich weiß, dass das der Liebe zu meiner Partnerin keinen Abbruch tut.
- Neugierige Aufmerksamkeit – das ist dann der Gnadenzustand von zärtlichem Vertrauen in die Schöpfung, dass alles tiefen Sinn für mich hat.

Aber auch, wenn ich mich in manchen Momenten zu solchen letztgenannten Höhen aufgeschwungen habe: erst einmal tauchten die Ungeheuer auf – und zwangen mich, meine eigene Vergangenheit neu zu sehen und zu fühlen.

Nachdem ich mich vom ersten

Schock ein wenig erholt hatte, wusste ich: Ich lasse mich nicht ablenken von den Ungeheuern, die da in meinem Inneren hochspuken. Ich sehe ihnen ins Gesicht. Der heißeste Aspekt war das mit dem Verlieben – und dass sie mit einem anderen Mann die gleiche sexuelle Nähe erlebte wie mit mir.

Das Wort „Verlieben“ ist für mich tief negativ besetzt. „Frauen, die sich verlieben, werden völlig unberechenbar“ – so viel sagte mir ein scheinbar objektiver Blick in meine vergangenen Liebesbeziehungen. In mir hatte sich die Überzeugung festgesetzt: Wenn Frauen sich verlieben, sind sie weg – „...denn was gestern noch galt, gilt schon heute oder morgen nicht mehr“, wie Hannes Wader gesungen hat.

Als ich begann, diesem meinem Weltbild auf den Grund zu gehen, landete ich während eines vertrauten Gesprächs bei der Rolle der Eltern, in meinem Fall speziell der Mutter. Hinter der Verzweiflung über die Unberechenbarkeit der Frauen, vor der man als Mann nie in Sicherheit ist, traf ich – meine Mutter. Ich sah in ganzer Klarheit

die Unberechenbarkeit ihrer Liebe und Präsenz (sie war Alkoholikerin).

Alleine das Erkennen dieses Zusammenhangs ließ mich aufatmen. Es war erleichternd, von einem diffusen Bedrohungsgefühl zum Sehen des Bodens zu gelangen, auf dem meine Überzeugungen sich entfaltet hatten.

Ich begann durch die Lähmung hindurch

wieder ins Fühlen zu kommen und zu erkennen, dass ich in meinem bisherigen Leben um den Schmerz einen Riesenbogen gemacht hatte. Ich reiste bis zurück in meine Kindheit und sah, wie ich mich immunisiert hatte durch die Angewohnheit, „in den Kopf zu gehen“ als einem sicheren Ort, um die Übermacht der Gefühle zu bewältigen. Eine Auswirkung dieser Strategie ist bei mir bis heute eine mal mehr, mal weniger ausgeprägte Harmoniesucht.

Viele Jahre lang habe ich, wie schon gesagt, mit mehreren Partnerinnen gleichzeitig gelebt. Das war die Lebensform, die meiner Sehnsucht entsprach – andererseits bin ich mit bestimmten schmerzhaften Punkten

dadurch weniger in Konflikt gekommen. Doch nun stürzten Themen, um die ich mich bislang nicht so intensiv hatte kümmern müssen wie vielleicht andere Menschen: Abhängigkeit, Sich-ausgeliefert-fühlen.

Was ist, wenn sie loszieht, und du merkst: Es ist ihr ernst! Sie will da wirklich mit der Tiefe ihres Wesens hin! Man fühlt sich auf Gedeih und Verderben ausgeliefert, ist in der eigenen Kraft und Öffnung manchmal völlig gelähmt. Was dann? Verschließe ich mich? Kämpfe ich? Gehe ich zu anderen Frauen, um mich zu betäuben? Oder wo ist der Ausweg?

Das Gefühl der Abhängigkeit, das mir um die Ohren flog, setzte eine Entwicklung in Gang, die mich selbst überraschte. Ich begann, meinen Stolz aufzugeben und Unterstützung zu suchen. Ich nutzte meine Männerfreundschaften, um in ihnen aufzutanken.

Nach vielen Windungen und Widerständen führte auf diese Weise das Gefühl der Abhängigkeit und des Ausgeliefertseins zu dem Erleben: Ich bin nicht allein. Ich kann die intimsten Dinge mit anderen teilen. Ich kann Vertrauen erschaffen, indem ich vertraue. Dies ging bis hin zur Erfahrung eines tiefen Vertrauens in das Leben schlechthin. Ich tue alles, was ich kann – ansonsten gilt: Göttin oder Gott, euer Wille geschehe! Liebe, das wurde mir klar, ist zutiefst ein spiritueller Weg, weil sie Dich mit Herausforderungen konfrontiert, an denen Du lernen kannst, allen falschen Stolz loszulassen und so sehr Hingabe und Liebe zu werden, dass Du gestärkt aus Deinen eigenen Tiefen hervorgehst.

Besonders heikel in offenen Partnerschaften ist es, sich die Gefühle, die man/frau für andere Menschen empfindet, so zu zeigen, wie man sie tatsächlich fühlt – ohne sie kleiner zu machen, als sie sind. Wenn meine Freundin von einem Ausflug zu ihrem Geliebten zurückkam und mir genau berichtete, was sie da erlebt hatte, war ich auf der einen Seite erschrocken: So sehr ist sie berührt! Und so sehr wünscht sie sich den Kontakt zu einem anderen! Auf der anderen Seite gibt es auch einen Teil in mir, der sich freut über das, was mein Freundin liebt; und ich möchte das unterstützen, weil ich ihr Herz fühle in dem, was sie liebt. Es ist dabei leichter für mich, wenn sie nicht sagt: „Egal was du tust,

ich lebe einfach das, was ich will!“, sondern wenn sie mir den Schatz ihrer Berührtheit zeigt, und zwar voll. Meine Erfahrung sagt, dass auf diese Weise die Möglichkeit für ein tiefes Ja zum Anderen entsteht.

Dann habe ich mich mit dem anderen Mann getroffen. Ich hatte gemerkt, ich möchte ihn sehen. Ich wollte fühlen, wer er ist, was er will und was er sucht. Wer er überhaupt ist als Mensch. Und ich wollte ihm zeigen, wer ich bin, was meine Bandbreite der Gefühle ist. Es ging mir darum, nicht in wechselseitigen Projektionen zu leben, sondern uns als reale Wesen zu begegnen. So war es mir möglich, ihm das Okay zu geben, aber auch Grenzen zu zeigen, die mir wichtig sind. Kontakt schafft Vertrauen – ich sah ihn als Mensch in seiner Suche. Ich selbst brauche den Respekt des anderen Mannes. Dieser Respekt drückt sich in seiner Bereitschaft aus, sich vom Herzen her zu zeigen in dem, was ihn bewegt.

Neben den erwähnten Emotionen von Widerstand etc. gibt es noch eine ganz andere, manchmal irritierende Realität: Mir macht die Vorstellung, wie sie mit ihm Sex hat, Lust.

Wenn sie zurückkommt und ich merke, wie sie aufgeladen ist mit Lust und Öffnung, ist das oft auch ein Geschenk für mich; ich schließe mich dem gerne an. Es kann passieren, dass auch wir dann ausgesprochen schönen Sex haben. Die Schmerzerwartung und die Lustseite liegen nahe beisammen, zumindest bei mir, und bestimmt auch bei anderen.

Ein befreiendes Ergebnis dieser meiner noch nicht abgeschlossenen Reise ist es, dass mein Handeln nicht mehr so häufig von dem Willen (oder der Gewohnheit) bestimmt wird, Schmerz zu vermeiden.

Mit der Bereitschaft, den Schmerz zu empfinden, wuchs insgesamt meine Anteilnahme an mir selbst und an meiner Partnerin. Es ist aber auch meine Anteilnahme an der Welt gewachsen. Der schnelle Impuls, das Herz zu verschließen, wo es zu intensiv wird – wenn ich z.B. grausame Nachrichten sehe oder lese – läuft nicht mehr so zwingend und automatisch ab. Mein Herzraum wird größer mit der Fähigkeit, alle Gefühle zu fühlen. Und das ist eine „Belohnung“, die allemal die Mühen der Veränderung aufwiegt.

## „Echt heiße Themen“

**Die Herbstakademie in der Erfahrung einer Teilnehmerin**

Von Gabriele Krauskopf

„Und unter der Dusche denke ich plötzlich: Wie kommen die im ZEGG überhaupt darauf, zu den echt heißen Themen Liebe und Sexualität Seminare zu machen? Das ist ja revolutionär!“

Was eine andere Teilnehmerin in der Frauenrunde am Sonntagmorgen formulierte, dachten wahrscheinlich viele von uns: Bewegende Tage der Herbstakademie gingen mit einem wahren Segen an Lob, Begeisterung und Dankbarkeit zu Ende.

Gefühlte zwei Wochen dauerte das viertägige „Seminar“, das von einem, wie ich finde, kompetenten Team von vier Frauen und vier Männern geleitet wurde. Insbesondere die Nahbarkeit und Berührbarkeit der Teamer, ihr „sich-auf-gleicher-Augenhöhe-fühlen“ wurde von den Teilnehmenden als große Qualität empfunden. Alle konnten am Erfahrungsschatz dieser Frauen und Männer teilhaben, von denen einige sich seit fast 20 Jahren mit dem Thema Liebe, Partnerschaft, Sexualität und Frieden zwischen den Geschlechtern befassen.

Durch tägliche Frauenrunden im Blauen Salon, die von Offenheit und Ehrlichkeit geprägt waren, und die Bereitschaft der Teilnehmerinnen, die Dinge beim Namen zu nennen, wurde binnen kürzester Zeit eine gefühlte Zugehörigkeit unter Frauen geschaffen, die von vielen als sehr wohlthuend empfunden oder auch als Schwesternschaft bezeichnet wurde. Sprache zu finden für Dinge, die man sonst gerne umschreibt oder lieber verschweigt, war eine Herausforderung für die meisten. Ermutigt durch persönliche Erzählungen der Frauen

des Leitungsteams fanden aber die Frauen Worte, ihre Berührung, ihre Ängste, ihre Wünsche und ihre Lust auszudrücken.

Ein gut gelungenes Experiment war die von Rotraut Rospert geführte Familienaufstellung mit allen 40 Teilnehmenden zum Thema Mütter und Väter, Söhne und Töchter. Räumlich wurde hier sichtbar und erlebbar, was es bedeutet, wenn sich (aus vielerlei Gründen und meist unbewusst) Frauen als „Vatertöchter“ und Männer als „Muttersöhne“ definieren, und was geschieht, wenn diese Zuordnung verändert wird.

Die Bedeutung der persönlichen und kollektiven Geschichte, die jede und jeder Einzelne mitbringt, wenn sich ein Mann und eine Frau kennen lernen, und dass hier Missverständnisse sozusagen „vorprogrammiert“ sind, wenn man sich dieser Umstände nicht bewusst ist, wurde vielen klar. In Sänger und Dichter verwandelte Männer präsentierten ihre Lieblingsautoren, Lieblingslieder und –gedichte an einem Poesieabend als Geschenk an die Frauen. Durch die Wahl der Worte und die Art des Vortragens zeigten die Interpreten sich von einer Seite, die im täglichen Miteinander kaum sichtbar wird. Mann teilte was ihm wichtig war, was ihn inspirierte und bewegte mit den anderen Männern und den Frauen.

Ein gestalteter Tanzabend, Großforum, Nähe und Berührbarkeit in der Gruppe sowie ein be-sinnliches Abschlussfest in der neu gestalteten Bar des Blauen Salons machten die Herbstakademie für mich zu einer runden Sache, in der viele ihren Raum fanden und sich. ihren Wün-



Gabriele Krauskopf

schen und Möglichkeiten gemäß ausprobieren konnten.

# Wahrheit liebt Weite

## Gedanken über die Liebe

Von Dolores Richter

Ich beginne den gedanklichen Bogen meines Vortrages damit, dass ich Euch von der ersten „Liebesschule für Teens und Twens“ erzähle, die hier vor einer Woche stattgefunden hat; drei Tage mit jungen Menschen zwischen 18 und 28. Letztes Jahr im Sommercamp wurde mir klar, dass ich so etwas machen muss oder will - das ist ja manchmal das Gleiche. Das hat bestimmt seinen Ursprung darin, dass ich selbst als junge Frau ein wüstes Durcheinander von Gefühlen erlebte, wenn es um Männer ging. Ich fühlte mich sehr gebeutelt zwischen Sehnsüchten, Unsicherheiten, wilder Verliebtheit, Orientierungslosigkeit, Scham, sexuellem Hunger, Abenteuerlust, Enttäuschung und fantastischen Glücksmomenten.

Ich hätte mir damals einen Ort und Menschen gewünscht, die mir die Möglichkeit geben, mich auszuprobieren und gleichzeitig eine Orientierung für meine Erfahrungen bieten. Heute bin ich fünfzig und froh, nicht mehr siebzehn zu sein. Was die Liebe angeht, möchte ich kein einziges Jahr jünger sein als ich bin. Es fühlt sich so an, als falle mit jeder Erkenntnis und Erfahrung heute immer mehr an seinen Platz.

Ich habe heute eine Idee davon, wie ich das Glück in der Liebe zu mir kommen lassen kann und was ich mache, wenn es nicht kommt. Ich weiß, wer ich als Frau bin, was ich verkörpere, was Männer in mir sehen, was sie bei mir finden. Ich weiß, was ich liebe, und meist weiß ich es auch zu kommunizieren. Am allerwichtigsten für mich ist: ich fühle mich in mir zuhause. Und aus diesem Daseinsgefühl heraus beglückt es mich, meinen Erfahrungsschatz an junge Menschen weiterzugeben.

Die Liebesschule begann also am Samstag abend mit Bewegung, Tanz und Kennenlernen. Am Sonntag sind wir morgens um 6 Uhr aufgestanden und haben eine Fahrradtour in das Quellgebiet des Verlorenwasserbaches hier im Fläming gemacht. Diesen Tag hat eine Wildnispädagogin aus unserem Team gestaltet.

Wir sind im Quellgebiet herumgegangen und haben uns dann für eine Stunde hingesezt und uns mit diesem Quellvorgang verbunden: Wie fühlt es sich an an dem Ort, wo ein Bach entspringt? Wie fühlt es sich an, wenn die Quelle in uns ist, aus uns heraus entsteht? Denn ist man an einem Ort, wo das Wasser der Erde entspringt, kann man sich selbst damit verbinden, was es heißt, Quelle zu sein; also auch im übertragenen Sinn: ein Kanal zu sein für die Liebe.

Kluge Menschen haben gesagt, dass die Liebe eine universelle Kraft ist, die immer da ist. Wenn wir sie nicht spüren, noch zur Verfügung haben, könnte das daran liegen, dass wir uns verschlossen haben, so dass sie nicht durch uns fließen kann.

Es hat Spaß gemacht, zusammen in der Natur und unterwegs zu sein. Den weiteren Tag haben wir in Frauen- und Männergruppen verbracht; es ist eine langjährige Erfahrung, dass es für eine Verständigung in der Liebe eine super Voraussetzung ist, sich beim eigenen Geschlecht beheimatet zu fühlen. Wir haben uns unter Frauen und Männern ausgetauscht, wie wir zu unserem Körper stehen, was wir an ihm mögen. Dann haben wir ein Naturkunstwerk gebaut, anhand dessen wir unsere Biographie der Liebe kennenlernen konnten – um voneinander zu wissen, was die einzelnen mitbringen in der Liebe. Am Abend gab es einen ganz gemütlichen Austausch auf Matratzen, wo sich die Frauen gegenseitig mal so richtig ausfragen konnten.

Am folgenden Tag ungefähr gegen Mittag waren dann die Männer willkommen. Das haben wir ganz bedacht

und Schritt für Schritt vorbereitet. So ungern sich manche anfangs trennen, ist es nämlich dann im Verlauf der Frauen- und Männertage so, dass viele davon gar nicht genug kriegen können. Am ausführlichsten haben wir besprochen, wie wir von den Männern begrüßt werden wollen, wo Befürchtungen, wo Grenzen sind. Es ist so wichtig, an solchen Stellen genau zu sein und klare Informationen zu geben. In der Vorbereitung der „Wiederbegegnung“ entsteht dann viel Freude, vor allem weil wir als Frauen die Männer gemeinsam empfangen. Das ist eine so große Freude, weil es eine Ebene der Liebe anspricht, die nicht nur persönlich ist. Und diese Ebene ist sehr weit und leicht.

## Freundschaft im Großen

Wir haben also die Männer respektvoll empfangen. Der Gedanke dabei war: Wir Frauen haben uns verständigt und uns auseinandergesetzt; wir haben uns auf einer Ebene befreundet, die über die persönliche Sympathie hinausgeht. Jetzt sind wir bereit für das „Abenteuer Mann“. Es war faszinierend zu sehen, mit welcher Liebe diese jungen Frauen den Raum hergerichtet haben und mit sanfter Aufmerksamkeit auch Männer begrüßt haben, bei denen sie vorher vielleicht gedacht hatten: Ich weiß überhaupt nicht, ob ich den mag, oder jener mir gefällt, usw. Das Begrüßungsritual wurde von der Männern mit derselben Aufmerksamkeit und Berührung erwidert.

Die zweite Hälfte unserer gemeinsamen Zeit war dann der Verständigung zwischen den Geschlechtern gewidmet. Am Abend, um noch ein Beispiel zu nennen, saßen wir stundenlang am Lagerfeuer und unterhielten uns. Wir tauschten uns aus, wie einzelne sich fühlen, wenn sie Kontakt aufnehmen zu einer Frau oder einem Mann, der sie interessiert. Dann entwickelte sich ein Austausch, wie wir in Situationen von Eifersucht in Kommunikation und

Verbindung bleiben zum Partner oder Geliebten.

