

# Das hat gut getan!

Eindrücke, Gedanken und Erfahrungen zum Symposium, zu Gemeinschaften und zu salutogenen Prozessen

JENS GANTZEL

**„Gibt es salutogene Gemeinschaften? Gedanken aus der Sicht von Coaching, Mediation und Organisationsentwicklung“. So lautete das Vortragsthema des Autors beim 9. Symposium für Salutogenese. Mit seinem Artikel spannt er einen Bogen vom Symposium über gemeinschaftliches Wirken hin zu Gedanken, was Coaching, Mediation und Organisationsentwicklung dazu beitragen können, dass das Leben in Gemeinschaften gesund erhaltend wirkt.**

**Schlüsselwörter:** Coaching, Organisationsentwicklung, Kooperation, Konkurrenz, Kommunikation

Die Sonne schien prächtig vom Himmel, der Frühling und das Dorf Heckenbeck zeigten sich von der besten Seite. Das Publikum beim Symposium war aufmerksam und austauschfreudig. Ich hatte angenehme, interessante und amüsante Gespräche mit lebhaften Menschen. Überdies sprach mich nach meinem Vortrag jemand an, dessen Name und Gesicht mir bekannt vorkamen und nachdem bei mir der Groschen gefallen war, konnten wir schmunzelnd feststellen, dass ich bei ihm vor 30 Jahren am Oberstufenkolleg ein ganz hervorragendes Seminar hatte. Ich hatte also einen ganz wunderbaren Samstag mit inspirierenden Begegnungen und schönen Überraschungen.

Das alles passte bestens zum Thema Gemeinschaftsleben und Salutogenese. Der Schwerpunkt des Symposiums lag auf der Verbindung von Gemeinschaftsleben und Gesunderhaltung, mein Vortrag hieß „Gibt es salutogene Gemeinschaften? – Gedanken aus der Sicht von Coaching, Mediation und Organisationsentwicklung“. Diese Mittel nutzen mein Kollege Jürgen Heimes und ich bei der Beratung von Gemeinschaftsprojekten. Und ich sehe

mit Freude, dass gemeinschaftliches Wirken mehr und mehr Zulauf hat:

- Wohnprojekte, gegründet von Menschen, die das Prinzip „My home is my castle“ vieler Singles und Kleinfamilien als nicht mehr hilfreich und wohltuend in Zeiten erleben, in denen eine hilfreiche Form solidarischer Vernetzung im Alltagsleben mehr und mehr gebraucht wird, um unter den vielfältigen Herausforderungen besser gesund bleiben zu können.
- Energieprojekte, bei denen Menschen eine umweltfreundliche Energieversorgung wollen, die nur in zweiter Linie Renditeinteressen verfolgt, vielmehr Versorgungssicherheit im gemeinschaftlichen Sinn bieten soll.
- Kulturprojekte, die auch abseits des allgegenwärtigen Mainstreams existieren und zeigen, was alles möglich ist, wenn Kultur sich nicht nur Verwertungszwängen unterordnen muss.
- Regiogeldprojekte, Mobilitätsprojekte, Careprojekte, Allmendeprojekte (gemeinsames Land zwecks gemeinsamer Versorgung, z.B. Solidarische Landwirtschaft, kurz: SoLaWi), Eventprojekte...

Und ich sehe mit Freude, dass gemeinschaftliches Wirken mehr und mehr Zulauf hat.

Die Zahl der Projekte, die Menschen miteinander für sich und für andere auf die Beine stellen, wächst und breitet sich in immer mehr gesellschaftlichen Segmenten aus.

## Eine neue Gemeinschaftskultur etabliert sich

Gemeinsam ist diesen Initiativen das Bedürfnis von Menschen, kooperativ zu handeln. Ein durchaus traditioneller Wert, kennen wir doch alle den Satz „Eine Hand wäscht die andere“. Aber kooperatives Verhalten, das Gesunderhaltung fördert, ist mehr. Es ist die Entscheidung dafür, dass es mir langfristig besser gehen wird, wenn es auch den Menschen um mich herum besser geht, wenn es auch den Tieren und der Umwelt um mich herum besser geht.

Und es kann sogar noch mehr sein: die Erkenntnis, dass es mir nachhaltig besser gehen wird, wenn es auch Menschen, Tieren, Umwelt besser geht, die gar nicht direkt um mich herum sind,

sondern sehr weit weg sein können

..., dass es mir langfristig besser gehen wird, wenn es auch den Menschen, den Tieren und der Umwelt um mich herum besser geht.

(z.B. in der südlichen Hemisphäre).

Übrigens ist das Muster der Kooperation auch intrapersonal, in uns selbst, wirksam. Ein Grund, warum ich im Coaching mit Klient\*inn\*en gern mit dem „Inneren Team“

von Prof. Dr. Friedemann Schulz von Thun arbeite. Hier wird geschaut, welche verschiedenen Anteile wir gerade zu einer bestimmten Situation, aber auch grundsätzlich in uns tragen. Kommunizieren diese miteinander? Achten wir auf alle oder unterdrücken wir manche Teile?

