

## Strategien für Gemeinschaftsbildung – Folge 1

Woran lässt sich lebensfreundliche Bildung erkennen? Die Frage stellt sich umso dringlicher, je mehr sich im alternativen, staatlich legitimierten Bildungswesen die pädagogische Arbeit in Richtung selbstverantwortlicher Freiheit aller Beteiligten entwickelt. Mit diesem Artikel über die Freie Naturschule Pankow beginnt Oya eine Serie, die verschiedene Schulen porträtiert. Die Forschungsfrage dabei ist, was eine Bildung auszeichnet, die den Kindern wie der ganzen Gesellschaft und schließlich unseren Lebensgrundlagen förderlich sein kann.

# Vom Ich zum Du zum Wir

Wie wir inneren mit äußeren Wandel organisch und tiefenwirksam verbinden können.

VON MICHAEL PLESSE

**D**er Politologe und Bewusstseinslehrer Michael Plesse stellt den »Essenz-Lebens-Design-Prozess« (ELD) vor, der einzelne befähigen soll, kreativ mit anderen ihr Leben zu gestalten und so zu einem grundlegenden Wandel von Bewusstsein und Gesellschaft beizutragen.

Vor 30 Jahren habe ich zusammen mit meiner Frau Gabrielle St. Clair die Methode der Orgodynamik entwickelt und dann die Bewusstseinsmethode der Essenzarbeit. Mit ihr haben wir versucht, der Künstlernatur und dem Freiheitswesen des Menschen zum Ausdruck zu verhelfen.

ELD ist in letzten Jahren aus meiner Arbeit in europäischen Transition-Kontexten (unter anderem bei Transition Town Kassel), aus der Mitgestaltung bei Netzwerken zur Verbindung von Unternehmen mit neuen zivilgesellschaftlichen Initiativen und auch bei Beratung und Forschungen in verschiedenen Gemeinschaftsprojekten entstanden.

Mich beschäftigten dabei folgende Fragen: Wie können wir Kräfte sammeln, sodass wir viel Energie haben für unsere Anliegen? Was wirkt, damit wir als Gruppe dynamisch und kreativ handeln können? Wie erlangen wir einen Tiefenblick für das, womit wir konfrontiert sind?

Daraus ist ein Design-Prozess entstanden, der sich gut als Handwerkszeug für den »Großen Wandel« eignet, von dem die Tiefenökologin Joanna Macy spricht. Sie

meint damit einen tiefgehenden Transformationsprozess unserer Kultur und unserer Gesellschaft: weg von einer Ego-orientierten, wachstumsgetriebenen Konsumgesellschaft, hin zu einer lebenserhaltenden, bewussten und liebevollen Gesellschaft. Wir verlassen das alte Bild eines abgetrennten, isolierten Individuums, das in Konkurrenz zu allen anderen steht. Stattdessen steigen wir in eine neue Geschichte ein, die von allseits verbundenen Menschen handelt: verbunden mit sich selbst, mit den Mitmenschen, der Natur, dem Kosmos. Die neue Geschichte hat zu tun mit Kooperation und Synergie, mit neuen Werten wie Solidarität, Kreativität, Ko-Kreativität.

### Ein neuer, »heiliger« Aktivismus

In der Zivilgesellschaft kommt jetzt ein Thema stark in den Vordergrund, nämlich die Verbindung von innerer Transformation und äußerem Wandel. Bisher als zwei gegensätzliche Arten von Aktivität empfunden, kommen sie nun zu einem »heiligen Aktivismus« (Charles Eisenstein) zusammen, also zu einem mit innersten Werten verbundenen Aktivismus, der die Gewinner-Verlierer-Spiele hinter sich lässt und nach dem Gemeinwohl sucht.

Der ELD-Prozess hat mit dieser neuen kulturellen Geschichte des Verbundenseins zu tun. In jedem Aspekt des Lebens wird nun gefragt, wo und wie Verbundenheit entsteht? Wie genau erlebt der einzelne Verbundenheit? Hierdurch geht der Blick

immer tiefer. Individuelle und kollektive Wunden werden sichtbar, die uns noch daran hindern, zu vertrauen, uns zu verbinden und dauerhaft in Verbundenheit zu leben und zu wirken.