Dabei fiel uns dann auf, dass zwei von uns fehlten, ein Mann und eine Frau. Jemand sagte: „Ich glaube, die zwei haben sich zurückgezogen.“ Wir haben weitergeredet über das Thema Kontakt. Dann kamen die beiden, und es war klar, dass sich das Gespräch dadurch veränderte. Zum Glück war eine Frau dabei, die gleich benannt hat, was bei ihr los war. Sie sagte, ach, ich wäre so gerne dabei gewesen. Ich hätte das so gerne mitgemacht oder wäre gerne in der Nähe gewesen. Und ich weiß jetzt gar nicht, was ich mit diesen Gedanken machen soll. Ein junger Mann sagte: „Eigentlich habe ich gedacht, dass das Mädchen zu mir will; ich verstehe das nicht, warum die jetzt zu ihm gegangen ist. Eigentlich hatte sich zwischen uns ein Kontakt aufgebaut, schon seit zwei Tagen; ich bin mir ganz sicher. Ich dachte, dass wir uns heute treffen werden. Jetzt ist sie mit ihm gegangen; ich weiß nicht: wovon hängt das ab? Ist das eine Frage von Sekunden, wo sich das entscheidet, oder wie geht das?“

Dies wurde aus dem Herzen gesprochen; alle hörten aufmerksam und Anteil nehmend zu. Es brauchte in diesem Augenblick nichts gesagt werden, es brauchte keine Antwort, keinen Tipp, keinen Trost. Wichtig war, dass das ausgesprochen werden konnte. Was für ein Glück, wenn ich meine Enttäuschung nicht mit mir alleine ausmache! Und aus der Offenheit entstand eine Öffnung bei allen Beteiligten, und so konnte sich auch der Wunsch dieses jungen Mannes annähernd erfüllen.

Was den Kontakt zwischen Frauen und Männern angeht, ist es in der Liebeschule für junge Menschen vor allem anderen wichtig, zu sehen, wo jede/r einzelne steht und durch welchen nächsten Schritt eine Öffnung des Herzens und die Entwicklung der eigenen Liebessfähigkeit unterstützt werden möchte. Ich werde an dieser Stelle nicht den weiteren Verlauf der Liebeschule erzählen - erstens, weil auch immer ein Teil geheim bleiben möchte, und zweitens, weil es mir um die Erfahrung der überpersönlichen Liebe geht, die ich jetzt wieder aufgreifen möchte.

Üblicherweise betrachten wir in unserer Kultur die Liebe als etwas Persönliches und Privates, und so ist unser Bewusstsein meist auch nur auf die Frage der persönlichen Erfüllung beschränkt. Ich möchte diese Art zu denken weiten; hin zu Fragen wie: Wer sind wir als Liebende? Woher kommen wir und

was ist unsere Wahrheit jenseits von Konvention und Anpassung ist; hin zu der Frage, welches Bewusstsein und welche Formen des Zusammenlebens die Liebe fördern? Allein wenn Menschen ihre Fragestellung weiten, zieht Entspannung ein.

Die überpersönliche Ebene der Liebe ist das Gefühl, meinem Partner oder dem begehrten Gegenüber nicht „allein“ gegenüber zu stehen, sondern in einer vertrauensvollen Gruppe, Gemeinschaft oder Freundeskreis, die mich unterstützt und mir Rückkopplung gibt. Ein ehrlicher Austausch in Frauen- bzw. Männerkreisen - Welch ein Quantensprung, wenn ich Frauen im Rücken habe auf meinem Weg zum Mann, auch und sogar die Frauen, die denselben Mann attraktiv finden könnten.

Sie wirklich im Rücken zu haben, mag eine Weile dauern und auch nicht immer gelingen - aber allein, dass wir z.B. einander wissen lassen, was und wen wir lieben, schafft die Basis für eine solidarische Verhaltensmöglichkeit unter Frauen in dem Bereich, in dem wir sonst schnell zu beinharten Konkurrentinnen werden.

## Archetypische Anziehung

Eine weitere überpersönliche Ebene ist die Erfahrung, dass es neben der persönlichen Anziehung auch eine archetypische Anziehung gibt. Auf der personalen Ebene liebe und begehre ich dich; da will ich mit dir mein Leben teilen, Partnerschaft aufbauen. Der universelle Aspekt der Liebe ist überpersönlich. Unter diesem Aspekt ist das Gegenüber zum Beispiel ein Mann, der etwas verkörpert, eine bestimmte Energie, einen bestimmten Archetyp, der etwas in mir anklickt, etwas Überpersönliches. Wir begegnen dieser Energie bei Festen, in Ritualen, auf Reisen, in Ausnahmesituationen, und oft sind und bleiben die Gegenüber „Fremde“ in dem Sinn, dass sie nicht selbstverständlicher Teil unseres alltäglichen Lebens werden. Da nährt sich die erotische Anziehung aus dem, was durch das Persönliche hindurch scheint. Es sind sogar sehr starke Energien, die dort wirken. In unserer Kultur liegt Männern dieser Aspekt scheinbar näher als Frauen. Eine Ursache dafür ist die Jahrhunderte lang verdrängte und missbrauchte weibliche Sexualität. Eine andere ist der Unterschied im physischen Erleben: Die Frau nimmt

den Mann in sich auf - auf eine Art kommt er viel näher an ihr Innerstes heran; und diese Tatsache macht verständlich, warum Frauen vielleicht mehr Sicherheit zum Beispiel auch durch das persönliche Kennen brauchen und oft auch nur über die persönliche Liebe Zugang zu ihrer sexuellen Öffnung finden.

Ich finde den persönlichen Zugang zur sexuellen Öffnung wunderbar und heilsam. Er ist heilsam, weil ich mich im besten Falle wirklich als eine weibliche Einheit erfahren und geliebt werde (seelisch, physisch, emotional, geistig). Frauen haben ein großes Bedürfnis nach Ganzheit, auch und gerade weil sie oft in verschiedene Aspekte getrennt werden, die aber alle in einer Frau vorhanden sind oder zumindest schlummern - die Heilige, Hure, Mutter, Tochter, Gemahlin, Geliebte etc.

Für mich als Frau ist die Liebe ein Öffnungsvorgang, der umso tiefer stattfinden kann, je „sicherer“ ich mich fühle. Wo ich mich geliebt fühle bzw. vollen Herzens liebe, kann ich mich auf eine Weise öffnen, die sexuelle Welten zum Klingen bringt, die ein Fremder kaum berührt. Ich fühle mich „sicher“, wenn ich das Gefühl habe, dass mein Partner sich in meine Welt hineinfühlen kann.

Wenn ich das Glück habe, einen Mann zu lieben, der in mir die Ganzheit lieben und begehren kann, bin ich wahrscheinlich satt und zufrieden und brauche mich auf dem Markt der Möglichkeiten nicht weiter zu tummeln. In meiner Erfahrung mit mir und unzähligen Liebenden, die ich begleiten durfte, lohnt sich aber auch in diesem Fall, das Bewusstsein zu weiten auf die unpersönliche Ebene. Auch wenn sie für den Moment oder dieses Leben gar nicht in meine gelebte erotische Welt gehört, dient es meiner Liebe, wenn ich darum weiß und entsprechend der Anziehung anderer Frauen und Männer respektvoll, wissend und im besten Falle angstfrei gegenüber stehe.

Wo es erotische Anziehung außerhalb der Beziehung nicht geben darf, weil sie mich mit Angst und Misstrauen konfrontieren würde, stehe ich im Bann einer Vermeidungsstrategie, die meine Liebe insgesamt beschränkt. Aber ich kann mich frei für die Konzentration auf den einen Menschen entscheiden und gleichzeitig um das Wesen des Eros wissen.

Der archetypische Ausdruck der sexuellen Liebe lebt gerne und oft außerhalb von Beziehungen und Partner-



Sub20er im Sommercamp 09

schaft. Er ist lebendiger, wo Fremdheit ist, Nicht-Alltäglichkeit. Das hat es in allen Kulturen gegeben. Frühere Naturvölker feierten Fruchtbarkeitsfeste; in unserem Kulturraum ist Fasching aus solch einem Zusammenhang heraus entstanden. Es gab und gibt immer Orte oder Zeiten, wo sich die anonyme oder unpersönliche Art der sexuellen Liebe ausdrückt.

Erst in Kulturen, in denen dieser Aspekt moralisch verurteilt wurde, wurde sie ins Abseits der Gesellschaft gedrängt. Sexualität, die nicht in einer Beziehung zuhause ist, hat es dann nicht zu geben; entsprechend gibt es dann auch kaum ein Bewusstsein, noch Orte und Zeiten, in denen sie unverstellt und unverheimlicht gelebt werden kann. „Seitensprünge“ gehören auch in diesen Kontext; ein Seitensprung ist dann ein Beweis dafür, dass man sich nicht mehr liebt.

Dieser Gedanke – wenn du eine andere liebst, dann ist es vorbei – ist der Gedanke, der unsere Liebeskultur zersetzt. Er erzeugt so viel Kurzschluss-handlungen und unnötige Trennungen. Wenn wir an dieser Stelle innehalten und zumindest prüfen, was der tiefere Auslöser für dieses Ereignis ist, könn-

ten wir mit offenem Herzen miteinander sprechen und gemeinsam nach Konsequenzen suchen.

## Entscheidung in Freiheit, wen ich liebe

Ich kann eine monogame Partnerschaft leben, wenn das meine Wahrheit bzw. unser beider Wahrheit und Entscheidung ist. Ich kann die sexuelle körperliche Form der Liebe mit verschiedenen Menschen genießen, wenn das meine Wahrheit ist. Für mich geht es darum, ob ich die Entscheidung darüber, wie ich lieben möchte, aus Angst treffe oder in Freiheit. Ich kann mich in Freiheit dafür entscheiden, einem Mann treu zu sein. Für mich heißt das, dass ich meiner Liebe zu ihm treu bleibe, auch wenn sein Weg nicht immer so aussieht, wie ich es gerne hätte. Ich unterstütze meinen Partner in dem, was seine Wahrheit ist. Ich sage ihm, was mir wichtig ist, setze mich dafür ein, was ich will. Wenn es bei ihm keine Resonanz gibt, dann tut er das, was er tut. Ich kann treu sein, wenn ich auch andere lieben darf.

Ich möchte Euch ein Beispiel erzählen

aus früheren Jahren, da habe ich die Eifersucht studiert. Ich rief bei meinem Freund an, ich hatte Lust und wollte mit ihm ins Bett. Er war nicht da. Ich habe sofort alle Verdachtsmomente zusammengerafft mit folgendem Ergebnis: er ist bestimmt bei dieser „blöden Kuh“, ist ja doch klar, oder? Jedenfalls fand ich es blöd, dass er bestimmt bei der ist, und ich konnte schon richtig beobachten, wie dann diese Wallungen kamen; ihr kennt bestimmt das Gefühl, wie das in einen rein schießt, es eng wird, unappetitlich, der Magen krampft sich zusammen usw. Gerade noch rechtzeitig vor dem unaufhaltsamen Teufelskreis der Gefühle kam mir der Gedanke, was wäre, wenn er jetzt gar nicht bei ihr ist, sondern im Büro. Die ganzen Gefühle sanken wieder in sich zusammen, die Energie verteilte sich wieder, der Magen entspannte sich. Interessant. Daraus habe ich geschlossen, dass es gar nicht die Tatsache ist, dass er bei ihr ist oder im Büro, die mich beutelt, sondern die Tatsache, dass er mir nicht „zur Verfügung“ steht! Er ist nicht da. Ich will gerne was mit ihm machen, und er ist nicht da. Das ist bedauerlich, aber damit kann man leben, wenn eben einer der Filme nicht wie beschrieben einrastet.

*"Eine der notwendigsten Fähigkeiten für die Herausforderungen des 21. Jahrhunderts ist die Entwicklung von Mitgefühl" - Dalai Lama*

**EXPERIMENT  
EMPATHIE  
KREATÜRLICH  
UND WÄRMEND  
PFINGSTEREIGNIS 2010  
21.-25. MAI  
WAS GESCHIEHT,  
WENN WIR AUF-  
HÖREN ZU WISSEN  
UND BEGINNEN  
ZU FRAGEN?  
FÜR FORSCHUNGS-  
FREUDIGE  
ERWACHSENE, JUGEND-  
LICHE UND KINDER.**

**ACHT-  
SAMKEIT. VER-  
TIEFUNG. HUMOR.  
IDEE & GESTALTUNG:  
TATJANA WOLF,  
TERESA HEIDEGGER,  
ANDREAS DUDA.  
UNBEKANNTES  
TERRAIN.  
WUT. LACHEN.  
STILLE.**

[www.experiment-empathie.de](http://www.experiment-empathie.de)  
DAS PFINGSTFESTIVAL AUF NEUEN SPUREN!

Es gibt andere Momente, wo ich mit dem Gefühl, das in solchen Momenten aufkommt, in die Stille gehe und immer tiefer hineinfühle, was darunter gefühlt werden will. Auch das bringt mich an meine eigene Quelle. Oder bis zu einem Wunsch, den zu haben ich mich vielleicht nicht mehr traute.

Wahrheit in der Liebe gibt es nur, wenn wir sie einladen. Interessanterweise ist sie ein Elixier für den Eros. Oft möchten wir lieber Sicherheit als Wahrheit. Aber was unsere Liebessituation unsicher macht, ist die nicht erwünschte Wahrheit. Ich glaube nicht, dass es in der Liebe eine andere Sicherheit geben kann außer der, die Liebe und damit die ehrliche Kommunikation unter Liebenden lebendig zu halten.

## Liebe braucht Erholung von der Angst

Wahrheit braucht Weite – menschliche, geistige, spirituelle Weite. Und sie braucht Nähe und Intimität. Es war einer der Uripulse unseres Projektes, Gemeinschaften zu gründen: Es ging uns um ein Zusammenleben unter Liebenden, in dem ein lebendiger und freier Fluss möglich ist. Es ging uns darum, sowohl die zarten und süßen wie den wilden Seiten der Liebe Platz zu geben – und das in der personalen wie in der überpersonalen Form.

Jede freie Bewegung braucht Form und Halt. Wenn mehr als zwei Menschen eine Form halten, ist mehr Bewegung möglich. In diesem Bild ist eine Gemeinschaft die Form, die die Bewegung hält.

Ein weiterer Gedanke in den Anfangsjahren war dieser: „Wir wollen da, wo wir einmal geliebt haben, keine Trennung mehr.“ Die Liebe braucht Erholung von der Angst, verlassen zu werden. Wir wollen uns nicht „trennen“, nur weil sich in der Art unserer Liebe etwas verändert. Und wenn Menschen zusammenbleiben, die sich lieben, und neue dazukommen dürfen, entsteht Gemeinschaft.

Die Nachhaltigkeit einer Kultur, ihre Friedensfähigkeit, ihr Liebes- und Glückspotenzial hängt davon ab, wie frei unsere Lebenskräfte in ihr fließen können. Ich freue mich, wenn immer mehr Liebende forschen und Formen finden, Liebe zu weiten.

*(Erweiterter Text eines Vortrags aus dem Sommercamp 09.)*



Foto: Georg Lohmann

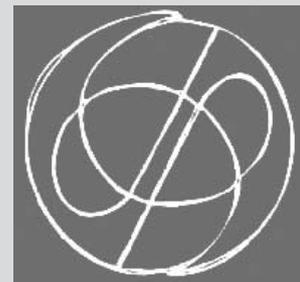
## Aktionen weltweit am „Global Grace Day“

Initiiert von Sabine Lichtenfels, der Mitbegründerin des Gemeinschafts- und Friedensprojektes „Tamera“ in Portugal, wird seit 2005 das geschichtsträchtige Datum des 9. November als „Global Grace Day“ begangen, um durch Meditation und Aktionen weltweit die Kräfte von Frieden, Versöhnung und Kooperation zu stärken.

Jeweils am 9. November ereignete sich in Deutschland 1918 die Novemberrevolution (Abdankung des Kaisers, Ausrufung der Weimarer Republik), 1936 die Reichskristallnacht (landesweit schwerste Ausschreitungen gegen Menschen jüdischer Abstammung) und 1989 der Fall der Berliner Mauer.

Im November 2009 fanden an ungefähr 50 Orten auf allen Kontinenten Veranstaltungen zum Global Grace Day statt; viele davon begannen jeweils um 7:00 Uhr morgens (Ortszeit) und schufen einen Meditationsring, der mit dem Licht der Morgensonne um die Erde wanderte. Auch im ZEGG gab es in diesem Rahmen eine Initiative. Etwa 15 Menschen versammelten sich morgens an einem Feuer am Campus für eine stille Meditation. Im Anschluss daran wurde ein Meditationstext von Sabine Lichtenfels vorgelesen, den sie für diesen Tag medial empfangen hatte und der in verschiedenen Sprachen an vielen Orten der Welt vorgetragen wurde.

Ausführliche Informationen enthält die Homepage /www.global-grace-day.com



Grace Logo

## Willkommen, Merle Zora!

Am 8. Dezember 2009 kam im Geburtshaus Potsdam ein neues Wesen zu uns: Merle Zora. Die ersten Wochen verbrachte sie zusammen mit Mutter und Vater (Saskia Meyrahn, unsere Küchenchefin, und Michael Anderau) in einem kleinen verschneiten Waldhaus am Rande des ZEGG-Geländes, wo sie nach ihrer Ankunft von der Gemeinschaft mit Gesang begrüßt und willkommen geheissen wurde. Mittlerweile ist sie bereits regelmäßige Teilnehmerin bei Gemeinschaftstreffen. Sie fühlt sich in unseren grossen Runden wohl und ruht sich auch gerne in immer wieder anderen Armen aus. Wir freuen uns über diesen schönen Zuwachs!

