

„Beschreib mir den Geschmack einer Tasse Tee“

*Ein Essay zum Wir-Prozess 3.-5.Juni, Tempelhof
von Hans Neidhardt*

Wenn es schon, wie ein bekannter Zen-Spruch sagt, schier unmöglich ist, den Geschmack einer Tasse Tee zu beschreiben, dann ist es ja noch schwieriger, dem Nicht-Teetrinker in geschriebenen Worten einen dritten Aufguss desselben Tees zu präsentieren, in der Hoffnung, sein Interesse am Teetrinken zu wecken.

So ähnlich ist es für mich mit dem Wir-Wochenende auf dem Tempelhof. Wer dabei war, hat einen Geschmack von diesem Wir-Prozess. Wer nicht dabei war, wird letztlich diesen Geschmack nicht erleben können. Mit diesem Vorbehalt im Hinterkopf beschreibe ich ein paar persönliche Erfahrungen und formuliere auch ein paar grundsätzliche Ideen zu diesem Wir-Prozess¹.

Der Start

Die TN (Teilnehmerinnen und Teilnehmer) sitzen im Kreis, und ziehen aus einem Stapel eine Karte mit einer knappen Aussage – zum Beispiel

- Sprich von Dir und Deiner momentanen Erfahrung
- Bleibe bis zum Ende.
- Drücke Dein Missfallen in der Gruppe aus, nicht außerhalb vom Kreis.
- Höre aufmerksam und mit Respekt zu, wenn eine andere Person Dir etwas mitteilt. Formuliere nicht schon eine Antwort während der Andere spricht.
- Respektiere absolute Vertraulichkeit.
- Erkenne den Wert von Stille und Schweigen in Gemeinschaft.
- Gehe ein Risiko ein, zeige Dich.
- Höre auf Deine innere Stimme und sprich, wenn Du dazu bewegt bist, sprich nicht, wenn Du nicht dazu bewegt bist.

Eine erste Runde: Alle sprechen davon, was die Karte in ihnen auslöst. Meine „momentane Erfahrung“: eine lebendig pulsierende Aufgeregtheit, Neugier, Vorfreude.

Die Karten mit den „Kommunikationsempfehlungen“ liegen dann in der Mitte der Gruppe. In der Mitte außerdem: eine Rose, 2 Klangschalen und 2 Boxen mit Papiertaschentüchern. Die Klangschalen haben die Funktion, die laufende Interaktion kurz zu unterbrechen und sollen zum achtsamen Innehalten einladen. JedeR kann sie betätigen.

Alles andere ergibt sich.

¹ Ich bin mir bewusst, dass das Schreiben und Lesen den persönlichen Dialog nicht ersetzen kann. Ich würde mich freuen, wenn dieser Essay ein Gespräch in Gang bringen würde.

Der Prozess

Die beiden Gruppenbegleiter (facilitators), Agnes und Werner, geben während des Verlaufs wenige Impulse – einleitende Texte, kurze Hinweise auf die Kommunikationsempfehlungen, kurze persönliche statements, kurze direkte Bezugnahmen zu einzelnen TN. Zum Beispiel, nachdem ich einen TN deutlich und ziemlich „geladen“ konfrontiert habe, eine Einladung, meinen eigenen Schatten-Anteil dabei zu erkunden und zu äußern.

So braut sich mit der Zeit aus scheinbar unzusammenhängenden Redebeiträgen, persönlichen Reaktionen, Frust und Ratlosigkeit wegen der offenbar nicht erkennbaren Struktur, schon in die Gruppe mitgebrachten Beziehungsstörungen, Missverständnissen usw. eine spannende und spannungsgeladene Gruppenatmosphäre zusammen. Mein Körpergefühl spiegelt diese atmosphärischen Veränderungen deutlich. Das Herz schließt sich und wird wieder weich, der Bauch verkrampft sich und entspannt sich, der ganze Körper wird weit und eng, der Atem fließt frei oder bleibt stehen. Und so weiter.

Es gibt eine Stelle, da fühle ich mich „wie zum Platzen“ und stelle erstaunt fest, dass ich nicht vor Ärger platzen könnte, sondern wegen eines gestauten Potentials. Ich hätte so viel zu sagen und zu geben... Und wer oder was hindert mich?

Notlösungsstrategien

Die unterschiedlichen Persönlichkeiten und die dahinter verborgenen Lebensgeschichten von uns treten deutlicher zu Tage: Die Flucht nach vorn, die Flucht in den Rückzug, Helfenwollen, Suche nach Halt an den Regeln, Suche nach Ordnung, Angst vor und auch Lust auf Chaos.

Es bewahrheitet sich in unterschiedlichster Weise, wie die automatisierten Notlösungsstrategien der Persönlichkeiten, die vor der Erfahrung einer „tieferen“ Not schützen sollen, in der Dichte dieser Gruppenatmosphäre immer weiter in die Sackgasse führen und dadurch die (biografisch bedingte und aktuell wieder belebte) jeweilige Not unmittelbarer fühlbar wird. Beispiele: „Ich werde nicht gesehen, ich werde verurteilt, missverstanden.“ Oder „Die Menschen sind nicht vertrauenswürdig.“ Oder „Meine Willensäußerungen sind ohne Belang. Ich habe keinen Einfluss“ Und so weiter. So etwas direkt zu erleben, ist nicht gerade angenehm. Und führt außerdem tiefer in Verstrickungen mit anderen hinein, wenn es nicht verstanden werden kann. Zum Beispiel meine eingefleischte Tendenz, vernünftig und gut zu sein und Ärger indirekt (und damit manipulativ) zum Ausdruck zu bringen.