Das ELD ist ein holonisches Modell, welches verschiedene Ebenen umfasst, die ineinander eingebettet sind. Es lässt sich verstehen als eine Synthese aus Tiefenökologie, integralen Ansätzen, aus »organisational learning«, Quantenpsychologie, Methodiken der sozialen Skulptur, aus dem neuen Bereich der Bewusstseinswissenschaften, Orgodynamik, aus dem Transformationsdesign und Forschungen zur Lebenskunst u.a.

Im Zentrum von Essenz-Lebens-Design stehen immer die Fragen: Wer bin ich? Was macht mich aus? Was heißt es eigentlich, Mensch zu sein? Die Wunde, die wir auf dieser Ebene tragen, ist der Verlust unseres inneren Raums. Diesen müssen wir als erstes wieder entdecken. Von Rilke ist der Satz: »Der Weltinnenraum ist einer, der offen ist, durch den die Vögel ziehen.« Wir brauchen Werkzeuge, Zugänge, Schlüssel, um den inneren Raum zu öffnen und wieder zu betreten. Tatsächlich existieren dafür diverse Möglichkeiten: Meditationen, Kontemplationen, Bewusstseins- und Körperübungen.

Als Qualitäten entstehen hierbei meist auf ganz organische Weise: konzeptfreie, entspannte Präsenz, Bewusstseinsweite sowie eine Allverbundenheit, die das Leben in der Tiefe fühlt.





Im ELD unterscheiden wir nun sehr deutlich vier Lebensfelder, die sich um dieses Zentrum gruppieren, wobei das erste in das nächste, dieses in das übernächste usw. holonisch integriert ist:

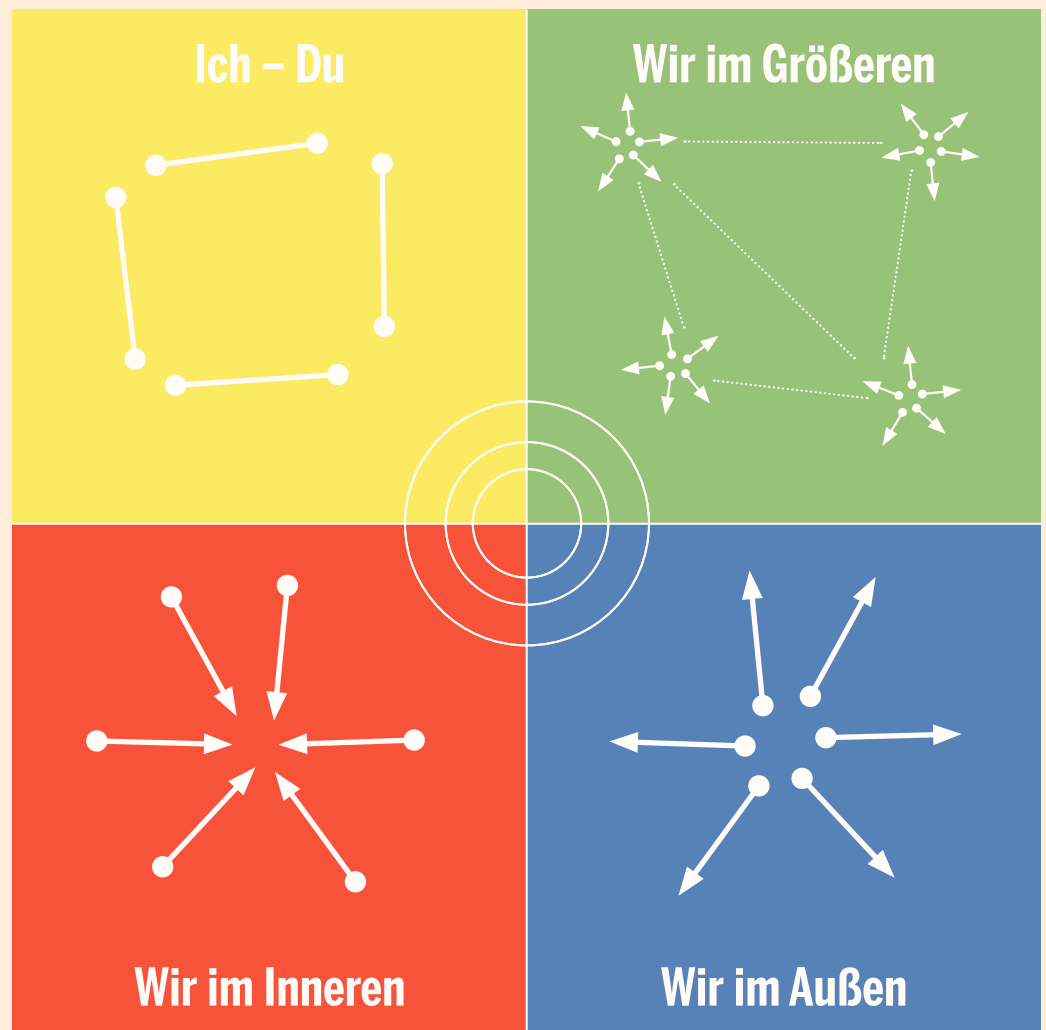
#### Die vier Ebenen

Das erste ist die Ich-Du-Ebene, die wichtig wird, sobald wir ein Projekt kreieren wollen. Wir müssen uns fragen, was sind unsere gemeinsamen Werte? Wenn ich in meinen Vorträgen danach frage, kommen ganz schnell ähnliche Antworten, z.B.: Offenheit, Vertrauen, Respekt, Ehrlichkeit, Mitgefühl, Achtsamkeit, Verbindlichkeit etc. Wir können sie in einem Werte-Dokument festhalten, um uns bei aufkommenden Schwierigkeiten wieder an unsere Ausrichtung zu erinnern. Auf dieser Ebene gibt es die Wunde der »Vermeidungstrance«, ein Schrumpfen unserer Aufmerksamkeit, die sich reduziert auf ganz persönliche Themen und Nöte und die das Gegenüber kaum wahrnimmt. Wir verfolgen unser Projekt dann mit einem Tunnelblick, ohne uns für unser Gegenüber zu öffnen und uns mit ihm auf einer tieferen Ebene zu verbinden.

Die erfolgreiche australische Organisation »Green Skills« hat ihre Arbeit beispielsweise auf einem 12-Schritte-»Ich-Du-Prozess« aufge-



▲ (Blindtext) Leute von Transition-Town-Kassel machten im Januar 2014 den Essenz-Lebens-Design-Prozess als dggjaalds.





baut. Jedes Mitglied telefonierte über einen bestimmten Zeitraum einmal wöchentlich mit einem Partner und stellte ihm oder ihr dabei 12 Fragen. Dieser Counselingprozess hat die Gruppe kraftvoll verbunden und sie dynamisch und kreativ gemacht.

Andere methodische Werkzeuge auf dieser Ebene sind beispielsweise: authentische Kommunikation, tiefes Hören, Fragen nach persönlichen Engpunkten und den unterstützenden Umgang damit.

Aus den vielen Ich-Du's kann so ein Wir entstehen. Das nach innen gerichtete Wir wird von Werten wie Verlässlichkeit, Resonanz, Synergie getragen. Solche Wir-Werte sind die gemeinsame Ressource der Gruppe, an die sie sich z.B. durch Gewaltfreie Kommunikation immer wieder andocken kann. Die Wunde, die auf dieser Ebene geheilt werden muss, ist die des Narzissmus: Alle oder einzelne kreisen um ihre eigenen Themen.

### Stets die richtigen Fragen stellen

In den Mittelpunkt rückt als nächstes die Auseinandersetzung mit den beiden Fragen: Was können wir uns geben, was wir uns bisher nicht gegeben haben? Und: Was hindert uns daran, das zu tun? Die richtigen Fragen zum richtigen Zeitpunkt zu stellen, ist im ELD-Prozess einer der wirksamsten Impulse.

Es gibt Gruppen, die sich an Gandhis Prinzip von »Satyagraha« orientieren, das von der modernen Friedensforschung (Martin Arnold) mit »Gütekraft« übersetzt wird. Diese Gruppen machen gemeinsam einen intensiven inneren Lernprozess durch, der sie befähigt, sich gewaltfrei und konstruktiv zur Beseitigung von gesellschaftlichen Missständen zu engagieren. So hat eine Gütekraft-Initiative mit ihrem Engagement in den letzten Jahren wesentlich zur Verhinderung des Baus einer Autobahn quer durch das Ruhrgebiet beigetragen.