## Funky ZEGG

Im November 09 sendete „Deutschlandradio Kultur“ zur Mittagszeit im Länderreport einen Bericht über das ZEGG und die Alternativregion Hoher Fläming. Michaela Schlagenwerth gab in ihrem 20minütigen Feature einen Überblick über Aktivitäten und Projekte in der Region. Interviewt wurden MitarbeiterInnen des ZEGG, eine Belziger Postbotin, die Bürgermeisterinnen von Belzig und Wiesenburg und verschiedene Menschen aus dem Fläming-Netzwerk. „Belziger Experimente“ heißt die Sendung und ist nachzuhören unter <http://www.dradio.de/aodflash/player.php?station> (Datum 24.11.2009). Wer die Infos lieber lesen möchte, findet den Text auf <http://www.dradio.de/dkultur/sendungen/laenderreport/1074797/>.

Als Vorgeschmack hier ein Zitat aus der Sendung:

„In und rund um das brandenburgische Städtchen Belzig hat sich im letzten Jahrzehnt eine Vielzahl von Künstlern und Therapeuten, Biobauern, Ökohandwerkern und Ökoingenieuren niedergelassen. Ausgelöst wurde dieser Boom durch zwei große Alternativ-Gemeinschaften, die sich kurz nach der Wende dort niederließen. Heute lebt im Hohen Fläming eine so dichte Alternativszene, wie sonst nirgends in den Neuen Bundesländern. Auch wenn es zum Teil Befremden gibt: Die Alteingesessenen und die alternativen Zugezogenen kommen erstaunlich gut miteinander zurecht.“

# Schöpfungsspiritualität Der tanzende Christus

Eine inkonfessionelle Betrachtung von Kreuz und Auferstehung  
Vortrag von Peter Erlenwein beim Oster-Trance-Event 2019 im ZOO-Garten

Ich möchte Ihnen guten Morgen Euch an diesem herrlichen Tag!

Ich finde, dass wir heute in einer Zeit leben, in der sehr viele bekannte Koordinaten verloren gehen und aber auch neue Wegweiser auftauchen. Das Verlieren des sogenannten „Hier und Jetzt“ – das Verlieren der Sicherheit – wer ich bin, wo ich bin, was wird sein in kommenden Jahren – das sind die „Ankerzeit“, die aber manchmal zu sehr vielversprechenden „Einselzonen“ führen. Ich finde eine wirklich neue Koordinate, an die ich mich immer erinnern werde, zeigte sich mir als ich zum ersten Mal auf der Mattscheibe die Bilder flimmerten, die die Erde, den blauen Planeten aus der Vogelperspektive zeigten. Und zum ersten Mal konnte man mit diesem Abstand, von außen her auf die Erde blicken und wir. Das ist unsere Heimat.“ Ein Paradoxon – das Dort als Hier!

Es gibt viele Traditionen, in denen man, z.B. mit Hilfe schamanischer Reisen, etwas von dem Bekannten, von außen, als eine andere Wirklichkeit erschauen kann. Das Spannende ist, dass im Fall der Weltraumfahrt das Erschauen des Anderen (als so noch nicht erkanntes Eigenes) durch einen technischen, materiellen Prozess realisierte. Wir konnten auf einmal unseren runden Planeten in seiner Fragilität, diese ärmende blaue Hülle, diesen Subtilkörper *sehen*, sprich *empfinden*. Das ist natürlich eine eigentümliche, fast schizophrene Situation: Ich bin auf diesem Planeten und schaue ihn zugleich von außen an. Diese Schau ist eines der großen Ereignisse, die das 20. Jahrhundert und die Technologisierung mit sich gebracht haben: den doppelten Blick auf unsere ureigene Heimstatt. Und diese Perspektivität ist verbunden mit dem, was ich die fruchtbare spirituelle „Krisis“ der Moderne nennen möchte: das Geheimnis des Bewusstseins – dass wir in dieser Welt leben und doch nicht gänzlich von ihr sind, um einen Ausspruch Jesu zu gebrauchen. Handfeste Metaphysik am Ende der Postmoderne.

Interessanterweise spricht die christliche Anschauung immer wieder von „Schöpfung“. Ich finde das ein wunderbares Wort. Die deutsche Sprache ist reich an großartigen Begriffen, die im Zuge der Vermischung der Sprachen, die wiederum Teil des allgemeinen Mischungsprozesses ist, verloren gehen. „Schöpfen“ soll immer wieder Neues hervorkommen zu lassen. Das ist kein Macher-Prozess. Auch der Schöpfer ist nicht der „macht“, nach dem Motto, da oben sitzt ER und stellt das Uhrwerk an und „macht“ alles und jedes. Sondern es ist ein Prozess, der aus dem Offenen kommt, in dem die Dinge und Situationen sich in einer Weise entfalten, wie wir es im Voraus nur begrenzt zu wissen vermögen.

Immer wird dies spürbar, wann immer wir uns trauen innezuhalten. Christiane als Leiterin dieser Veranstaltung hatte vorhin den Mut innezuhalten und zu sagen: „Ich weiß eigentlich nicht weiter.“ Ihr musstet das aushalten. Ihr konntet euch nun ärgern oder langweilen. Aber das war ihre Freiheit, die sie sich genommen hat, um einen Blick von außen aufs Innen

# Schöpfungsspiritualität oder: Der tanzende Christus

## Eine unkonfessionelle Betrachtung von Kreuz und Auferstehung

### Vortrag von Peter Erlenwein beim Oster-Trance-Event 2009 im ZEGG

Ein schönen guten Morgen Euch an diesem herrlichen Tag.

Es scheint, dass wir heute in einer Zeit leben, in der sehr viele bekannte Koordinaten verloren gehen – in der aber auch neue Wegweiser auftauchen. Das Verlieren des sogenannten roten Fadens, das Verlieren der Sicherheit – wer ich bin, wo ich bin, was wird sein in kommenden Zeiten –, das sind die „Aussetzer“, die aber manchmal zu sehr vielversprechenden „Einsetzern“ mutieren! Eine solche wirklich neue Koordinate, an die ich mich immer erinnern werde, zeigte sich mir, als zum ersten Mal auf der Mattscheibe die Bilder flimmerten, die die Erde, den blauen Planeten, aus dem Weltall zeigten. Und zum ersten Mal konnte man mit diesem Abstand, von außen betrachtet, sagen: „Dort sind wir. Das ist unsere Heimat.“ Ein Paradoxon – das Dort als Hier!

Es gibt viele Traditionen, in denen man, z.B. mit Hilfe schamanischer Reisen, etwas scheinbar Bekanntes ‚von außen‘ als eine andere Wirklichkeit erschauen kann. Das Spannende ist, dass im Fall der Weltraumfahrt das Erschauen des Anderen (als so noch nicht erkanntes Eigenes) sich durch einen technischen, materiellen Prozess realisierte. Wir konnten auf einmal unseren runden Planeten in seiner Fragilität, diese atmende blaue Hülle, diesen Subtilkörper sehen, sprich empfinden. Das ist natürlich eine eigentümliche, fast schizophrene Situation: Ich bin auf diesem Planeten und schaue ihn zugleich von außen an. Diese Schau ist eines der großen Ereignisse, die das 20. Jahrhundert und die Technologisierung mit sich gebracht haben: den doppelten Blick auf unsere ureigene Heimstatt. Und diese Perspektivität ist verbunden mit dem, was ich die fruchtbare spirituelle „Krisis“ der Moderne nennen möchte: das Geheimnis des Bewusstseins – dass wir in dieser Welt leben und doch nicht gänzlich von ihr sind, um einen Ausspruch Jesu zu gebrauchen. Handfeste Metaphysik am Ende der Postmoderne.

Interessanterweise spricht die christliche Anschauung immer wieder von „Schöpfung“. Ich finde das ein wunderbares Wort. Die deutsche Sprache ist reich an großartigen Begriffen, die im Zuge der Vermischung der Sprachen, die wiederum

Teil des allgemeinen Mischungsprozesses ist, verloren gehen. „Schöpfen“ heißt, immer wieder Neues hervorbringen zu lassen. Das ist kein Macher-Prozess. Auch der Schöpfer ist niemand, der „macht“, nach dem Motto, da oben sitzt ER und stellt das Uhrwerk an und „macht“ dieses und jenes. Sondern es ist ein Prozess, der aus dem Offenen kommt, in dem die Dinge und Situationen sich in einer Weise entfalten, wie wir es im Voraus nur begrenzt zu wissen vermögen. Im Alltag wird dies spürbar, wann immer wir uns trauen innezuhalten. Christiane als Leiterin dieser Veranstaltung hatte vorhin den Mut innezuhalten und zu sagen: „Ich weiß eigentlich nicht weiter.“ Ihr musstet das aushalten. Ihr konntet euch nun ärgern oder langweilen. Aber das war ihre Freiheit, die sie sich genommen hat, um einen Blick von außen aufs Innen ihrer selbst zu werfen. Das fand ich erstaunlich. Dies war für mich ein Moment des „In-die-Mitte-des-Kreuzes-Gehens“, des Sicht-nackt-Zeigens. Ich habe vor Jahren ein Buch geschrieben mit eben diesem Titel und dieser Thematik: „Reise in die Mitte des Kreuzes. Transformation eines Symbols im Spiegel des Körpers“, das solche Vorgänge deutlicher beleuchtet.

Wir, die wir jetzt in dieses neue Jahrhundert und neue Jahrtausend eingegangen sind, befinden uns in einer eigenartigen Phase, in der Religionen, die ständig vom Unsichtbaren reden (von Gott, von Engeln, von allem Möglichen) scheinbar zerbröseln; aber zur gleichen Zeit bringt uns die Wissenschaft ständig mit dem Unsichtbaren in Kontakt – ob Quantenphysik, Stringtheorie oder Ähnliches aus dem Reich der Physik. Wir sehen diese Erde, auf der wir selber leben, nun auch von außerhalb – ohne esoterische Bewusstseinsübungen. Wir erkennen die sphärische Hülle und erspüren damit vielleicht auch etwas, das für manche gestern Abend im Tanz deutlich geworden ist: was es heißt, dass wir in-Körpern-sind, also sich ausdrückendes, verkörper-tes Leben. Früher hat man im Deutschen vom „Leib“ gesprochen. Dieses Wort ist vom Klang her näher an der Dimension des Seelischen. Der „Körper“ ist dichter an der Materie, er hat etwas „Festes“. Wir erkennen, im Tanz ganz besonders, dass die eigene Lebendigkeit umso stärker ist, je transparenter, je durchlässiger Leiblichkeit

Foto: ZEGG

wird für die unterschiedlichen Resonanzen – für das, was von innen nach außen kommen will.

Ostern hat mit einer ganz besonderen Resonanz zu tun. Da ist einerseits die Dunkelheit, genauer der Zwiespalt, eine Sphäre des ‚Nicht wirklich (Da)-Seins‘, wie es die

Jünger in Gethsemane erlebten. Existentielle Bewusstseinsstrübung! Hölle nannte man das einst. Zum anderen, wie Viktor Frankl, Überlebender des KZ Auschwitz und Begründer der Logotherapie, einmal feststellte: „Wir sind Wesen auf der Suche nach dem Sinn.“ Wir sind mithin alle unglaublich erkenntnishungrig, licht-hungrig, ausgestattet mit dieser Sehnsucht, besser Ahnung, dass ein Leuchten existiert, von dem die Sonne nur ein Abbild ist, christlich gesprochen: ‚Das Licht ist in der Finsternis, und die Finsternis hat’s nicht gesehen.‘ Vom Zeitlichen her ist das immer Karfreitag – die große kollektive Bewusstseinsstrübung von Golgatha wie gleichzeitig schon das Aufglimmen der transzendenten Existenz allen Lebens: Auferstehung hier und Jetzt, jeden Moment. Wie Jesus von einem seiner Jünger, Nathaniel sagte: ‚Er sah die Himmel offen!‘ (nicht nach seinem Tod, sondern im hiesigen Leben!).

Das Licht, welches von jenem Ereignis ausging, ist ebenso ein individuelles wie ein kollektives, ein geschichtliches wie kosmisches. Es dringt immer noch weiter durch alle unsere Sinne. Der Körper ist mit den Sinnen verbunden, und gerade diese Sinne ermöglichen es, dass wir frei werden von der materiellen Dichte und Festigkeit. Die Sinne sind es gerade, die uns die Möglichkeit eröffnen, transparent zu werden. Ein wunderbares Paradox für Atheisten wie Esoteriker. Die Religion hatte immer – und hat – den siebten Sinn für solchen Widerspruch. Doch im Moment der Benennung dieses Rätsels mit den Buchstaben „G – O – TT = Gott, waren die Sinne buchstäblich geblendet und der Sinn, die Ahnung, dahin. Stattdessen erwachsen ungeheuerliche Streitigkeiten über dieses Wort: Wer wo, wie, wann? Auf einmal war da keine unerschöpfliche Weite mehr, sondern etwas unglaublich Enges, Kompaktes; und ich kann dieses oder jenes heilige Buch aufschlagen und sagen: „Auf Seite fünf hat der (liebe?) Gott gesagt...“ Und so weiter. „Was ist das Heilige?“ wurde der Buddha gefragt. „Nichts von heilig, nur große Weit“, lautete seine unübertreffliche Antwort. Christus antwortete ebenso unbegreiflich: „Siehe mich, und du siehst IHN/SIE/ES.“

Eine der großen Erfahrungen, die Religion weiterzugeben vermag, ist die Erkenntnis, dass die tiefste Tiefe des Wissens Schweigen ist. (Ich spreche von Religion als einer Systematisierung von innerem Wissen, und da ist auch der Atheismus ein Durchgangsstadium einer Form von Wissen, die mit Nicht-Wissen gekoppelt ist.) Der Moment der Stille ist zugleich der dichteste, der weiteste und der unfassbarste Augenblick in allen Dingen und Situationen. Das bleibt immer. Er schenkt den Geschmack eines allumfassenden Schweigens, einer Leere oder schöpferischen Offenheit,

aus der alles hervorquillt: Sterne, Kräfte, Leben in jeder Form; Formen, die in der Horizontalen und der Vertikalen des Kreuzes sozusagen ihre Koordinaten, ihre Ordnung finden. Das Kreuz ist in dieser Hinsicht Ursymbol eines immerwährenden Schöpfungsvorganges – eines Oben, eines Unten, eines Rechts und eines Links –, einer sich immer neu entfaltenden Orientierung; mit der Mitte als dem Herzraum, dem stetig wechselnden, besser sich spontan ergebenden Ort der Transformation.

Ich traf kürzlich einen Schamanen, einen Inuit, der ein Seminar gab mit dem Titel „Melting the ice in the heart of man“. Das Schmelzen des Eises – nicht in der Arktis, sondern im Herz des Menschen, das teilweise sehr arktisch ist, sehr vereist. Er sagte: „Das erkenne ich als die innere Aufgabe angesichts eines äußeren Prozesses, den wir in

Grönland erleben: dass etwas schmilzt, sich erweicht.“ Er hat dieses Schmelzen nicht als Katastrophe beschrieben, sondern als Chance, indem er es in eine andere Ebene versetzte, eine andere Ebene der Wahrnehmung. In den meisten Kulturen und Mythologien ist das Licht in- und außerhalb unserer selbst das, worum es geht. Wenn wir sagen und wissen, dass das Licht die erste Nahrung und die erste Kraft ist – die Kraft, aus der wir kommen und in der wir stehen –, dann ist die andere Seite dieses Lichtes die Wärme, die Hitze; und als Gegensatz: die Kälte, die Vereisung. Eine Form der Vereisung, die wir lange erlebt haben, ist die Vereisung in einem rationalistischen, technizistischen und rein geschichtlichen Denken. Wir können diese „Verdichtung“ von Materie und von Ereignissen stündlich, minütlich auf dem Fernsehbildschirm sehen: Nachrichten, Nachrichten, Nachrichten. Was bringen sie rüber? Sie füttern die unterschwellige

**Peter Erlenwein** ist Mitbegründer und im Leitungsteam des „Instituts für integrale Entwicklung“.

Sein Institut hat auf der Basis der interkulturell-psychologischen Forschungen des amerikanischen Geisteswissenschaftlers Ken Wilber und anderer holistischer Denker ein schöpferisches Integrationsmodell entwickelt, das neue Bereiche ganzheitlicher Erkenntnis, Handlung und Heilung erschließt.

„Angesichts radikaler globaler Veränderungen und Neuorientierungen“, schreibt das Institut in seiner Selbstdarstellung, „wird deutlich, wie entscheidend es in der Zukunft sein wird, fühlbare Verbindungen zwischen unseren Angst, Haß- und Ohnmachträumen und der grundlegenden Erfahrung der geistig-materiellen Einheit allen Lebens herzustellen. Erst in dieser Dimension wird Heilung, wird Wandlung (im politisch-sozialen wie individuellen Raum) möglich und Friede (für den Einzelnen wie die Gemeinschaft) eine erkennbare Alternative.“

Gier nach dem Katastrophischen, nach einem Zustand des Zerrissen-Seins als permanentem Erregungsstimulus. Gestern der 11. September, heute Irak und Afghanistan: Untergang der Titanic, auf der wir sitzen, Klimawandel, der nächste Terroranschlag in Pakistan; mit anderen Worten: Ice Age.