Ein Beispiel: Ein Teil von mir möchte ständig kreative Projekte am Laufen haben, neue Ideen produzieren, in die Welt setzen und ausprobieren, ausprobieren, ausprobieren... Juhu! Das Alltagsgeschäft interessiert diesen Teil wenig, sondern ist ihm eher lästig. Er fühlt sich im kreativen Schaffensdrang behindert.

Hm, das macht weder den Teil in mir froh, der Sicherheit braucht und sie herzustellen versucht, noch den, der weiß, dass die Energie, die Kraft, die Ressourcen, um sowohl das Kreative als auch das Alltagsgeschäft zu bewältigen, nicht unendlich sind.

So, wie werde ich sowohl am zufriedensten als auch am effizientesten sein? Wohl nicht, wenn ich immer nur einen Teil auf dem Schirm habe, diesen ausagiere und noch nicht einmal Notiz von den anderen Teilen nehme. Nicht, wenn ich den Kreativen auslebe, den Sicherheitsbedürftigen und den Energieschützer aber übersehe oder unterdrücke – oder mir womöglich der Existenz eines (weiteren) Teils gar nicht bewusst bin. Und vice versa.

So, wie werde ich sowohl am zufriedensten als auch am effizientesten sein? Wohl nicht, wenn ich immer nur einen Teil auf dem Schirm habe, diesen ausagiere und noch nicht einmal Notiz von den anderen Teilen nehme. Nicht, wenn ich den Kreativen auslebe, den Sicherheitsbedürftigen und den Energieschützer aber übersehe oder unterdrücke – oder mir womöglich der Existenz eines (weiteren) Teils gar nicht bewusst bin. Und vice versa.

## Kooperation versus Konkurrenz?

Das Konzept der Konkurrenz ist wertvoll, um etwas zu wollen und zu erreichen, um zu gestalten, Prozesse zu befeuern, Ergebnisse zu erzielen und faszinierende Schritte zu machen. Und zweifellos ist das Konzept des Wettkampfs auch spannend und macht von Zeit zu Zeit richtig Laune, weil es einen Adrenalin-Kick verleiht. Aber als langfristiges und ständig steuerndes, dominierendes

Muster? Kann es für Zufriedenheit, Wohlstand und Gesunderhaltung sorgen, wenn es dominant ist? Ich habe erhebliche Zweifel daran.

Es geht nicht darum, mit dem einen Konzept das andere auszubooten. Leider tut genau dies der Kapitalismus unserer Zeit: das Konzept der Kooperation ist nur insoweit erwünscht, wie es verwertbar ist, um im Rahmen des Konzeptes der Konkurrenz Ergebnisse zu liefern. Das kommt mir nicht gesund erhaltend vor. Im Gegenteil, es klingt eher pathogen, krank machend statt gesund erhaltend, weil es Menschen, Umwelt und Systeme auslaugt.

Dient hingegen das Konzept der Konkurrenz als sinnvolle Ergänzung zum Konzept der Kooperation, können Menschen mit anderen Menschen, mit ihrer Umwelt fruchtbarer zusammenarbeiten und nachhaltiger Zufriedenheit und Wohlstand herstellen, auch in sich selbst, mit sich selbst.

Zugegeben, meine Zusammenfassung ist verkürzt. Die Basics davon jedoch wird jede\*r von Ihnen bereits mal erlebt haben, oder? Wie fühle ich mich, auch im Hinblick auf die Zukunft, wenn ich einen Erfolg nur mittels des Konzeptes Konkurrenz errungen habe? Kann es sein, dass sich Gedanken wie „Beim nächsten Mal muss es auch so laufen!“, „Das war knapp, ich muss mich verbessern, wenn es nochmal klappen soll!“ oder „Wie kann ich den/die beim nächsten Mal auf Abstand halten?“ einstellen? Und wird Ihr\*e unterlegene\*r Kontrahent\*in nicht ganz ähnlich grübeln?

Wie fühlt sich hingegen ein Erfolg an, der auf kooperativem Vorgehen beruht? Ich möchte wetten, dass die Sorgen über die Tauglichkeit dieses Prozesses für die Zukunft geringer sind. Spüren Sie selbst nach. Und fragen Sie sich, wie es mit dem Erleben von Kooperation und Konkurrenz für Sie aussieht.

## Die salutogenen Prozesse fördern

Was können jetzt Coaching, Mediation und Organisationsentwicklung dazu beitragen, dass das Leben in Gemeinschaften gesund erhaltend wirkt?

Eine Gemeinschaft verteilt die Aufgaben auf mehrere Schultern. Die Komplexität der Aufgaben nimmt zu, jedoch steht mehr Know-how zur Verfügung. Die Gemeinschaft

steuert sich über gemeinschaftliche

Werte und Ziele selbst. Das ermöglicht eine deutlich größere

Berechenbarkeit der zukünftigen

Entwicklung als in nicht gemeinschaftlich vereinbarten sozialen

Einheiten. Die Gemeinschaft als soziale

Einheit ist weniger anfällig, da vereinbarte

Werte und Ziele einen stärkeren Rahmen bieten als dies in den

Lebensformen Kleinfamilie oder Single der Fall ist. Individuell

wird diese Berechenbarkeit als Sicherheit erlebt und ist ein Pfeiler

der Gesunderhaltung. Da setzt Organisationsentwicklung an, mit

der die Struktur einer Gemeinschaft gestärkt wird.