Hat das nach innen gerichtete Wir seinen Wertefokus und seine innere Kraft gefunden, dann will es nach außen sichtbar werden und wirken. Das nach Außen gerichtete Wir stellt sich der Frage: Was können wir der Welt geben? Wo können wir Unterstützung geben? Die an dieser Stelle zu heilende Wunde besteht in der Versuchung zur Polarisierung, um der eigenen Gruppe Vorteile zu verschaffen und in einer rigiden Gewinner-Verlierer-Haltung mit anderen zu konkurrieren anstatt win-win-Situationen anzustreben.

Kraftvolle Werkzeuge, wie die »Dialogspirale« (jeder spricht 2, 4, 5, 3, 1 Minuten im Wechsel, ohne unterbrochen zu werden), fördern Präsenz und aktives Zuhören und geben allen Teilnehmenden einen tiefen Raum der Resonanz.

Ich habe letztes Jahr in der portugiesischen Stadt Portalegre, einer Stadt mit hoher Arbeitslosigkeit und Armut, miterlebt und selbst dazu beigetragen, wie die Initiative »Ajudada« (»gegenseitige Hilfe«) sich über viele Monate fragte: Was können wir für die Stadt tun? Was herauskam, war kein konkretes Projekt mit Effizienzkriterien, sondern eine neue Haltung, die in die Frage mündete: Was können wir uns – die Bürger dieser Stadt – schenken? Man kam auf die Idee, ein Drei-Tages-Fest zu organisieren, auf dem das Schenken in Theorie und Praxis im Mittelpunkt stand. Gäste aus aller Welt wurden eingeladen und brachten ihre Geschenke mit. Immer mehr Bürger beteiligten sich, und zum Abschluss wurde der Ajudada-Initiative von der Stadt ein Haus für das Weiterwirken geschenkt.

Auch wenn uns das oft nicht bewusst ist, ist jedes Wir immer eingebettet in etwas Größerem, z. B. in der Welt, der Erde, der Natur, dem Kosmos. Die Wunde ist hier das Entwurzeltsein. Mit tiefenökologischen Übungen (wie dem »Erdforum«) und Ritualen aus der orgodynamischen Bewusstseinsarbeit (siehe dazu meine Homepage) können wir unsere Verbindung mit der Erde wieder beleben.

### Den Prozess zu durchlaufen, lohnt sich

Wenn wir uns durch diese vier Felder bewegt haben, erleben wir die Qualität von Selbstwirksamkeit und gemeinschaftlicher Kreativität. Wir unterstützen uns gegenseitig für etwas Größeres. Das Universum erscheint nicht länger als ein Räderwerk, in dem ich funktioniere, sondern das Leben zeigt sich als ein fließender Prozess, wo Synergie, Kooperation, Verbundenheit passiert, wo Freude und Vertrauen anfangen. Wir fühlen uns nicht länger als Räder in einem automatischen, starren Getriebe, sondern als Impulse, Impulsgeber. Und als solche wachsen wir über uns hinaus und werden zu kraftvollen Mitgestaltern einer Welt, die unser Herz schon kennt, und in der – wie ich es immer wieder erlebe – Wunder möglich werden zum Wohle aller. ●

**Michael Plesse** (67) *Politologe, Bewusstseinslehrer, Berater und Autor. Mitbegründer der Orgodynamik, Mitinitiator der »Transition-Town-Kassel«.*

### Internet / Links

[www.michaelplesse.org](http://www.michaelplesse.org), [www.inozi.net](http://www.inozi.net), [www.orgoville.de](http://www.orgoville.de)

# Eine schönere Welt ist möglich

... und unser Herz kennt sie.