Es ist erstaunlich, in welcher unendlichen Fülle das Kreuz mithin präsent ist. Gerade für eine westliche Welt, die mit diesem Zeichen kaum noch etwas anfangen kann; wo das Gefühl vorherrscht, dass Christentum, dass Religio passe sei! Dabei agiert unsere virtuelle Welt mehr denn je in diesem Planquadrat wie in einem Labyrinth apokalyptischer Szenarien. Überall hängt er - auf allen Kanälen ausgestellt: der blutige Leib, wie ein einziges unauslöschbares obszönes Gleichnis! Wir sehen es jeden Abend in der Tagesschau. Der junge Mann, der gerade mal wieder 16, 17 Menschen umgebracht hat, macht das als „foreplay“ im Achsenkreuz des Videospiele auf dem Bildschirm.

Wir hängen im/am Kreuz. In einem Maß, das ungeheuerlich ist und das alles umgekehrt hat, was früher dieses Kreuz bedeutete – ganzheitlich zu sein, also zu spüren: Ich bin rechts, ich bin links, ich bin oben, ich bin unten, ich bin vorne, ich bin hinten... ich bin in allen Dimensionen da - ein universal angelegtes Wesen! Wenn man zusätzlich dieses Kreuz zu drehen beginnt, die Horizontale sich also der Vertikale biegsam annähert – denkt an die Drehtänze der Sufis – zeigt sich die Acht, das Zeichen der Unendlichkeit. Nun faltet sich das Innen ununterbrochen organisch ins Außen und umgekehrt. Mathematisch nennt man es eine Möbiusschleife. Das aus zwei Linien bestehende Kreuz ist nun in eine einzige, sich selbst kreuzende Linie verwandelt – ohne Anfang noch Ende. (Zeichnung liegende 8 Möbiusschleife). Nichts ist faszinierender als die Wandlung des starren Kreuzzeichens in diese urlebendige schlangengleiche, pulsierende Form. Erlösung aus der Fixierung der geraden Linie, der Unbeugbarkeit, der Härte des Ich-Willens. Wenn wir vom Kreuz oder vom Leiden sprechen, haben wir es mit etwas zu tun, das im Hymnus Christi, einem der vielen Evangelien, die nicht ins Neue Testament aufgenommen wurden: so heißt: „Verwundet werden will ich; und verwunden will ich!“ Beides ist da. Wir wollen auch beides: Tun und Erleiden! Es ist ein Erbteil unserer kosmischen Geschichte, unserer materiellen Geburt aus



Österliches von der Kanzel: Peter Erlenwein im ZEGG

dem Feuer der galaktischen Explosionen. Dem steht, durch die Tatsache der Evolution von Bewusstsein, im Christlichen dieser eine, in das eruptive Feuer der Elemente (d.h. auch die Leidenschaften unserer Seele) gesprochene Satz gegenüber, der alles umfängt und durchdringt. ‚Ich Bin das Licht der Welt.‘

Ich war immer erstaunt, wie sehr man diese Grundfigur einer höchsten spirituellen Passion, diesen Christus, verharmlosen konnte. Wenn die Leute damals Angst vor ihm hatten, dann vor diesem Feuer, das er brachte. Es war ein schockierendes Feuer, das nicht äußerlich verbrannte, sondern

eine ganz andere Flamme einer Liebe (Agape) ist, die wir offenkundig unendlich viel mehr fürchten als jedes Erdbeben, jeden Krieg.. Deswegen entfachen wir die ganzen äußeren Feuer, die zahllose Kreuzigungen von Mensch und Mitwelt nach sich ziehen. Wir haben schlichtweg Angst vor der Liebe. Noch jede Therapie kommt auf diesen Ur-Grund zurück.

Wenn aber das Kreuz, lange schon vor dem Christentum, eines war, dann Zeichen des Heils, Symbol der großen Verbindung in allen Dimensionen, in allen Ebenen menschlicher und kosmischer Existenz. Das Abbild für die dynamische Einheit von oben und unten, links und rechts, Himmel und Erde, den Schwingungen des Kosmos und unseres Planeten. Insofern wird deutlich, dass wir mehr denn je „im Kreuz stehen“ inmitten der ökologischen Krise, in der wir uns befinden und die im Wesentlichen

eine geistliche Krise ist. In den Zeitungen können wir jeden Tag lesen, mit welcher eindimensionalen Methoden wir diese Krise in den Griff zu bekommen suchen – ob wir den Müll trennen, ob wir versuchen, nun endlich abgasärmere Autos zu entwickeln, da es nicht mehr anders geht, ob wir CO<sub>2</sub>-Raten festlegen. Wir wissen alle, dass wir uns mit solchen Aktionen irgendwie an der Peripherie der wirklichen Problematik bewegen.

Der CO<sub>2</sub>-Ausstoß ist der Ausstoß unseres geistigen Status Quo-Denkens in diesen zentralen Fragen. Und es erscheint außerordentlich schwierig, in einer geschichtsbesessenen, fortschrittsgierigen Gesellschaft wie der unsrigen, die so stark einem rein kausalen Denken verhaftet ist, in einer Gesellschaft, die andererseits in vieler Hinsicht sehr klug und weit entwickelt ist, einen Schritt zu tun, der auch den Religionen als Institutio-

Fotos: Gerorg Lohmann

nen selten gelang: den der Umkehr in einen Raum größerer Einfachheit, damit Leichtigkeit und vielleicht Anmut. Einen Raum, der aus einer neuen, schöpferischen Dynamik zwischen Sein und Haben hervorgeht, und damit die uralte Dichotomie von Reichtum/

Armut zu erweichen fähig ist - wie von selbst, will sagen: eher spielerisch als über zuviel Regelwerk. Für diesen Raum steht auch eine Gestalt wie Christus. „Christus“ ist ja ein Titel, der aus dem Judentum kommt: der Messias, der Gesalbte, das heißt der Gesegnete!

Eigenartigerweise neigen wir in wirklich wichtigen Fragen zur Verharmlosung. Wir verharmlosen ständig. Wir verharmlosen das Schreckliche, indem wir es uns ständig vor Augen führen bis zum Erbrechen, bis wir abwinken, verdrängen. Oder wir verharmlosen das Schöne, bis es süßlich wird oder kalt. Jesus sagt daher in den Evangelien: ‚Ich bin nicht gekommen, Frieden zu bringen, sondern das Feuer‘. Ein seltsamer Satz. Die Leute haben ihn nach seinen ersten Predigten ermorden wollen. Warum? Weil er ihnen nicht brachte, was wir alle wünschen: ein sogenannt normales Leben zu haben, in dem alles in Ordnung ist. Einfach so! Stattdessen ist es ist voller Komplikationen. Am Morgen Stress mit den Kindern, den Liebhabern, mit mangelnden Finanzen. Jeden Tag! Immer wieder! Der Stein des Anstoßes ist schon um die Ecke. Ihr dreht Euch um, und irgendwas ärgert Euch. Es ist da.

Ich komme daher nicht darum herum, das zu tun, was die eigentliche Aufgabe eines Tänzers ist. Was ist die Aufgabe des Tänzers? Aus der Erfahrung heraus zu tanzen, dass er sich ständig am Rande der Balance bewegt, um Neues zu entdecken! Im Leben geschieht das zumeist unabsichtlich, aber oft auch, meistens uneingestanden, gewollt; vielleicht, um ein bisschen mit dem Feuer zu spielen, wenn das Dasein gerade langweilig zu werden droht! Ich werde daher kein guter Tänzer, wenn ich mich mit einigen ‚sicheren‘ Bewegungen und Gebärden begnüge. Ich bin gehalten, je und je die Dimensionen zu wechseln. Ich muss/will aus meiner Rolle heraus. In der Kunst wie im ‚richtigen‘ Leben. Jeder weiß auch: Nichts schwieriger als das! Die Rolle erscheint immer noch als das Sicherste. Gerade in der Liebe, und gerade da ist es oftmals besonders fatal.

Wenn in der Tiefe der Religionen eines immer klar war, dann war es die Einsicht, dass der Prozess der spirituellen Evolution nichts weniger ist als eine Bewegung in einen immer tieferen, immer weiteren Raum von Erwachen. Das heißt, dass wir in diesem Moment wach sind. Aber wo beginnt das Hier und Jetzt? Und wo hört es auf? Es ist unsere gesamte Geschichte, die zählt. Ich kenne so viele eindimensionale Hier-und-Jetztler. Nichts ist hinten, nichts ist vorne, nichts an der Seite. Große Langeweile. Wo hat so ein Mensch sein Gedächtnis? Wo hat er seine Erinnerungen? „Brauch` ich nicht, bin ja ganz hier und jetzt.“ Glatte Flächen – vorn und hinten. Als seien Erinnerung und Vision nicht da, Vergangenheit und Zukunft. Was sind die religiösen Traditionen anderes als ständige Reflexionen von Erfahrungen, die gemacht worden sind? Und entweder erstarren sie dogmatisch oder sie vertiefen sich zu einer wirklichen Transparenz.

Aber es ist keine eindimensionale Präsenz von Hier und Jetzt. Es ist eine unglaubliche Geöffntheit wie in diesem Kreuz, in der Vielzahl der Perspektiven, die möglich sind. Wie in diesen Momenten, wo sich die Frage stellt: Kann ich jetzt noch die Balan-

ce halten – oder wie finde ich sie wieder?

Das ist für mich ein Ausdruck des Tänzers im Kreuz. Und darin ist das Heil. Das Heil ist also nichts Festes, es ist ein Auf und Ab. Es ist ein Fallen und sich darin neu finden! Es ist also gewissermaßen eine Dauerkrise, im Sinne eines wunderbaren Büchleins des amerikanischen Schriftstellers Henry Miller: „Das Lächeln am Fuße der Leiter.“

Wenn wir heute von ökologischen Krisen reden, dann reden wir von dieser Schöpfungs-Krise, dann reden wir von der Erschöpfung in einer Wirklichkeit, die wir bis zum Erbrechen satt haben: von dieser Kreuz-Wirklichkeit, in der Christus am Kreuz hängt, und es ist keine Bewegung da. Das Angenagelte, auf das wir uns eingeschossen haben. Wo nur Ende ist. Wo Tod ist. Aber: Im Christentum wird von Auferstehung gesprochen. Ich kenne keine andere Religion, in der Auferstehung bedeutet, in der Gesamtheit meines Seins, also auch meines leiblichen Seins, aufzuerstehen. Das hat mich immer wieder fasziniert. Ich kenne das nicht im Buddhismus. Diesen unmittelbaren Bezug auf die Auferstehung der gesamten Existenz gibt es nur im Christentum.

Es stellt sich natürlich die Frage: „Ja was denn? Wird mein verrottender Körper dann durch irgendwelche geheimen Künste wieder zusammengeschnürt?“ Aber es ist keine Frage der Logik. Die Logik hört an dieser Stelle auf. Doch es ist auch keine Frage einer Nicht-Logik im Sinne eines mythischen Kränzchen-Strickens, um das alles wieder sammenzukriegen. Es ist etwas Anderes. Hier beginnt der Weg für jeden, der mit Christentum – und ich meine nicht „Kirche“ – noch etwas zu tun haben will: sich diesem Mysterium zu nähern. Ihr wisst alle, wenn ihr jemanden liebt, möchtet ihr, dass das, dass dieser Moment so bleibt, auf immer. Dass er da ist. Dass er nicht vergeht. Und dieser Moment ist ein durchaus leiblicher Moment. Ihr zelebriert den Eros. Die sexuelle Begegnung kann wunderbar sein. Sie kann eine Katastrophe sein. Sie kann uns transparent machen für hohe spirituelle Erfahrungen. Der Yoga in Indien, die Mystik, bauen immer wieder auf den Tatsachen sexueller, zutiefst körperlicher Erfahrungen auf, die eine Energetik, einen Raum freisetzen, der woanders ist als nur im Körper. Und die Frage ist: Wie geht das zusammen und was bedeutet Auferstehung in dieser Hinsicht?

In einem der Evangelien wird gesagt: Die Jünger gehen, am Ostermorgen. Ihnen begegnet Christus und – sie erkennen ihn nicht. Aber er geht in Fleisch und Blut. Dann macht er eine Geste und sagt einen Satz. Plötzlich ist die Erinnerung da. Plötzlich ist alles da. Will mir einer sagen, dass etwas, das ich zutiefst geliebt habe, je vergangen sein kann? Und wenn ich es geliebt habe im Körper, der vergeht, der stirbt – dass diese Leiblichkeit nicht gesegnet sei? Obwohl wir wissen, wie schrecklich sie sein kann, wie entstellt, wie demütig. Wir kennen die Minusseiten. Wir müssen nur einmal durch ein Krankenhaus gehen. Und doch ist Leiblichkeit da und ist Schönheit da in einer einfachen Gebärde eines Grusses, einer Zärtlichkeit, eines Blicks, einer Danksagung. Im Vordergrund jedes Gestus schimmert ein weiterer Hintergrund auf, der dieser Leiblichkeit Bedeutung schenkt: ein Glanz von innen.

Das Christentum war zu Beginn eine sehr kleine Sekte. Viel kleiner als die Osho-Bewegung beispielsweise. Innerhalb von hundert Jahren breitete sie sich aus dem

entferntesten Winkel des Imperiums explosionsartig aus bis in die Mitte der Kapitale Rom. Warum? Weil offenkundig eine Wahrnehmung geschehen war – nicht über das Internet, nicht über Fotografien oder Zeitschriften –, dass etwas-wirklich-sein-kann.

Nun kann ich einwenden: „Das haben die sich alle ausgedacht bzw. eingebildet: Auferstehung.“ Aber so etwas denkt man sich nicht aus. Es gibt morphogenetische geistige Felder, in denen eine Bewusstseinsebene in der Geschichte erscheint, die etwas Wesentliches weitergibt; eine große spirituelle Information.

Meine Erfahrung, meine Empfindung ist: Dieses „christliche“ Informationsfeld ist nicht erschöpft. Diese Wahrnehmung einer Auferstehung ist prinzipiell unerschöpflich. Sie ist auch nicht an die Kirche gebunden. Sie ist nur daran gebunden, dass ich bereit bin, der Spur einer Erfahrung, die ich im eigenen Leben gemacht habe, nachzugehen. Unabhängig davon, was der Andere sagt, unabhängig davon, was „meine“ Kirche sagt, unabhängig davon, was der zynische Alltagsverstand sagt. Dass ich in die Erfahrung vertraue und in einen Raum gehe, der namenlos ist. „Christus“ ist kein Name. Christus ist ein Titel: Der Gesegnete. Das ist die Botschaft – gesegnet zu sein. Gesegnet aber mit dem Ganzen. Mit allem. Und das ist mehr, als wir zumeist wünschen. Wir wünschen, mit bestimmten Dingen gesegnet zu sein, mit anderen nicht. Doch wir sind mit dem Ganzen gesegnet. Ein kluger Jesuit hat einmal zu mir gesagt: „Eigentlich ist die Liebesbotschaft dieses Mannes eine ständige Überforderung. Wir können sie nie erfüllen.“ Und trotzdem geht alle Sehnsucht in diese Richtung. Und immer, wenn wir in diese Sehnsucht ganz eintauchen, ist sie erfüllt, wie unvollständig und unvollkommen sie, von außen gesehen, auch erscheinen mag. Das heißt: Auferstehung und Schöpfung haben nichts mit Perfektion zu tun. Das hat mich am Christentum immer beeindruckt: Dass das Unvollkommene, das Kleine –, die Letzten werden die Ersten sein!“ – einen enormen Rang hat. Sehr viel mehr als in manchen anderen Religionen.

Es gibt, von Ausnahmen abgesehen, kein explizit spirituelles Training im Christentum. Es gibt das Gebet. Aber es gibt keine detaillierten Anleitungen wie etwa im Buddhismus, auch keine ausgefeilte Psychologie. Ich hatte das immer als ein Manko empfunden. Doch ich erkenne heute mehr und mehr, dass eine große Freiheit darin liegt. Mir sagen Leute: „Ich bin schon sehr weit auf dem spirituellen Weg!“ Doch wie der Zen feststellt: Du bist immer am Anfang. Es gibt aus unserem Leistungsdenken heraus diese Idee: „Jetzt muss ich es aber

schaffen!“ Das ist eine seltsame Paradoxie. Die Auferstehung hat nichts mit „schaffen“ zu tun. Sie ist ein Moment der Gnade, den Ihr auch kennt: Ihr steht irgendwo – und plötzlich ist alles da. Diese ‚Gnade/Wirklichkeit‘ kann sehr unauffällig daherkommen. Im nächsten Moment ist sie vielleicht schon wieder weg. Und dann bin ich – anscheinend wieder nur ein gewöhnlicher Mensch. Und doch nicht mehr!

Es gibt ein spirituelles Heroentum, das extrem anstrengend ist. Auch die Kirchen haben das über ihre Märtyrergeschichten gefördert. In jeder Religion kennt man so etwas. Meine Erfahrung sagt mir: Der Tanz ist die wunderbarste Weise, von diesem Heroentum abzulassen. Weil der Tanz auch so viel mit dem Narrentum zu tun hat. Ich kann endlich alle Gesichter zeigen im Tanz! Und wir alle haben unglaublich viele Gesichter. Es ist eine Erlösung, all jene auszudrücken, die wir uns im Alltag nicht zu zeigen trauen. Dazu muss ich noch nicht einmal in Trance fallen. Dazu reichen ganz kleine Formen.



„Die tiefste Tiefe des Wissens ist Schweigen.“

Ich hatte in Indien ein-, zweimal diese Erfahrung: Ein Niemand zu sein. Ich hatte keine Rolle. Meine Frau machte den Job, sie war wichtig, ich war unwichtig. Der Dokortitel zählte gar nichts. Ich konnte die indischen Sprachen nicht; in das Pidgin-Englisch musste ich mich erst hineinfinden. Ich stand ziemlich am Rande und hatte auch die Tendenz, immer wieder an der Rand der großen Städte zu gehen, mit dem ganzen Müll dort... und für den Moment war das eine ungeheure Entlastung: „anybody“ zu sein. Nicht einmal „nobody“, sondern „anybody“. Wenn ich zurückkam, merkte ich, wie sich „die Kleider wieder anlegten“. Ich sage nicht, dass wir die Kleider nicht anlegen sollen.