Die Gemeinschaft steuert sich über gemeinschaftliche Werte und Ziele selbst.

Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit sind eminent wichtig für selbststeuernd angelegte Gemeinschaften. In ihnen wird persönliches Engagement geweckt und individuelle Mitgestaltungswünsche sind sozialkonform einzubringen. Selbstwahrnehmung und Abstimmungs-kompetenz mit Gemeinschaftsmitgliedern sollten geschärft werden, Identifikation und Zusammengehörigkeitsgefühl gestärkt. Es entsteht ein hohes Maß an Mitgestaltungssicherheit, die persönliches Wohlbefinden beeinflusst. Coaching fördert persönliche Skills für das Zusammenwirken wie auch für die Auseinandersetzung in Gruppen sowie die individuelle Belastungsbewältigung. Beide sind ein zweiter Pfeiler der Gesundheitsförderung.

Beteiligte finden sich aufgrund gemeinsamer Werte in einem Gemeinschaftsprojekt zusammen. Konflikte können nach übergeordneten Werten und mit Respekt vor individuellen Bedürfnissen gelöst werden. Die emotionale Dynamik eines Konflikts kann mit Mediationstechniken bearbeitet werden. Die Suche nach Win-Win-Lösungen steigert die Konfliktfähigkeit des Einzelnen. Die Wahrnehmung unterschiedlicher Interessen und Bedürfnisse wird gefördert, so dass Konflikte schon frühzeitig erkannt werden. Beides bildet einen dritten wichtigen Pfeiler der Gesunderhaltung und des Wohlbefindens.

In Heckenbeck beim Symposium, so mein Eindruck, war die Atmosphäre so hervorragend, weil es nicht darum ging, sich auf Kosten anderer Menschen oder anderer Modelle zu profilieren. Im Gegenteil war es ein beeindruckender Fluss von Kreativität und Klarheit, eben gerade weil hier der Geist des Zusammen-Tuns einen sehr fruchtbaren Boden hatte. ■

### Jens Gantzel

... führte acht Jahre lang ein Unternehmen der Marketing- und Literaturwirtschaft, das er mit einem Kompagnon zusammen aufgebaut hatte. Wegen eines heftigen Burnout entschied er sich für einen beruflichen Umbruch. Er arbeitet seit 2010 als Coach (DFC) und Berater und lebt seit 2013 in einer solidarisch agierenden Kommune, „bescheidener und viel zufriedener als früher“. Zusammen mit Jürgen Heimes, systemischer Berater, Coach, Mediator (BAFM) und Jurist berät er gemeinschaftliche Projekte und Teams.

#### Kontakt

Kölnische Str. 183  
34119 Kassel  
eMail: jens@heimesundgantzel.de

www.heimesundgantzel.de  
www.gantzel-coaching.de



Quelle: Autor

## Symposium 2015 - Nachklänge

Gemeinschaftsleben kultivieren: Räume dafür schaffen, den „Kreis“ wertschätzen: zum persönlichen Austausch und auch zur kulturellen Reflexion-Wahrnehmung-Handeln.

Gemeinschaftsleben (3-12-50 Personen) braucht noch keine eigene Spiritualität oder politische Ausrichtung. Eine solche ermöglicht zwar ein Wachstum über 12 oder sogar über 50 Personen hinaus – also in eine kulturelle Selbstorganisation hinein (es sind dann ja auch kulturelle (explizite) Inhalte, die den Zusammenhalt (die Kohärenz) ausmachen, dafür hat sie aber Gefahren: Eine festgelegte gemeinsame politische oder spirituelle Ausrichtung fördert eine Abgrenzung nach außen, fördert ausschließende Kriterien wie Parteienpolitik bzw. Sektentum. Eine Festlegung auf derartige Inhalte widerspricht einer bedingungslosen Zugehörigkeit zur Gemeinschaft. Sie fördert Intoleranz und hemmt Entwicklung.

Eine erweiternde Orientierung könnte persönliche und gesellschaftliche Ent-wicklung sein. Wobei eine Vorstellung von chaotischen Entwicklungsprinzipien zugrunde liegen sollte, weil wir mit einer solchen die Diversität und Kreativität der Gemeinschaften / des Gemeinschaftslebens wertschätzen können.

Es ist alles da – es darf/kann/muss (nur) zur richtigen Zeit am richtigen Ort gefunden und eingesetzt werden.

Kohärenzübergang von Gemeinschaftsleben zum kulturellen Leben erfordert besondere Aufmerksamkeit. Auch wenn er oft chaotisch ist, kann eine stimmige Spiritualität, also eine Ausrichtung auf globale und geistige stimmige Verbundenheit eine hilfreiche Orientierung geben.

Chaos (keine Struktur) ermöglicht Emergenz von neuen Formen/Ordnungen.

Theo