Und genau dann, wenn sich die Not ganz ungeschminkt zeigen kann („Zeig mir deine Wunde“, J. Beuys), füllt sich der Raum mit Mitgefühl und Anteilnahme. Die Herzen gehen auf, menschliche Verbundenheit ist da. Ich muss an Carl Rogers denken und seinen für mich prägenden Satz: „Das Allerpersönlichste ist das Allerallgemeinste.“

Die leere Mitte

In der dritten Sitzung ist die Mitte frei geräumt, quasi als Bühne für besonders gewichtige Beiträge. Ich gehe einmal in die Mitte – an einer Stelle, wo nach meinem Empfinden mein Gefühl im Gegensatz zum aktuellen Gruppenthema steht. Diese Variation des settings (aus der Aktionskunst und aus dem „Forum“) bedeutet für mich aber mehr als das Etablieren einer Bühne. Die leere Mitte ist für mich auch ein symbolischer Raum für das (noch) Unbekannte, Formlose, ganz Neue... und eine fortwährende Einladung, an meinen eigenen Angelegenheiten nicht hängen zu bleiben. Das heißt: Aus Enge der Identifikation mit meinen Lieblingsideen und –emotionen mich zu lösen und wieder in die Weite des möglichst unvoreingenommenen Hörens und Spürens zu wechseln.

„Spiritualität“ (was auch immer jemand inhaltlich darunter verstehen möchte) hat für mich sehr viel mit dieser freien Mitte zu tun.

Verbundenheit

Durch kleinere und größere Engpässe, Durststrecken und Dschungelkämpfe hindurch finden wir als Gruppe zu Verbundenheitserlebnissen, die irgendwie „tiefer“ gehen, bzw. in dieser „Tiefe“ schon da sind. Ich bin überzeugt, dass wir das „Wir“ nicht erzeugen können, sondern dass wir dieses schon vorhandene „Wir“ nur freilegen brauchen. Und dass wir dann ahnen können, was Menschsein bedeuten könnte, wenn wir unsere Verletzlichkeit nicht mehr voreinander verbergen müssen und auch die mit der Verletzlichkeit assoziierten Sehnsüchte und Wünsche sich in der leeren Mitte entspannen können.

Risiken und Nebenwirkungen

Ein Beipackzettel – nicht ausschließlich für den Wir-Prozess geschrieben. Aber auch in unserer gemeinsamen Gruppenerfahrung gab es ein paar Dinge, die mir in psychologischen und/oderspirituellen Gruppen immer wieder auffallen. Risiken und Nebenwirkungen eben:

„Sei spontan!!!“

Der von Paul Watzlawick so brillant herausgearbeitete Klassiker der Verrücktmach-Kommunikation (und man kann auch so zu sich selbst sprechen!): Spontaneität (Offenheit, Authentizität, Emotionalität...) auf Befehl. Niemand kann auf Befehl spontan sein. Das ist verrückt. Wenn diese „Sei-spontan“-Paradoxie in der Luft liegt, dann geht die (Selbst-) Kommunikation in die Sackgasse.

„Versklavt an die Regeln“

Die Kommunikationsempfehlungen dogmatisch aufzufassen, wäre eine Einladung zu raffinierteren Formen des Urteilens und der Betterwisserei, also subtile Ausübung von Macht über andere im edlen Gewand der „richtigen“ Kommunikation. Dass die Regeln, wenn sie im Bewusstsein der Gruppe verankert sind, dazu helfen, dass die Gruppe sich selbst steuert, steht natürlich außer Frage. Nach meinem Eindruck waren

es aber nicht die Kommunikationsempfehlungen, die dem Prozess Tiefe gegeben haben, sondern vor allem die wache absichtslose Präsenz der Gruppenbegleiter und aller anderen TN, die energetisch den Raum gehalten haben.

Zu sehr identifiziert

Die tiefen Erlebnisse in so einem Prozess beinhalten das Risiko, dass neue Formen von Konzepten und Vorstellungen entstehen („jetzt weiß ich, wie WIR geht“) und dadurch die Aufmerksamkeit verengt wird. Und außerdem: Je identifizierter ich bin, desto kränkbarer bin ich.

Prä-/Trans-Verwechslung

Ken Wilber hat darauf aufmerksam gemacht, dass die Erfüllung eigener (kindlicher) Sehnsüchte, was für sich genommen wunderbar ist, nicht mit transpersonalen Erfahrungen verwechselt werden sollte. Nützlich ist dieses Konzept als korrigierendes Hilfsmittel allemal, um nicht in eine unreflektierte „Wir-Religiosität“ abzudriften. Auch wenn auf einer anderen Ebene der Erfahrung es zwischen „prä“ und „trans“ gar keinen Unterschied gibt, weil dort Linearität nicht existiert.

Konsequenzen

Ich würd's wieder tun.

Ich würde wieder hinfahren und alles „auf Null“ stellen. Oder zumindest so tun, als wäre das möglich.

Ich würde das WIR nicht begrenzen wollen. Und mich evtl. dann doch für eine Begrenzung auf eine konkrete Gruppe von ähnlich gesinnten Menschen entscheiden, um „tiefer“ (was ist das?) und „höher“ (was ist das?) zu gehen.

Wenn ich versuche, den Geschmack einer Tasse Tee zu beschreiben, muss ich damit einverstanden sein, dass das nicht möglich ist, wenn ich alle Tassen im Schrank habe.

info@hans-neidhardt.de

www.hans-neidhardt.de