Wir brauchen sie für manche Situationen. Aber wir sollten wissen, dass die Rollen Rollen sind. Im Tanz kann ich die verschiedenen Rollen und Masken durchspielen und sie auf diese Weise auch erfüllen. Dazu passt das Bild des Christus als Tänzer, der durch seine ungläublichen Drehungen das Universum zusammenbringt.

Die Möglichkeit, dass an diesem Ort, wie Ihr ihn gestaltet, Auferstehung geschieht, ist immer gegeben. Mit allen Potenzen, den dunklen wie den hellen. Als ein Moment der Wirklichkeit, der großen Wirklichkeit. Die Frage ist, wie viel „altes Kreuz“ wir uns wirklich antun wollen, bzw. wie viel davon wir uns loszulassen trauen, um lebendiger, glücklicher sein zu dürfen. Gemeinschaft, gerade heute, scheint mir dafür eine große Chance, solange sie die Türen offen hält für den spirit, den heiligen Geist, der überall weht. Ich danke Euch, dass ich hier sein durfte. Ich wünsche euch ein frohes Ostern. Und eine große Auferstehung.

# Die höhere Freiheitsform

## Was hat die Frage nach einer neuen Geld- und Wirtschaftsordnung mit Kunst zu tun?

Ein Vortrag des Künstlers Johannes Stüttgen

**L**iebe Anwesende, einen schönen guten Morgen wünsche ich Euch hier im ZEGG!

Was hat die Frage nach einer neuen Geld- und Wirtschaftsordnung mit Kunst zu tun? Lasst diese Frage einmal auf euch wirken. Ihr werdet feststellen, dass es eine sehr abwegige Frage ist. Wie kommt man auf die Idee, die Frage nach der Geld- und Wirtschaftsordnung in irgendeinen Zusammenhang mit der Kunst zu setzen? Abwegig ist diese Frage, weil man spürt, dass sie auf keinen Fall aus der vertrauten Lebens- und Arbeitssphäre stammt. In dieser Sphäre kommt man nicht einmal auf die Idee, dass die Geld- und Wirtschaftsordnung irgendetwas mit Kunst zu tun haben könnte. Deshalb muss man fragen: Wo kommt diese Frage her? Die Antwort lautet: aus der Kunst selbst. Sie geht aus ihr hervor. Und siehe da, schon steht man vor der nächsten Frage: Was heißt das – „aus der Kunst selbst“? Was ist das: „die Kunst selbst“? Darüber kann man lange nachdenken. Man kann bestimmte Ahnungen haben. Man kann sich am Kunst-Markt orientieren. Man kann in den Kunstakademien nachsehen oder in den Museen. Und überall die Kunst erfragen: Was ist die Kunst selbst?

### Eine Grundhaltung des Menschen

Es kommt darauf an, diese Frage tief in sich hinein zu stellen. Wenn man dies gründlich genug tut, wird man feststellen, dass die Kunst eigentlich eine Grundhaltung des Menschen ist. Sie ist eine Grundhaltung des Menschen, aber sie ist eine verborgene Grundhaltung. Die alltäglichen Abläufe, unsere

Arbeits- und Lebenszusammenhänge sind genau das, was diese Grundhaltung des Menschen verdeckt.

Dieser Alltag, diese Arbeitszusammenhänge - ob sie nun funktionieren oder nicht - beherrschen unser Bewusstsein in doppelter Weise. Erstens derart, dass wir den Eindruck haben, wir kennen uns in diesen Gegebenheiten aus. Wir wissen, wie wir uns verhalten sollen, wie wir zu reagieren haben. Das haben

*Johannes Stüttgen hielt diesen hier gekürzt abgedruckten Vortrag in der ihm eigenen freizügigen Denkweise im ZEGG-Pfingstcamp 2009. Er ist ein Schüler von Joseph Beuys und war in den letzten Jahren schon mehrfach Redner unserer Großtagungen. Diesmal brachte er auch den „Omnibus für Direkte Demokratie in Deutschland“ mit, eine von ihm 1987 mitbegründete Initiative für die Entwicklung und Popularisierung von fortschrittlicheren Formen demokratischer Willensbildung.*

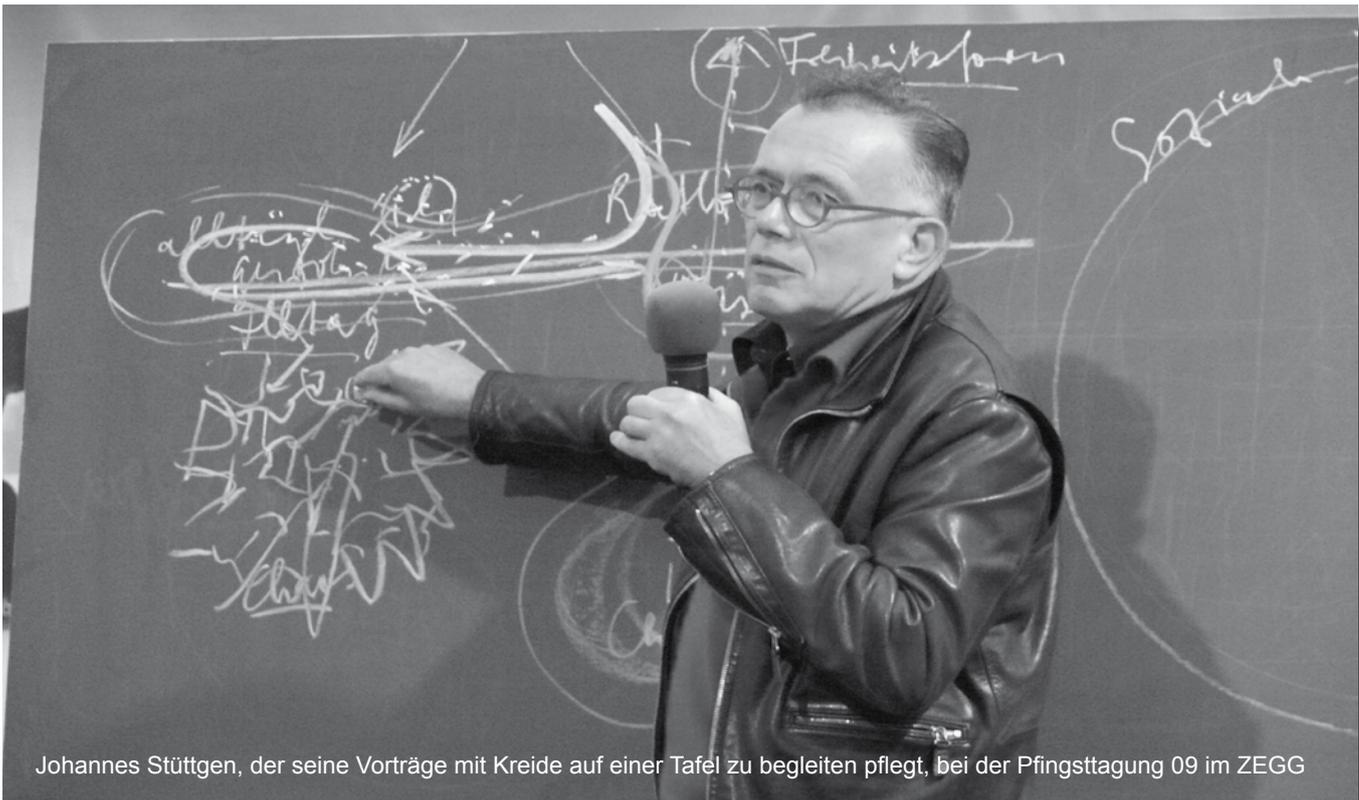
wir „irgendwie drin“, mehr oder weniger gekannt. „Doppelt“ bedeutet aber auch, dass uns diese Alltagsverhältnisse in Ratlosigkeit versetzen. Beides zusammen ergibt eine Art Waage. Einmal neigt sie sich hierhin, einmal dorthin. Man kann sagen, diese Situation ist eine horizontale: eine horizontale Lebens-Grundhaltung. Meine These ist nun, dass diese Grundhaltung das eigentliche Wesen des Menschen ständig überschattet und verdeckt und damit auch die Grundhaltung der Kunst völlig überspielt.

Man kann die horizontale Grundhaltung auch „das System“ nennen. Damit meine ich nicht das „westliche“ oder „östliche“ System, sondern eine Gegebenheit, in die wir völlig eingespannt sind. Und in der wir uns mehr oder weniger auskennen und doch immer wieder ratlos sind.

Auf diese Ratlosigkeit will ich noch etwas genauer eingehen. Wenn sie sich zuspitzt, ist sie das, was man eine „Krise“ nennt. Dieser Begriff ist ja im Moment sehr gegenwärtig. Und das ist das Interessante: Die Ratlosigkeit im alltäglichen Bewusstsein ist gerade dadurch gegeben, dass man dort die Frage nach dem Ursprünglichen überhaupt nicht stellt, dadurch, dass man sich in diesem Bewusstsein nur vorfindet. Dennoch versucht man diese Krise mit Mitteln des alltäglichen Bewusstseins zu lösen.

### In der Tiefe treffe ich mein Ich

Nun komme ich zurück auf die Frage, was eigentlich die Kunst selbst ist. Die Kunst selbst ist, wenn man in der Krise nicht den normalen horizontalen Weg nimmt, sondern versucht, noch tiefer in die Krise hineinzukommen. Man versucht, von der Horizontalen in die Vertikale zu kommen – in die Tiefe. Wobei dieser Weg in die Tiefe interessanterweise eine Öffnung schafft, die auch in die Höhe weist. Je tiefer ich in die Krise – diesen Tief-Punkt oder Tiefen-Punkt – hineingehe und je tiefer ich die Krise in mir selber auslöte, sie in mich selbst hineinhole, mich ihr bis zum Äußersten aussetze, desto mehr mache ich überhaupt erst die Erfahrung meines Ich-Wesens. Erst hier unten treffe ich auf mein Ich, das ich



Johannes Stüttgen, der seine Vorträge mit Kreide auf einer Tafel zu begleiten pflegt, bei der Pfingsttagung 09 im ZEGG

sonst immer in der Horizontalen vermute.

In Zeiten der Ratlosigkeit und der Erschütterung, wenn das Ich sich nicht mehr wiederfindet, kommen zumeist die üblichen Weisheiten. Man sucht nach der „unsichtbaren Hand“, und schon sind die Experten zur Stelle, die ganz genau wissen, wie man die Sache neu regelt; obwohl es Krisen gibt, bei denen man feststellt, dass die Experten es selber nicht wissen. Die Geldkrise im Moment ist eine interessante Erfahrung. Jedes Ich glaubt, „das Thema Geld verstehe ich nicht, das ist so komplex, und deshalb bleibt mir gar nichts anderes übrig, als die Fragen an die Experten weiterzugeben.“ Plötzlich stellt sich aber heraus: Die blicken selbst nicht durch.

Die Krisen werden immer gewaltiger zurzeit. Die ökologische Krise ist eine der ersten Ganzheitskrisen. In der Systemtheorie sagt man, das System ist in sich abgeschlossen – und dann wird die „Umwelt“ des Systems plötzlich zum Problem. Weil ich im System keine Mittel habe, von der Umwelt Kenntnis zu nehmen; im System habe ich nur die Möglichkeit, mich in die Umwelt hinein auszubreiten. Und an einem bestimmten Punkt spielt die Umwelt dann eben nicht mehr mit. Was fällt der denn eigentlich ein? Die ökologische Krise ist der ganz klare Hinweis

darauf, dass die Erweiterung dieses Systems ad ultimo nicht möglich ist. Wir müssen zugeben, dass die Krisen immer kritischer werden. Das gilt z.B. auch für die Fundamentalismuskrise, die sich an allen möglichen Ecken der Welt breit macht; verschiedenste Gruppierungen sagen: „Jetzt müssen wir mal wieder Klartext reden“, bis hin zu Gewalttätigkeit und zum Terrorismus.

All dies sind Reaktionen auf die Ratlosigkeit im System des Kapitalismus, der bloßen Profitmaximierung, und wir müssen feststellen, dass die globalen Krisen immer zahlreicher werden.

Jetzt könnte man noch über die soziale Frage sprechen, das Auseinanderklaffen von Arm und Reich, was auch ein globales Problem geworden ist; und die Völker der zurückgebliebenen Welten, die vom Kapitalismus ausgebeutet werden, machen sich zunehmend bemerkbar.

### Ratlos ins Chaos

Ich glaube, wir sind uns einig darin, dass sich die Lage im Moment zuspitzt. Man muss den Eindruck haben, dass diese merkwürdige Kombination von Ratlosigkeit und Alltäglichkeit, die gespeist wird aus den vertrauten, konventionellen Vergangenheitskräften, nicht mehr funktionieren wird. In dieser Entwicklung spüren wir sehr

deutlich, dass eine Bewegung in die vertikale Richtung dringend ansteht; dass wir nicht mehr darum herumkommen, unser Denken in eine grundsätzlich andere Ausrichtung zu bringen, die uns in eine Krise, eine Ratlosigkeit hineinstößt, die fundamental ist.

Wenn man die gegenwärtige Entwicklung betrachtet, muss man sagen, dass sie zunehmend in einen chaotischen Zustand führt. Dieses Gefüge ist dabei zusammenzubrechen. Alles gerät aus den Fugen. Aber wir erleben dieses Chaos sozusagen noch von außen und sind glücklich, wenn wir ab und zu einmal nach Belzig fahren können, um hier unter uns eine Innensituation, eine insuläre Situation zu erleben.

Dennoch betrachten wir die chaotischen Verhältnisse als Außenbedrohung. Dahinter steht etwas, das die ganze Neuzeit auszeichnet, nämlich ein ganz merkwürdiger Innen-Außen-Dualismus. Man kann es auch ein Subjekt-Objekt-Verhältnis nennen. Hier das Ich, das gerne als das „Innen“ bezeichnet wird, und darum herum die „objektive Umwelt“. Und dieses Verhältnis von Innen und Außen mit tiefen Mauern zwischen beiden Aspekten ergibt genau den Zustand der Ratlosigkeit, von dem ich sprach.

Zugleich liegt in dieser Trennung zwischen Subjekt und Objekt aber auch

Fotos: Gerorg Lohmann

eine Komplizenschaft zwischen Subjekt und Objekt. Das ist, was ich „die Gewohnheit“ nenne. Wir sind uns ja nicht ununterbrochen gegenwärtig: „Wir sind innen und da ist das Außen“. Sondern wir arrangieren uns. Und aus dieser Komplizenschaft ergibt sich, was ich „das System“ nenne. Diese Subjekt-Objekt-Konstellation ist dabei, aus den Fugen zu geraten. Wir kennen uns buchstäblich immer weniger aus. Wir stellen sogar fest, dass Innenstrukturen letztlich sehr äußerlich sind. In diesem Gebilde werden wir das „wirkliche Innen“, das „wirkliche Ich“ nirgendwo antreffen, weil dieses Ich immer eingespannt ist in die Subjekt-Objekt-Komplizenschaft.

Wenn man sich die Sache gründlich ansieht, kommt man nicht mehr umhin, die Frage nach der Vertikalen zu stellen. Mit anderen Worten: Wir gehen in eine Zeit hinein, das 21. Jahrhundert, in der es immer mehr um die Frage nach dem Ganzen geht. Kein Mensch glaubt noch im Ernst, dass aus der Ich-Instanz irgendeine gültige Form entstehen könnte. Man sucht nach Konzepten, man macht hier einen Kompromiss und dort einen Kompromiss, man versucht irgendwie mit den Dingen fertig zu werden – die Finanzkrise ist ein Lehrbeispiel für diesen Wahnsinn, wo jeder merkt, dass keiner sich auskennt. Und man versucht mit den bekannten, herkömmlichen Mitteln Hintertürchen zu finden, die auch nicht funktionieren... Aus meiner Sicht ist es eine Tatsache, dass dieses Gefüge dabei ist zu zerbrechen, und dies wird eine immer größere Bedrohung.

## Ein Keimling in der Wärmehülle

Wenn man dagegen den Weg „nach unten“ geht, gerät man auch in ein Chaos. Doch das Chaos dort ist anders, es ist ein Wärmechaos. Es ist ein Chaosmoment der noch unbestimmten Form, eine Art Geburtszustand, in dem etwas entstehen will, eine Keimsituation in dieser Wärmehülle, die im Grunde bereits wirksam ist, bevor man geboren wird. Die Mutterhülle ist für uns ja auch eine Wärmehülle, die uns mit den universalen Energien versorgt. In diesem Sinn ist die Mutterhülle ein kosmisches Ganzes, in dem wir mit Wärme erfüllt werden.

Wir haben jetzt den großen Vorteil, zwei Begriffe von Chaos zu haben. So kann man sich innerlich beruhigen und muss nicht in die große Angst verfal-

len, aus der heraus man den Krisen mit einer fixfertigen Form begegnet, an die man innerlich gar nicht mehr glauben kann. In dieser zweiten Art von Chaos erleben wir das Zerschmelzen aller Ideen und Ideologien in einem Wärmezustand – eine tiefe Ratlosigkeit, in der aber etwas Neues entstehen kann. In der ein Energievorgang stattfindet, in der etwas wach wird wie die Sehnsucht, wie die Ahnung eines Begriffes.