»Eine schönere Welt ist möglich, und unser Herz kennt sie«, das behauptet jedenfalls der Kulturphilosoph Charles Eisenstein in seinem neuesten Buch. Ich fühle den Wahrheitsgehalt dieser Aussage und sie stimmt mich zuversichtlicher als der eher trotzigste Slogan „eine andere Welt ist möglich!“ Keine intellektuellen Fragen und keine langen Diskussionen: Was muss anders werden? Wie ist es zu bewerkstelligen? Unser Herz weiß es tatsächlich: eine schönere Welt soll es sein, denn Schönheit ist eine Herzensangelegenheit, die tiefer und unmittelbarer berührt als alle vernünftigen und guten Argumente.

Wann erleben wir die Welt als schön? Ich jedenfalls in ganz gewöhnlichen Situationen des Alltags, wenn ich mich verbunden fühlen, wenn sich alles stimmig anfühlt. Und das geschieht immer wieder – doch viel zu selten.

Die Geschichte der verbundenen Menschen, wie Charles Eisenstein sie nennt, hat nie aufgehört. Doch wir leben vorwiegend in einer Geschichte der Separation. Wir fühlen uns getrennt von der Natur, von den anderen Menschen, von uns selbst.

Gemeinschaft ist der Versuch, aus der Geschichte der Separation auszusteigen. Die Erfahrung zeigt, gelingende Gemeinschaft setzt einen bewussten und achtsamen Aufbau vertrauensvoller Beziehungen voraus. Viele Gemeinschaften haben deswegen wirksame Methoden der Vertrauensbildung, der Konfliktlösung und der Konsensfindung entwickelt.

Einige sollen in lockerer Folge in den nächsten Ausgaben von oya vorgestellt werden. Aber wie stellt man etwas dar, was man eigentlich nur selbst erfahren kann und was jeder auf seine ganz eigene Art erlebt? Vielleicht hilft es, aus verschiedenen Perspektiven auf solche Gruppenprozesse zu schauen: einmal die „Philosophie“ der Methode zu verstehen wie auch das Erleben der Teilnehmer nachzuvollziehen.

Für diese Ausgabe habe ich den „ELD-Prozess („Essence Life Design“) gewählt, den Michael Plesse in seiner langjährigen Arbeit als Politologe und Bewusstseinslehrer entwickelt hat. Es ist eine integrative Methode, die viele bekannte und wirksame Ansätze aufnimmt und den Einzelnen wiederverbinden will mit sich selbst sowie mit einem kleinen und dem größeren WIR – auf der Herzebene. Christine Frankman schildert, wie dieser Prozess ihr Leben reicher und schöner gemacht hat. Lassen auch Sie sich zu der schöneren Welt inspirieren, die Ihr Herz bereits kennt.

Laut omnissi tatem. Soles ea consedis qui consecrae pro volor aut moluptatem assitatet es alitio. Bus, nus, sequam volenim odiscid qui custiis et fuga. Sequi cus pre nonsequi net ut remporio issimissime sunt, ommolessunt ipsapid entiae cum non exero volupta tincuir simil id quo molupta quidem fuga. Feritatem facus, consere vitat debis dolore quae con commis verit moloremporro is doluptatia non cori blaccus et laborep eribusc itatem quat.

Ximet doluptata aut as rentiist volum apicia volorunto conse nularparum delia volendamet, officia quiamet iusanima con nes dolorem que cum rempore nduntin ctatia sam, nos id quos estis sim assimus delest, nonecearum fuga. Borio intibus debis quos digendani odis idem re eum doluptiunt re, corate dolupta que explatia natur?

Bus evelici tionsen itiume consed quasped quias qui voluptatios nis verume con dia voluptius con nam quo officatus eum vendae velicip icipsunt ad eseria imus. ● Wolfram Nolte



WWW.HUMANANTHROPOLOGY.DE

»Selbstverwaltet wohnen –  
in Häusern, die allen gehören«

Unterstützung gesucht

**Unser Wohnprojekt** steht vor der Herausforderung, weitere junge Familien unter Dach zu bringen. Hierfür brauchen wir dringend deine Unterstützung.

**Danke** für dein Darlehen, deine Mitgliedschaft oder dein praktisches Engagement!

Hier gibt es mehr Information:  
**www.lawi-woge.de**

Melde dich gerne bei Beate:  
(038374) 559272



Strukturschwache  
ländliche Räume mit Leben  
und Ideen füllen