Was sich hier unten bemerkbar macht, ist der Ausgangspunkt der Freiheit. Freiheit bedeutet jetzt erst einmal, frei zu sein von allen bekannten Formen, Dogmen und Glaubenssätzen – ein mütterlicher Urzustand des Freiheitswesens in einem Wärmevorgang. In diesem Wärmevorgang erleben wir in uns selbst das Allervertrauteste, das wir vergessen haben, seit wir aufgehört haben, Kind zu sein. Wir erkennen etwas wieder, das in der Lage war, uns überhaupt auf die Welt zu bringen, hineinzustoßen in die irdischen Verhältnisse. Darin liegt der Auftrag: von unten wieder hinaufzusteigen in eine klare Form hinein – und das nenne ich die Freiheitsform. Diese Freiheitsform hängt zusammen mit der Bewegung in der Vertikalen. Sie kann aber nur entstehen, wenn man sich auf den Zustand des Wärmechaos' zutiefst einlässt. Daraus können sich Kräfte entwickeln, die in der Lage sind, eine neue Form hervorzubringen und aus diesen Formen eine Freiheitsform, die eine Ganzheitsform ist.

Das „Innen“ hat sich festgelaufen und gerät in die Verzweiflung. Es ist nur zu retten durch den Abstieg in das Innerste. Nur durch das Innerste ist das Äußerste zu erreichen. Und das Äußerste ist genau das, was wir jetzt brauchen, nämlich eine zukünftige Form der Menschengemeinschaft auf der globalisierten Erde. Die Erde und alle Gegebenheiten auf der Erde schreiben nach dieser Form. Und sie suchen diese Form wo? Im Menschen. Aber wir haben diesen Ruf noch nicht gehört.

## Hinhören, was von innen tönt

Wir hören ihn jedoch ganz tief in unseren Tiefen – denn „hier unten“ gibt es zunächst gar nicht viel zu sehen, sondern eher zu hören. Dieser neue Begriff einer größeren Freiheitsform macht sich erst einmal nur über das Hören bemerkbar – das Nach-Innen-Hören. Aber nicht, indem ich immer nur in mich hineinhöre, sondern indem

ich auch in Dich hineinhöre. Indem wir uns gegenseitig aus der Tiefe heraus hören. Das ist eine Tätigkeit, unter man sich zunächst wenig vorstellen kann. Wir können sie zunächst nur denken - um zu sehen, was aus dieser Idee hervorgeht, wenn ich sie tatsächlich realisieren will. Dabei können wir merken: Aha, der Andere weiß darüber schon mehr als ich. Dadurch entsteht eine Kommunikationsform, eine Freiheitsform, die zwar eine Zukunftsform ist, aber in die früheren Zustände hineinwirkt, sodass das Ganze die „soziale Plastik“ ist, von der mein Lehrer Joseph Beuys gesprochen hat. Sie fängt in diesen Ursprungsort an, den wir, jeder für sich, in äußerster Isolation erreichen müssen, bis in die tiefste Not hinein, wo wir den Tiefpunkt, den Tiefpunkt entdecken, der uns aus der Horizontale hinausheben kann. Erhebe Dich! Das Ich-Wesen muss sich erheben. Es muss in die Vertikale kommen. Und dieses Erheben ist etwas völlig anderes als große Türme zu bauen, die sowieso wieder zusammengeschossen werden.

## Viele meinen, wir hätten schon eine Demokratie

Dies war nichts anderes als eine Einleitung. Eigentlich müssten wir uns dieses Thema die nächsten Jahre intensiv vorknöpfen, um herauszufinden, welche Perspektiven der erweiterte Kunstbegriff ergibt. Für diese Arbeit brauchen wir neue Fahrzeuge, die mit uns allen und durch uns alle eine Bewegung in die Senkrechte erzeugen –sozusagen einen Omnibus, aber einen, der in die Vertikale fahren kann, rauf und runter. „Omnibus“ heißt ja, „durch alle“ oder „mit allen“. Es ist ein Fahrzeug, das die Menschen miteinander verbindet. Und wo fahren die hin? Sie fahren in die Demokratie.

Das ist besonders deswegen ein interessanter Gesichtspunkt, weil viele meinen, wir hätten schon eine Demokratie.

Jetzt sind wir auch bei der Ost-West-Problematik. Wir Deutsche haben nicht damit gerechnet, dass die Mauer fallen könnte und auf uns die Aufgabe, eine Einheit zu entwickeln. Aber wie will man die Einheit auch aus diesen merkwürdigen Experimenten herausholen: aus dem Marxismus mit seiner Zentralismus-Idee und aus dem Kapitalismus mit seiner sich immer weiter zuspitzenden Egoismus-Idee der Profitmaximierung.

Zu Gast am Campus im ZEGG: der „Omnibus für Direkte Demokratie in Deutschland“



Man könnte allerdings auch sagen: Der Kapitalismus ist eigentlich noch gar nicht zu seiner wirklichen Erfüllung gekommen. Das stellt man fest, wenn man sich verdeutlicht: Kapitalismus ist der Ismus des Kapitals. Aber was ist eigentlich unser Kapital? Da lacht man sich kaputt. Was bilden wir uns denn ein in diesem System, das im Kampf der Systeme gesiegt hat und jetzt plötzlich ganz schön doof dasteht – und in dieser Doofheit gewalttätig wird. Das ist übrigens immer so: Gewalt entsteht, wenn diese Lücke verstopft ist, die eine Rauf- und Runterbewegung erlaubt. Dieser Kapitalismus will uns also weismachen, dass unser Kapital das Geld ist. Bitte kommt jetzt nicht auf die Idee, ich wolle das Geld abschaffen. Im Gegenteil. Ich möchte das Geld erlösen aus dem Zugriff des Kapitalismus. Ich möchte meine inneren Ohren öffnen für das, was das Geld ruft. Das Geld schreit um Hilfe. Und dieser Hilfeschrei stammt aus der „sozialen Plastik“.

Daraus entsteht die Frage: Was ist denn eigentlich das Geld? Es wird behauptet, das Geld sei das Kapital. Es ist nicht das Kapital. Im schönen

deutschen Wort „Vermögen“ schwingt ja auch die „Fähigkeit“ mit – was ich vermag; also die Frage nach der Kreativität. Und die Frage der Kreativität ist letztlich die Freiheitsfrage.

### Keine Kreativität ohne Freiheit

Kreativität ohne Freiheit würde bedeuten, dass das schöpferische Wesen außerhalb von mir wäre. Dann hätte man die Gottesidee mit im Spiel, den „Kreator“. Nein, Kreativität ohne Freiheit ist nicht denkbar. Und wenn man die Freiheit auf den Menschen bezieht, wird man sie in der beschriebenen Bewegung nach unten erleben. Und dort unten sind bereits die Auswirkungen einer höheren Form spürbar – einer Freiheitsform, die sich nicht damit zufrieden gibt, nur das Gefühl zu vermitteln: „Ich bin frei“. Sondern einer Freiheitsform, die auch die Form setzen will auf dieser Erde; und die das Geldwesen, das Wirtschaftswesen und das Bildungswesen in eine Form setzen will, die menschengemäß ist. Das heißt, wir können sie nur in uns selber finden, und kein Prediger hier vorne

kann euch sagen, wie diese Form aussehen muss. Nein, sie kann nur entstehen durch unsere gemeinsame Arbeit. Durch unsere Frage auf diese Form bezogen, die nicht wieder beiseite gewischt werden darf nach dem Motto: Das ist doch alles kindlich. Lasst uns diese Forderung nach der neuen Form wirklich ernst nehmen. Dann werden wir feststellen, dass diese Formbestimmung absolut notwendig ist. Wir werden feststellen, dass wir die Geldfrage, die Einkommensfrage, die Frage der Kredite in unserem eigenen Denken klären müssen. Sonst lassen wir uns – und das ist unsere Schuld – ständig vorführen von Kräften, die es auch nicht wissen, die sich von uns vielleicht nur darin unterscheiden, dass sie es auch nicht wissen wollen, weil sie von diesem Wahnsinn profitieren. Lasst uns deshalb nicht fragen, ob wir denken können, sondern ob wir denken wollen. Denn aus diesem Wollen entsteht dann die Fähigkeit. Auch die Unfähigkeit ist Fähigkeit – wenn man sie liebt. Wenn man liebevoll das Keimhafte, Unsichtbare in ihr sieht; sie nicht verachtet, weil das Ergebnis noch nicht fertig vor Augen steht.

Foto: Georg Lohmann

Die liebevolle Bearbeitung dieses Keimwesens in uns selber ist im Übrigen auch die Voraussetzung dafür, dass wir in Zukunft mit den Kindern besser umgehen. Es ist die Voraussetzung dafür, dass wir in Zukunft soziale Einrichtungen schaffen, die diesen Namen verdienen, es ist Voraussetzung für die menschliche Arbeit. Hier haben wir jetzt das Begriffspaar Kapital und Arbeit. Was ist also Kapital? Kapital ist die Fähigkeit – die Fähigkeit, die unten, beim Hinabsteigen entsteht. Und das Hinaufsteigenwollen, das nennt man Arbeit. Arbeit ist das, was man aus den Fähigkeiten herausarbeitet, und zwar im Sinne der Arbeitsteiligkeit, in der jeder von uns als Spezialist erkannt wird, der irgendetwas mit in die Welt bringt, eine Perspektive, die der andere noch nicht hat, die aber erforderlich ist, um das Ganze komplett zu erleben.

Wir brauchen klares Denken. Kein ideologisches Hin und Her, sondern einfaches Denken, an dem jede Seele ihre Freude hat. In dem es wieder eine Lust bereitet, diese Form gemeinsam zu entwickeln.

## Die Geldgier entsteht im Mangel einer Idee

Wie kann etwa das Geldwesen in Zukunft gedacht werden? Zunächst einmal müsste gedacht werden: Was ist eigentlich der Unterschied zwischen einem Kredit und dem Einkommen? Für die meisten Menschen ist Geld Geld. Und da ich nicht weiß, was Geld ist, möchte ich es vor allem gerne haben. Dann bin ich mir dessen zumindest sicher. Die Geldgier entsteht im Mangel einer Idee, weil einem in dieser ganzen Ausweglosigkeit nichts übrig bleibt, als die eigene Haut zu retten.

Der Egoismus des Kapitalismusprinzips der Profitmaximierung hat sich in unser Ich selber hineingearbeitet. Lasst uns aus dieser Bedrängnis heraus die Frage stellen: Was ist Geld? Was ist „Geld auf Zukunft hin“ namens Kredit? Haben wir heute überhaupt schon menschenwürdige Kredite? Wäre nicht die Voraussetzung dafür, dass wir einen Zusammenhang, eine Einheit bilden, in der wir uns einigen, wohin die Kredite fließen sollen? In welche Unternehmen hinein soll das Geld fließen? Darüber müssen wir uns doch irgendwann einmal klar werden, vor allem jetzt, wo der Staat wieder ins Spiel kommt. Wir merken auf einmal, dass es nicht funktioniert, dem Wirt-

warr und dem Wahnsinn des Profitkapitalismus freie Hand zu lassen. Und jetzt kommt der Staat, das heißt der Osten lässt grüßen – nicht der Osten im Sinne von Buddha, sondern im Sinne der Honecker-Idee. Der Staat wird also doch gebraucht. Aha! Aber wie? Na, bloß keine Verstaatlichung! Doch was passiert denn, wenn der Staat Kredite in ein Unternehmen hineinbringt? Es ist eine Verstaatlichung, sobald der Staat in das Unternehmen hineinregiert. Wenn er sagt: „Ich gebe euch das Geld, also habe ich jetzt auch zu bestimmen!“ So ein Quatsch. Ein Kredit bedeutet: Ich gebe dir das Geld, damit du bestimmen kannst!

„Staat“ bedeutet Demokratie, zumindest wird das immer behauptet. Aber schauen wir uns die Verhältnisse an: In Wirklichkeit haben wir es mit einer Parteiendiktatur zu tun. Direkte Demokratie ist der Weg in einen Rechtszusammenhang hinein, aus dem überhaupt erst Kredite entstehen können. Kredite sind das, worauf wir uns im Ganzen einigen, indem wir sagen: Diese Unternehmen brauchen jetzt Kredit. Kredit bedeutet, dass ein Ganzes entstehen muss, das die einzelnen Unternehmen in ihren Spezialtätigkeiten kreditiert, damit die Unternehmen Einkommen auszahlen können für die Menschen, die dort arbeiten. Lasst uns über solche Dinge gründlicher nachdenken!

## Bezahlen wir die Leute, die aufhören, Autos zu bauen!

Ich will zum Schluss über Opel sprechen. Wir sind ja überzeugt: Wenn die Automobilindustrie nicht gerettet wird, sind wir alle verloren. Wie viele Milliarden werden in dieses Projekt hineingetrieben, und zwar in unserem Namen!

Das Auto ist das faszinierendste Symbol unserer Zeit – eigentlich eine Art Ersatz für uns selber. „Auto“ heißt „ich selbst“, und „Automobil“: Ich bewege mich selbst. Es ist kein Zufall, dass sich alles auf das Auto zuspitzt.

Fragen wir uns doch einfach einmal: Was machen wir mit Opel? Es gibt zweierlei „Bedarf“ an Opel. Das eine ist der Bedarf des Körpers, der einen Opel fahren will, der Konsumentenbedarf. Aber der Bedarf, der sich jetzt bemerkbar macht, ist der Staatsbedarf an der Erhaltung von Arbeitsplätzen. Nehmen wir einmal an, wir wären die direkte Demokratie und sollten zu ei-

ner Entscheidung über Opel kommen. Da könnte einem die Frage einfallen: Brauchen wir überhaupt noch mehr Autos – also Opel? Im Ernst. Die Frage, ob wir die Arbeitsplätze erhalten wollen und ob wir Opel brauchen, sind zwei verschiedene Dinge, die immer zusammengemüht werden. Brauchen wir die Arbeitsplätze? Jawohl! Aber brauchen wir auch Opel?

Mein Vorschlag ist nun der: Ja bitte, wir erhalten Opel und lassen durch unseren demokratischen Willen Kredite dort hinfließen, damit die Einkommen bezahlt werden können. Aber warum sollen die Einkommen bei Opel bezahlt werden? Antwort: Damit Opel aufhört, Autos zu bauen. Stattdessen könnten die Mitarbeiter endlich einmal genau die Arbeit leisten, für die wir hier zusammen sind, und darüber beraten, wie eine zukünftige Freiheitsform der Gesellschaft aussieht. Das heißt, wir machen aus Opel praktisch eine selbstverwaltete freie Schule.

## Adam heißt: „Der Mensch“

Damit hätten wir die Arbeitslosigkeit abgewendet. Denn es gibt unendlich viel Arbeit an diesen Fragen. Wir hätten die Einkommensfrage gelöst, denn die Menschen werden jetzt dafür bezahlt, dass sie diese Beratungen und Experimente anstellen. Und die ganze Gesellschaft ist interessiert an den Ideen, die dabei herauskommen.

Das ist viel interessanter als alle Autos, die man sich vorstellen kann. Wir gehen zurück an den Erfindungspunkt, den kreativen Ausgangspunkt von Opel – Adam Opel. Und wir fragen 150 Jahre danach: „Adam! Wo bist du?“ Adam heißt „der Mensch“. Das heißt, die Frage „Adam, wo bist du“ ist die Aufforderung an jeden von uns, an unser Ich-Wesen, wieder in der Form des kreativen Wesens tätig zu werden, um zu einer Lösung für Opel zu kommen. Und die zukünftige Lösung für Opel betrifft alle Unternehmen: nämlich dass sie selbstverwaltete Arbeitszusammenhänge werden, die sich mit solchen Gedanken mindestens drei Stunden am Tag beschäftigen – parallel zu dem, was sie sonst tun, ob sie Autos bauen oder was immer.

Es geht darum herauszuarbeiten, welche Form das gesellschaftliche Ganze im Zusammenhang mit der Natur haben soll. Damit ersparen wir unheimlich viel überflüssige Arbeit.

# Weiche Radikalität

## Sabine Lichtenfels zum 55. Geburtstag

Von Cornelia Scheidl

Dies ist ein ganz persönlicher Blick auf eine bemerkenswerte Frau, Lehrerin und Autorin; er greift nur einige Aspekte heraus aus der Fülle des Wirkungsbereiches von Sabine Lichtenfels. Wer mehr über sie erfahren möchte sei verwiesen auf folgende Websites: [www.sabine-lichtenfels.com](http://www.sabine-lichtenfels.com) und [www.the-grace-foundation.org](http://www.the-grace-foundation.org)

Für mich ist Sabine Lichtenfels (ihre Freundinnen und Freunde nennen sie auch Babette) in mehrerlei Hinsicht ein Vorbild - insbesondere in ihrem Weg als Frau. Es beeindruckt mich, wie konsequent und mutig sie ihre eigenen Spuren auch gegen Widerstände verfolgt hat. Zu Beginn war es vor allem das Thema Sexualität, dem sie auf neue Weise eine weibliche Sprache gegeben hat. Das von ihr herausgegebene Buch „Rettet den Sex“ war ein Aha-Erlebnis in meinem Leben und im Leben vieler anderer. Von da an haben mich die darin aufgeworfenen Fragen rund um Mut, Ehrlichkeit und Klarheit in der Sexualität nicht mehr losgelassen.

Später wurde Babette mir noch einmal zum Vorbild: als Frau, die sich ihren eigenständigen Weg zur Spiritualität bahnt. Ich selber komme aus einem

ausgeprägt nicht-religiösen Leben und hatte mich oft gefragt: „Was haben die nur immer alle mit dieser Spiritualität? Was habe ich damit zu tun?“

Umso beeindruckender war es mitzuerleben, wie sie sich auf diese ganz



PHOTO: DELIA WOHLERT

besondere, authentische Weise auf die Suche nach ihrer eigenen Quelle gemacht hat. Diese Suche führte zu einer neuen bzw. wiederentdeckten Form weiblicher Spiritualität, die ihre Wurzeln im Christentum integriert und erweitert um die tiefe Wahrnehmung der inneren Stimme, die Wiederverbinding mit dem Weiblich-Göttlichen und die Aneignung einer weichen weiblichen Kraft.

Zeugin einer weiteren Wendung in ihrem Le-

ben wurde ich im Jahre 2004. Inspiriert unter anderem durch das Leben von Peace Pilgrim, einer amerikanischen Friedensschaffenden, verschenkte Sabine Lichtenfels Kleidung und Bücher und sagte: Ich brauche keinen Privatbesitz mehr. Seitdem folgte eine Zeit

einverstanden sind oder mitgehen. Aus dieser entschlossenen Haltung heraus folgt dann auch die erforderliche Unterstützung durch die Welt und durch die Freunde.

Ich möchte sie auch noch als Kursleiterin würdigen; viele von uns hat sie über Jahre hinweg angeregt, begleitet und unterstützt auf unseren eigenen Wegen.

Neben diesen Wirkungsfeldern zum inneren Aufbau einer neuen Kultur haben wir hier im ZEGG ihr ganz konkret zu verdanken, dass uns dieser Platz überhaupt zur Verfügung steht. Ohne ihren persönlichen Einsatz in der Stadtverordnetenversammlung von Belzig in der Entscheidungsphase der Platzvergabe 1991 gäbe es hier dieses

Projekt ZEGG vermutlich nicht, das für viele Menschen ein Ort der Hoffnung und Inspiration ist.

Für ihre große und beständige Tatkraft und ihre Inspiration danke ich Sabine Lichtenfels aufs Herzlichste. Ich möchte auch ihren eigenen Geburtstagswunsch erwähnen: finanzielle Unterstützung für das Projekt „Globalen Campus“ in Kolumbien, das Mitte Februar 2010 begonnen hat. Informationen dazu finden sich auf den oben erwähnten Websites.

mit einer Reihe von Pilgerreisen, u.a. durch Israel und Palästina, mit denen sie sich voll und ganz in den Dienst einer neuartigen Form globaler Friedensarbeit stellt. Und auch diesen Weg ist sie zunächst ganz allein für sich gegangen, weil sie wusste: Ich muss das tun. Das scheint mir eine wichtige Botschaft für uns - zu sehen, wie viel eine einzelne Person in Bewegung bringen kann, wenn sie es wagt, konsequent ihrer inneren Stimme zu folgen ohne darauf zu warten, ob andere

# Windows of hope

Eine andere Wirklichkeit in Kopenhagen

**T**ransparente verschiedenster Couleur schwirrten über der Demo in Kopenhagen. Fast 100 000 Menschen aus der ganzen Welt forderten am 12. Dezember 2009 die Regierungschefs auf, endlich zu handeln und sich auf verbindliche Ziele der CO<sub>2</sub>- Reduktion zu einigen. Auch fünf Menschen aus dem ZEGG waren dabei. Die Demonstration war für sie der Abschluss ihrer Teilnahme am mehrere Tage dauernden alternativen Klimagipfel „Climate bottom meeting – Windows of hope“.

Hier stellten im Rahmen eines vielfältigen politischen, spirituellen und künstlerischen Programms Vertreter indigener Völker, spirituelle Führer, Projekte und Gemeinschaften aus der

ganzen Welt nachhaltige Lebensformen jenseits des Mainstreams vor. Achim Ecker, Ina Meyer-Stoll und Barbara Stützel berichteten über das Lebensmodell ZEGG; Hagara Feinbier

sang mit Hunderten von Menschen. Die Redaktion bat Bill Nickl um ein Resumé der Reise:

## Wie schätzt Du das Geschehen in Kopenhagen ein?

*Wir dachten von vornherein, dass bei der großen politischen Konferenz vermutlich nichts herauskommt, was die Welt wirklich verändert. Aber wir fanden es wichtig, an so einem Knotenpunkt der Geschichte unter denen präsent zu sein, die schon seit langem an konkreten Alternativen arbeiten. Insofern war es für uns eine Möglichkeit von der Information und*



Das Transparent und seine Träger sind angekommen (siehe S. 7): Demo-Szene in Kopenhagen.



Die ZEGG-Crew für Kopenhagen

*des Austausches mit anderen Projekten weltweit.*

### Was war der bewegendste Moment für dich?

*Im Rahmen der Alternativkonferenz, aber vor allem auch bei der großen Demonstration am 12. Dezember war für mich die Vielfalt dieser Bewegung erlebbar. Theoretisch weiß ich davon; aber es ist etwas anderes, es konkret zu erfahren, dass sich mit uns Menschen aus so vielen Ländern auf so ziemlich allen Kontinenten aktiv für den selben Traum einer anderen Welt engagieren. Das sind Momente, in denen ich wieder für meine eigene Arbeit Kraft tanken kann.*

### Was siehst Du für Konsequenzen nach dem Treffen in Kopenhagen?

*Ich wurde bestärkt in der Notwendigkeit, die Schaffung von Lebensmodellen zu unterstützen, die mehr an den wirklichen menschlichen Bedürfnissen ausgerichtet sind und dadurch weniger Ersatzkonsum bedingen. Im ZEGG selbst sollten wir noch einmal mehr überprüfen, wie wir selbst zukunftsfähiger werden können, auch im äußeren Bereich der Energieversorgung oder Wärmedämmung. Auch hier gibt es noch viel ungenutztes Potenzial.*

Neben Menschen aus dem ZEGG waren auch andere Aktivisten aus dem Fläming angereist. So versorgte das niederländische Kochkollektiv „Rampenplan“ unter der Organisation des Flämingers Wam Kat die Teilnehmer der Alternativkonferenzen mit biologisch erzeugtem Essen. Am Tag der großen Demonstration waren alle Helfer in vollem Einsatz, um unter frierenden Demonstranten fast 8000 Portionen heiße Suppe auf Fahrradanhängern zu verteilen.

Herbstakademie 2010

## Die Kunst der Liebe

27. – 31. Oktober

Liebe ist die Heimat der göttlichen Kraft auf der Erde und die Qualität, die uns zu humanen Wesen macht. In ihrer unerlösten Form wird sie zum Auslöser tiefer Verletzungen mit der Folge von kranken Herzen, Ersatzbefriedigungen und Gewalt.

Es geht heute in der Kunst des Liebenlernens auch um eine umfassende Kulturarbeit an der Heilung unserer Lebensquellen.

Die Fragen in der Liebe und der Sexualität sind daher nicht ausschließlich persönlich und so ist die Liebe auch ein Politikum. Für die Antworten darauf braucht es soziale und kulturelle Veränderungen und Erfahrungsräume des vertrauensvollen Austausches untereinander.

Und die Erkenntnis, dass die Liebe auch ein spiritueller Weg ist.

Die Herbstakademie widmet sich diesem weiten Feld. Mit Vorträgen, Workshops, Festen, sinnlichen Erfahrungen und der Kommunikation darüber, was dich bewegt und in Bewegung kommt. Als Ermutigung, dich selbst neu zu erfahren und behutsame Schritte ins Unbekannte zu tun.



**Das Team:** Christiane Mrozek, Cornelia Scheidl, Rotraud Rospert, Susanne Kohts, Karsten Guschke, Roger Balmer.

**Kursgebühr** bis 3.9.: € 290,-; danach € 350,-  
zzgl. € 150,- U&V + € 6,- Kurtaxe.

Mehr Informationen auf [www.zegg-liebesakademie.de](http://www.zegg-liebesakademie.de).

# Schub für eine nachhaltige regionale Entwicklung im Fläming

Ende März 2010 veranstaltet der Verein „Regionale Entwicklung im Fläming“ (REIF e.V.) die „2. Belziger Fachtage für nachhaltige regionale Entwicklung“ im Technologie- und Gründerzentrum Belzig. Die viertägige Veranstaltung befasst sich dieses Jahr schwerpunktmäßig mit Fragen der Land- und Lebensmittelwirtschaft, von Bau und Architektur sowie der Finanzwirtschaft. Es geht dabei um ihre Bedeutung für eine nachhaltige Entwicklung im Fläming.

Weitere Aspekte der regionalen Grundversorgung - darunter Energiekonzepte, Mobilität und Regionalgeld - werden in sechs zusätzlichen Praxisseminaren behandelt. Am letzten Tag sollen sich aus der Zusammenschau von Vorträgen und Seminaren konkrete neue Projekte sowie neues Engagement für bestehende Projekte ergeben.

Zu den Fachtagen lädt der Verein kompetente Referenten und Referentinnen aus Wissenschaft, Politik, Wirtschaft, Schulen und lokalen Basisinitiativen ein, ihre Ideen und Erfahrungen zu vermitteln. In einer Ausstellung können sich bereits bestehende regionale Projekte und Firmen dem Publikum präsentieren. Als Abendprogramm sind eine Vorführung des geldkritischen Films „Der Schein trügt“ sowie eine Aufführung des Neuen Volkstheaters Fläming geplant.

Beim erwähnten Schwerpunktthema Land- und Lebensmittelwirtschaft geht es um nachhaltige Methoden für den Wasser- und Bodenhaushalt und um regionale Erzeugnisse und deren Absatzmöglichkeiten im Zusammenwirken von Hofläden und Verbrauchern. Beim Thema Architektur und Bau liegt der Fokus auf Reaktivierung von Bestand, regionaler Energieversorgung sowie Handwerker- und Bauherrenkooperation. Der Themenblock Finanzarchitektur behandelt die Frage, wie eine nachhaltige Finanzwirtschaft aussehen könnte und stellt das für den Fläming konzipierte Regionalgeld so-

wie Genossenschaften zum gemeinsamen Wirtschaften vor.

Den Anstoß für die Idee der Fachtage, für die eine Förderung als LEADER-Projekt beantragt wurde, gaben insbesondere die momentan spürbaren weitgreifenden Veränderungen in der Wirtschaft, beim Klima und in der sozialen Sphäre. Ziel ist es, Lösungsansätze zu erarbeiten und zu präsentieren, welche die Potentiale der Fläming-Region nutzen und entwickeln. Weitere Details zum Veranstaltungsprogramm sind zu finden unter [www.reif-ev.de](http://www.reif-ev.de).

Corinna Schönherr

Foto: Burkhard A. Pranke



Ein schönes Stück regionaler Entwicklung repräsentiert der „Raduga-Chor“ aus dem Fläming. Christoph Kapfhammer rief ihn und weitere Chöre in ganz Europa ins Leben. Hier dirigiert ihn Daniel Pillon bei den Regionaltagen „Fläming aktiv“.

## ZEGG-Rundbrief / ZEGG-Reader

Wer an einer regelmäßigen Information über die aktuellen Geschehnisse und Veranstaltungen der ZEGG-Gemeinschaft interessiert ist, kann den ZEGG Rundbrief abonnieren. Im Frühjahr, Sommer und Herbst erscheint ein vierseitiger Rundbrief mit Berichten über die aktuellen Ereignisse im ZEGG. (Auch online auf unserer Homepage [www.zegg.de](http://www.zegg.de)). Im Winter veröffentlichen wir den ZEGG-Reader mit ausführlichen Berichten, durch den man einen tieferen Einblick in das Leben und die geistigen Grundlagen unserer Gemeinschaft erhält, und wichtigen Vorträgen unserer Großtagungen, Artikeln zu unserer Kulturarbeit, Interviews mit BewohnerInnen und vielen Bildern. Das Abonnement (incl. Reader) kostet Euro 12,- jährlich (Ausland Euro 14,-). ZEGG-Club-Mitglieder erhalten das Abonnement kostenlos. Der ZEGG-Reader ist auch als Einzelexemplar erhältlich (Euro 8,-). Bestellungen über [rundbrief@zegg.de](mailto:rundbrief@zegg.de) oder den ZEGG-Empfang.





Foto: Georg Lohmann

Nachmittags mit Kindern in der gemeinschaftlichen Intensivzeit.

## ZEGG-Forum on the road

Ina Meyer-Stoll und Achim Ecker waren im Januar zum zweiten Mal in die Gemeinschaft „Ängsbacka“ im schwedischen Ort Molkom eingeladen, wo zu dieser Zeit Temperaturen bis minus 28°C herrschten. Beide moderierten einen dreitägigen Kurs für 20 Mitarbeiter des Seminarzentrums Ängsbacka zu den Themen Gemeinschaftsaufbau, Vertrauensbildung und Kommunikationstraining mit Hilfe des Forums. Ina Meyer-Stoll: „Immer wieder sind diese Supervisionen berührend für uns. Wir sehen mehr und mehr, wie die integrale Methode von Gemeinschaftsaufbau und Forum alte Wunden heilen kann und den Geist der Zusammenarbeit fördert. Mehr Infos darüber auf [www.zegg-forum.org/zegg-forum-on-the-road.phtml](http://www.zegg-forum.org/zegg-forum-on-the-road.phtml) .

## Gemeinschaft intensiv

Im Januar 2010 fand – wie immer zum Jahresbeginn – eine knapp zweiwöchige Gemeinschaftszeit statt. Ein großer Teil der ZEGG-Gemeinschaft traf sich täglich meist am Nachmittag, um die Verbindung untereinander zu vertiefen und zu aktualisieren.

In der ersten Woche lag der Schwerpunkt bei einem Zusammenkommen von Frauen und Männern untereinander, was dann am Wochenende mit einer großen gemeinsamen Materialaktion gefeiert wurde. In der zweiten Woche führten Teresa Heidegger und Ina Meyer Stoll in den Raum der empathischen Kommunikation. Wir warfen zudem einen Blick auf einzelne Bereiche des ZEGG und würdigten in mehreren Dankesrunden die Teams und ihre Arbeit im Tagungs- und Seminarbereich, in der Küche und im Einkauf, im Garten, bei der Obst- und Gemüseverarbeitung. Daneben gab es Raum für Forum, für kleine Feste und für viele Dinge, die nebenbei gesagt, gehört und getan wurden.



### Silvestertreffen

**27.12.2010 - 01.01.2011**

Intensivgruppen • Feste • Rituale

Gemeinsam arbeiten wir an persönlichen und politischen Visionen.

Preis bei Anmeldung bis 13.11.: € 375.-, danach € 440.-

für Jugendliche unter 22 Jahren bis 12.11.: € 190.-, danach € 220.-

für Schüler, Studierende, Azubis unter 27 Jahren bis 12.11.: € 280.-, danach € 320.- + € 7.50 Kurtaxe

Foto: privat



Tamaras Profilfoto in Facebook.

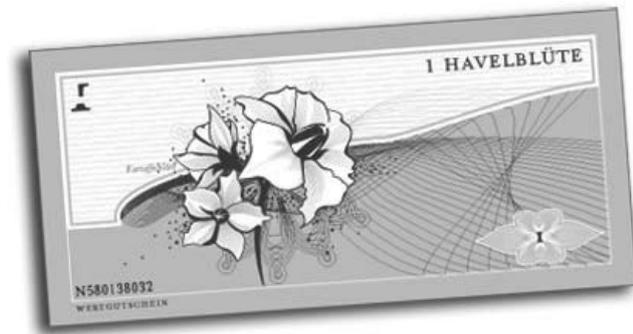
Sie war dem Punk Lebenslang ebenso zugewandt wie dem Humor und der Kräuterheilkunde. Zehn Jahre lebte sie im ZEGG, seit 1996, zog anschließend ins Fläming-Netzwerk. Sie liebte Asien und den Tango, lebte früher zeitweise in besetzten Häusern in Hannover und Berlin und war im ZEGG jahrelang Putzkoordinatorin und die Hüterin aller Tees von der Brennessel bis zum Zitronengras. Sie war Heilpraktikerin. Sie starb am 8. November 2009 in Folge einer schweren Krankheit. Wir sagen Dir tschüss, Claudia Tamara Bemme. hh

## „Steintaler“ wird ein Bruder der „Havelblüte“

### Regionales Fläming-Geld soll bis nach Potsdam gelten

Die Einführung des „Steintalers“ als regionaler Währung im Fläming, die ursprünglich für das Jahr 2009 geplant war, wird erst 2010 erfolgen. Als Gründe dafür werden genannt die Finanzierung des den Euro ergänzenden regionalen Geldes und eine umfassende Kooperation mit anderen ostdeutschen Regionalwährungen, vor allem mit der Potsdamer „Havelblüte“. Sie soll noch vor der Ausgabe des „Steintalers“ unter Dach und Fach gebracht werden.

Im ZEGG-Reader 08 hatten wir ausführlich über das Projekt einer Regionalwährung im Fläming sowie ihren Sinn und Nutzen im Wirtschaftskreislauf berichtet. Träger des Steintalers ist bislang der Verein „REIF e.V.“, abgekürzt für „regionale Entwicklung im Fläming“. Er benötigt etwa



5000 Euro für den Druck des Geldes und weitere Kosten der Währungseinführung; ein großer Teil dieser Summe wurde inzwischen von privaten Geldgebern aufgebracht.

Im Zuge der Kooperation mit anderen ostdeutschen Gebieten ist der REIF e.V. im Gespräch mit den Trägern von vier Regionalwährungen: der Havelblüte in Potsdam, dem Urstromtaler in Magdeburg, dem Zschopautaler in Thüringen und dem Elbtaler in Dresden. Entwickelt wird bereits eine gemeinsame Internetplattform.

Wahrscheinlich werden die Havelblüte Potsdam und der Fläming Steintaler unter dem gemeinsamen Dach des Potsdamer „Regional eV“ heraus gegeben, dem Trägerverein der Havelblüte. Diese Regionalwährung in der Hauptstadt des Landes Brandenburg gibt es seit 2006; rund 100 Unternehmen, darunter viele aus dem Einzelhandel, kooperieren.

Die Zusammenarbeit ermöglichen, so heißt es in einer Stellungnahme von REIF, „eine wesentlich kostengünstigere, effizientere und auf Erfahrungen basierende Einführung des Regiogeldes im Fläming“. Unter dem rechtlichen Dach des Potsdamer „Regional eV“ will er eine „mit der Havelblüte voll austauschbare Regionalwährung“ heraus bringen.

Hierzu sollen dann auch private und geschäftliche Onlinekonten, Geldscheine für den kleinen Einkauf, eine Kooperation mit Steuerberatern und vieles mehr gehören, was aus dem Steintaler eine im Alltag gut verwendbare Parallelwährung zum Euro macht.

Auf der REIF-Homepage wurde eine Seite eröffnet, auf der sich UnterstützerInnen des Regiogeldes im Fläming eintragen können. Am Design der neuen Regionalwährung wurde Mitte Februar bei Redaktionsschluss dieses Readers noch gearbeitet.

## Großes Festival für ein nachhaltiges Leben

Vom 1. bis 21. August wird in dem Belzig benachbarten Städtchen Wiesenburg zwischen Schlosspark und Bahnhof das Festival „Ecotopia 2010“ in Szene gesetzt. Es findet bereits seit 21 Jahren in wechselnden europäischen Ländern statt.

Der Name „Ecotopia“ setzt sich zusammen aus den englischen Worten für Ökologie und Utopie und bezeichnet ein, so könnte man sagen, interkulturelles Miteinander für nachhaltiges Leben.

Bei Ecotopia treffen sich Menschen aus ganz verschiedenen Ländern und Kulturen mit Interesse an Fragen zu Umwelt und sozialer Gerechtigkeit. Man lernt sich kennen beim gemeinsamen Arbeiten, Lernen, Reden, Spielen und Feiern und schließt Freundschaften. Ecotopia, so die Veranstalter, ist ein Platz für den Austausch von Erfahrungen und die Verbreitung von Informationen.

In den drei Wochen werden etwa 1.000 Menschen erwartet. Dieses Treffen zieht junge Umweltaktivisten an, doch dieses Jahr wird ein besonderer Augenmerk auf junge Familien gelegt.

Alles, was mit dem Thema „Ökologie“ im weitesten Sinne verbunden ist, wird innerhalb von Workshops, Schulungen, Vorträgen, Filmvorführungen, Kunst-Theater- und Musikaktionen bearbeitet. Das konkrete Programm ent-

wickelt sich aus den Interessen und Initiativen der Anwesenden heraus. Jeden Morgen werden das Tagesprogramm und die täglichen Aufgaben des Camplebens diskutiert und demokratisch beschlossen. Für das Camp gibt es keine festgelegte Tagesordnung. Mit ihrer Anmeldung können die Teilnehmenden vorab schon Angebote ankündigen.

Etwa einen Monat vor Beginn soll das Rahmenprogramm stehen. Das Camp bietet vielen Arbeitsgruppen die Möglichkeit, verschiedenste Themen von ökologischen Kampagnen bis zu Fragen des Lebensstils zu behandeln. Ecotopia strebt eine Philosophie des »Keine-Spuren-Hinterlassens«



an; dabei wird der Platz hinterlassen, wie er vorgefunden wurde, oder sogar in einem besseren Zustand. Dem wachsenden Trägerkreis des Festivals gehören zur Zeit rund 15

Menschen aus dem Fläming an. Das vorherige Ecotopia-Festival fand vor zwei Jahren in der Türkei statt.

# Jahresbericht 2009

**Tagungs- und Seminarbetrieb  
Öffentlichkeitsarbeit  
Zu Besuch im ZEGG  
Bau und Geländegestaltung  
Organisch-biologischer Garten**

Solide sollte es sein, und ökologisch: zwei Pioniere vor ihrem Werk, der 2009 in neue Wärmedämmung verpackten Bürobaracke im ZEGG. Dort drin entsteht übrigens auch der ZEGG-Reader.



Bill Nickl stellte zum Jahresende wieder einen Bericht äusserlicher Aktivitäten und Ereignisse im ZEGG zusammen, gewürzt mit vielen Zahlen.

## **Tagungs- und Seminarbetrieb**

Auf den 4 Großtagungen besuchten uns insgesamt etwa 500 Gäste. Wir veranstalteten 40 eigene Seminare und waren Gastgeber für ca. 70 Seminare externer Anbieter. Zum „Tag der Offenen Tür“ Ende September kamen etwa 100 Gäste.

Am Gemeinschaftskurs im Frühjahr nahmen dieses Jahr 30 Erwachsene und zwei Kinder teil.

Das 2. „Come Together Songs“-Festival im ZEGG vom 11.-14.Juni, von Hagara Feinbier veranstaltet, besuchten über 250 Gäste.

## **Öffentlichkeitsarbeit**

Zisula Cordaches und Holger Koers aus dem ZEGG nahmen an dem „Transition Town“- Seminar „Wendödörfer“ von 6.-8. März 2009 bei der Gemeinschaft gASTWERKE e.V. in Escherode bei Kassel teil. Sharan Gärtner und Barbara

Stützel setzen 2009 mit Erfolg die Politische Filmreihe im Belziger Hofgartenkino fort.

Zisula Cordaches organisierte die diesjährige Regionalkonferenz in Wiesenburg mit, das ZEGG war mit einem Stand vertreten.

Ina Meyer-Stoll und Achim Ecker besuchten auf ihrer siebenmonatigen Reise durch Lateinamerika und die USA viele Ökodörfer und Gemeinschaften, gaben Forumskurse und gestalteten ZEGG-Präsentationen.

Teilnahme an den Fachtagen für nachhaltige regionale Entwicklung der Initiative REIF e.V. vom 23. – 25. April 09 im TGZ in Belgig.

Barbara Stützel referierte an der Fachtagung „Regionaler Aufbruch“ am 17. Oktober im Gutshof Glien (bei Belgig) über regionale kulturelle Netzwerkarbeit.

Richard Wandel und Olaf Schäufler nahmen vom 6.-8. Mai am Ökonomietreffen im Gemeinschaftsprojekt

Tollense in Mecklenburg-Vorpommern teil.

Barbara Stützel intiiert im Belziger Hofgartenkino das Filmfestival „ueberMacht“, bei dem von September bis Dezember acht Filme gezeigt wurden – eine Initiative der „Aktion Mensch“.

Ina Meyer Stoll und Achim Ecker vertraten das ZEGG beim Jahrestreffen des „Global Ecovillage Network“ (GEN) in Finnland Anfang Juli.

Vom 8. – 13. Dezember beteiligte sich eine vielköpfige Gruppe von Menschen aus dem ZEGG und der Fläming-Region mit Vorträgen und Workshops am „climate bottom meeting“ parallel zum Klimagipfel in Kopenhagen.

## **Medienberichte**

Vorstellung der Politischen Filmreihe und bei jeder Aufführung ausführliche Berichte in der Märkischen Allgemeinen Zeitung (MAZ).

Artikel von Barbara Stützel:

im amerikanischen „Communities Magazine“ im Frühjahr: „Festivals – Times of high energy“; in „SEIN“ im Mai-Heft: „Dem Prozess vertrauen“; in „Zeitpunkt“ (CH) im Juli: „Die neuen Paradiese“; in „Kurskontakte/Eurotopia“ im Oktober: „Braucht Gemeinschaft Kunst?“; in „SEIN“ im Dezember: „Schritte in eine andere Zukunft“.

Artikel verschiedener ZEGG-Autoren in der Mai-Ausgabe von „Connection-Spirit“ zum Thema „Eros und Alltag“

Artikel von Markus Euler in „Connection“ zum Thema: „Dich alle liebe ich“.

Beiträge von Achim Ecker und Barbara Stützel zum ZEGG in der Neuauflage

„Belziger Experimente“, eine Radiosendung von Michaela Schlagenwerth über das ZEGG und den kulturellen und politischen Aufbruch in der Fläming-Region für den „Länderreport“ von „Deutschlandradio Kultur“ (Erstausstrahlung am 24. November 09). Artikel von Ina Meyer-Stoll im „Community Magazine“ (USA) über „Health and Healing“.

### **Zu Besuch im ZEGG**

Wie immer hatten wir während unserer Tagungen und auch zwischen unseren Veranstaltungen eine Reihe von Gastreferenten und Aktivist\*innen zu Gast. Dazu gehörten in diesem Jahr:

Peter Erlenwein beim „Oster Trance Event“ und während unserer Visions-

als Referentin beim Pfingstfestival.

Filmemacher Paul Poet und ein Filmteam; im Juli drehten sie im ZEGG eine Sequenz für den Kinofilm „Empire me“.

Fritz Reusswig und Corinna Altenburg vom Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung am 6. Juli.

Daniel Dahm, Ökologe und Aktivist für die Entwicklung und Verwirklichung von Nachhaltigkeitsstrategien für Organisationen, Regionen und Projekte; er hielt im Sommercamp einen Vortrag.

Shlomo Shomam (Israel), ehemaliges Mitglied des israelischen Parlaments; er bot im Sommercamp einen Workshop an.

Stephen Davies, ehemaliger US-Senator und langjähriger Freund des ZEGG;

gründer aus Estland; er besuchte uns Anfang Oktober und hielt einen Vortrag.

Susanna Darlington-Khan von der Pachamama Alliance; sie veranstaltete das Symposium „Awakening the dreamer“.

John Gilb, Softwareentwickler und Unternehmensberater aus den USA im Oktober.

Diana Adams, Juristin und Polyamory-Aktivistin aus New York, USA, Anfang Oktober.

Mitarbeiter der Stiftung Naturschutz Anfang Dezember; sie kamen zu einer Permakulturführung.

### **Baustellen und Geländegestaltung**

Blauer Salon: der Barraum und angrenzende Räume wurden saniert und ausgebaut (Isolierung, neue Fenster, neuer Boden, offener Kamin, neues Design, neue Bar).

Antonius Zehringers schmiedete ein Eingangstor und gestaltete aus dem alten Eingangstor des Haupteingangs ein neues Tor für den Hintereingang.

Im Gemeinschaftsraum der Saisoniers wurden eine ehemalige Kleiderkammer zur Küche ausgebaut und der Boden erneuert.

Der Sägeschuppen hinter der Holzwerkstatt wurde errichtet.

Ein Versammlungsplatz am Campus wurde vom Gemeinschaftskurs gestaltet.

Für unser Computernetzwerk hatten wir 2008 zwischen Empfang und Bürogebäude ein Glasfaserkabel verlegt; mittlerweile wird bei allen Erdarbeiten ein solches Kabel mitverlegt; z.B. in 2009 bei der Verlegung von Wasser- und Heizungsrohren zur sogenannten „Roten Villa“ am Südostrand unseres Geländes.

Im Zuge des ökologischen Umbaus unseres Bürogebäudes wurden an der Nord- und Südseite eine Holzverschalung und neue Fenster

Abschlussstreffen beim „Come Together Songs“-Festival



von „Ecovillage Living“ von Hildur Jackson.

Artikel in BiJou Nr. 23, der Mitgliederzeitung von BiNe e.V., über dessen Bisexuelles Netzwerktreffen im ZEGG.

Besuch von Christian Bräuser aus Wien, der für den ORF-Hörfunk (Österreich) eine Radio-Doku über Ökodörfer macht.

Radio-Interview von „Ecovillage Radio“ in Canada“ mit Ina Meyer-Stoll.

und Programmzeit.

Sonja Fritzsche, Ph.D., Professorin der Illinois Wesleyan University, Bloomington, USA, am 24. Mai 2009 mit zwei Studentinnen.

Johannes Stüttgen von 29. Mai - 1. Juni als Referent beim Pfingstfestival.

Der „Omnibus für Direkte Demokratie“; er parkte beim Pfingstfestival am Campus.

Barbara Klemmt, Bürgermeisterin von Wiesenburg,

er lebt derzeit in Tamera in Portugal und hielt im ZEGG-Sommercamp einen Vortrag.

Adam Leonard, Autor und Mitarbeiter von Ken Wilber; er besuchte Mitte September das ZEGG und lud zu einer Matinée zum Thema „Integrale Lebensführung“ ein.

Ingvar Villido (Acharya Ishwarananda), spiritueller Lehrer und Gemeinschafts-



Die ZEGG-Gemeinschaft Ende Juli 2009, nicht ganz vollständig, aber mit einigen Freunden und Freundinnen aus dem Umland.

sowie eine Dämmschicht angebracht.

Zwischen Gästehaus und grauer Baracke entsteht ein Internet-Café, das bis zur Ostertagung 2010 in Betrieb gehen soll. Neue Fenster und Türen, Dämmung und eine Holzverschalung gehörten zu den Arbeiten. Die Einrichtung nebst Computern sind zum Teil ein Geschenk von Jürgen Schneider, der sich dafür eingesetzt hat, dass dieses Café entsteht. Danke schön!

Bis zum Februar 2010 wird im hinteren Teil dieses Gebäudes ein kleines Appartement mit Küche und Bad fertig gestellt.

Die Ostseite des Hauptgebäudes wurde gestrichen.

Diesogenannte „RoteVilla“ (bisher ölbeheizt) wurde an unser zentrales Heizungssystem (Holzhackschnitzel) angeschlossen.

Beim Platz der Stille an der Südwestecke unseres Geländes wurde ein neuer Zaun aufgestellt.

### **Der organisch-biologische Garten**

Auf unserem gesamten Gelände ernteten wir im abgelaufenen Jahr 5043 kg Obst (Äpfel, Birnen, Kirschen,

Beeren, Mirabellen, Pfirsiche, Pflaumen, Holunder, Weintrauben, Quitten, Kiwis, Mispeln, Sanddorn). Davon wurden 1300 kg zu Marmeladen, Gelees und Kompott, 1088 kg zu Saft

und 500 kg Mirabellen zu Schnaps verarbeitet. Eingelegt und eingefroren wurden 300 kg Obst.

Im Garten wurden 7400 kg Gemüse geerntet (Möhren, Pastinaken, Radieschen, Fenchel, Rote Bete, Sellerie, Zwiebel, Lauch, Mangold, Weiß- und Rotkohl, Wirsing, Blumenkohl, Broccoli, Kartoffeln, Tomaten, Gurken, Zucchini, Kürbis, Bohnen und Zuckermais).

Aus den Gemüsen, die nicht gleich von uns und unseren Gästen gegessen wurden, stellten wir 140 kg Chutneys, 10 kg Pesto und 80 kg Sauerkraut her. Etwa 550 kg verschiedene Gemüse wurden eingefroren.

Es wurden 342 Kisten verschiedene Salate geerntet (Blattsalat, Radicchio, Endivie, Zuckerhut, Eissalat) und 1625 Bund Kräuter (Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Oregano, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Thymian, Zitronenmelisse, Zwiebellauch).



Der letzte Anstrich auf dem Dorfplatz vor Beginn der Sommersaison.

Fotos: Georg Lohmann

# 2010

Im Bewusstsein unserer sinnlichen und sexuellen Natur suchen wir nach Wegen, um in Verbundenheit, Freiheit und Fülle zu leben.

## ZEGG Sommercamp

„Liebe ist überall, in allem enthalten und zu jeder Zeit vorhanden. Liebe ist unsere fundamentale Verbundenheit mit dem Universum.“  
D. Jarzombek

Ein anderes Leben ist möglich

Auf den Spuren des lebendigen Eros

**Das Sommercamp** ist in jedem Jahr ein großes Gemeinschaftsereignis – für die ZEGG-Gemeinschaft aus der es entsteht, und für die Gäste, die daran teilnehmen.

**Die Schwerpunkte** unserer Arbeit im ZEGG – Gemeinschaft, Liebe und Sexualität, ökologische Verantwortung, Spiritualität, politisches Engagement – finden darin ihren Platz.

**Kernthemen** des diesjährigen Sommercamps sind Liebe und Eros in all ihren Facetten. Es geht uns um die fundamentale Lebensenergie, die sich im Eros ausdrückt, und um eine radikale Anteilnahme an der Welt.

**Wir erforschen** das Wesen des Mann-Seins und des Frau-Seins und kreieren gemeinsam Räume für Begegnung und Verständigung der Polaritäten.

**Wir freuen uns** auf Menschen, die in sich und in der Welt etwas bewegen wollen.

**Wir laden ein** zu Gemeinschaftserfahrung und gegenseitiger Inspiration, zu Auseinandersetzung und Kreativität, zum Innehalten, Kontakte knüpfen und Feiern.

**Als Gastreferenten** konnten wir für dieses Jahr den Sufi- und Tantralehrer Dieter Jarzombek gewinnen.

**Dorfgruppenzeiten** für intimeren Austausch werden uns durch das ganze Camp begleiten. Erfahrungsräume und Vorträge gestalten Menschen aus der ZEGG-Gemeinschaft und wir schaffen Möglichkeiten für unsere Gäste, ihr Potenzial einzubringen.

**Detaillierte Informationen** gibt es auf unserer Website:

[www.zegg.de](http://www.zegg.de).

Anmeldung erforderlich!

**Preise:** bis 18.6. € 230.-  
Tagungsgebühr und € 300.- U&V  
zzgl. € 15,- Kurtaxe; danach: €  
300.- Tagungsgebühr und € 300.-  
U&V zzgl.

€ 15,- Kurtaxe.

Ermäßigte Preise für Jugendliche,  
Studierende und Azubis!

**Wir freuen uns auf euch!**

*Die ZEGG-Gemeinschaft*

Zelt-dorf-Leben • Live-Musik • Tanz & Feiern • Morgen- & Abendmeditation • Männer- & Frauentreffen

Lebenslust • Freundschaft • Inspiration • Blauer Salon • Forum • Gruppenzeit & Jugendcamp • Kinder-camp

22.7.-1.8.