

Soziales Miteinander

Unser Ziel ist, dass sich im Miteinander der Kommunard_innen alle sicher und wohl fühlen und gerne kooperieren.

Hilfreich dafür ist, dass Konflikte in der Gruppe zur Zufriedenheit der Beteiligten bearbeitet werden und alle Kommunard_innen im Alltag Zugehörigkeit, Respekt, Wertschätzung und Ehrlichkeit erfahren, bei gleichzeitiger Achtung individueller Entwicklungsfreiheit und Privatsphäre. Eine Möglichkeit, zu verstehen, wie diese Ziele (wie alle Gruppenziele) erreicht werden können, ist die Unterscheidung zwischen individuellen Fähigkeiten, Facilitation (etwa: „Erleichterung“, Begleitung, im weitesten Sinne: Unterstützung) und Strukturen (siehe Abbildung 1).

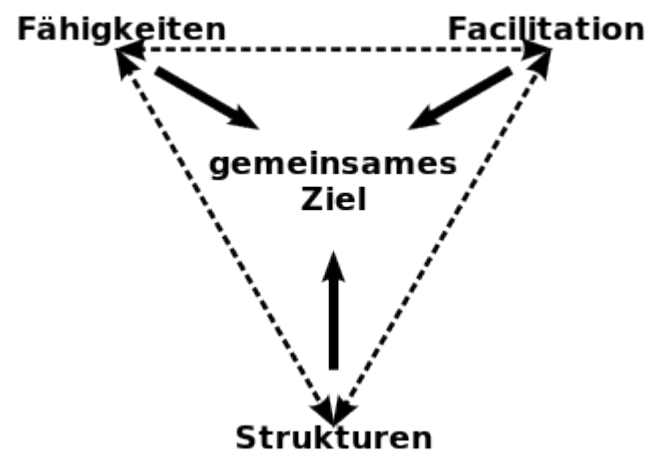


Abbildung 1: Eine Möglichkeit, zu verstehen, wie Gruppen Ziele erreichen

Individuelle Fähigkeiten,

die zu einem positiven sozialen Miteinander beitragen, können zum Beispiel sein:

- Bereitschaft zur Auseinandersetzung und eigenen Entwicklung
- Selbstreflexion; eigene Gefühle und Bedürfnisse erkennen und verstehen
- Übernahme von Verantwortung für eigene Gefühle
- Aktives Zuhören
- von sich sprechen (Ich-Botschaften)
- Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg
- Wertschätzung ausdrücken
- Wille, gemeinsame Lösungen zu finden; Bedürfnisse aller ernst nehmen
- Zeit haben und nehmen

Facilitation,

die zu einem positiven sozialen Miteinander beiträgt, kann zum Beispiel sein:

- Moderation in Gruppenprozessen
- Mediation in Konflikten
- Beratung und Coaching
- Trainings für Gruppenprozesse

Strukturen,

die zu einem positiven Miteinander beitragen, können zum Beispiel sein:

- Regelmäßige gemeinsame Zeitfenster (Mahlzeiten, Kneipen-, Spieleabende)
- Ruhiger, warmer, ablenkungsfreier Raum für Gespräche
- Verbindliches, regelmäßiges Sozialplenum
- Vereinbarte Methoden zur Klärung, Bearbeitung oder Lösung von Konflikten
- Restorative Circles
- Vermittlungsgruppen

Selbstverständnis

Konflikte zeigen uns auf, wo unterschiedliches Handeln und Verhalten konkurriert, und gemeinsame Lösungen notwendig sind, um die Bedürfnisse aller zu erfüllen. Konflikte gehören zum gemeinsamen Leben dazu; wir möchten uns ihnen stellen und persönlich an ihnen wachsen. Wir sehen uns selbst und alle Mitkommunard_innen in der Verantwortung, unsere Fähigkeiten, unsere Haltung und unsere Ressourcen für eine konstruktive Benennung und Bearbeitung von Konflikten zu entwickeln (Fähigkeiten). Bei schwierigen Konflikten oder wenn unser_e Konfliktpartner_in dies möchte, sind wir dafür offen, externe Unterstützung anzunehmen (Facilitation). Wir machen verbindlich und regelmäßig ein Sozialplenum (Strukturen). Als Gruppe möchten wir unsere Fähigkeiten, Methoden, Prozesse und Strukturen regelmäßig erweitern oder anpassen.

Sozialplenum

Ein regelmäßiges Sozialplenum bietet Raum zum Ansprechen und Klären von Konflikten, damit diese nicht unter den Tisch fallen oder sich bei eigentlich davon unabhängigen Diskussionen oder Entscheidungen „einmischen“.

Das Sozialplenum ist zeitlich vom Orga-Plenum getrennt. Im Sozialplenum werden keine Entscheidungen getroffen; es wird in der Regel nicht protokolliert. Sozialplena können für Stimmungsbild-Runden zu ausstehenden Entscheidungen (z. B. Probezeiten, Einstiege) genutzt werden. Sie sind nicht öffentlich. Alle Kommunard_innen sollten verbindlich teilnehmen. Sozialplena sind möglichst von jeweils einer Person (oder mehreren) inhaltlich und methodisch vorbereitet.

Wenn wir zusammen leben, findet das Sozialplenum alle 2 oder 4 Wochen statt. Ein sinnvolles Intervall wird durch die erste Erfahrung festzulegen sein.

Einige weitere Methoden

An dieser Stelle werden einige Methoden, die wir bereits anwenden oder ausprobieren möchten, gesammelt und kurz erläutert. Dies bedeutet keine Vereinbarung zu deren Anwendung in bestimmten Situationen. Die Liste kann und soll stetig erweitert werden.

Befindlichkeitsrunde: Alle erzählen, wie es ihnen geht und was sie beschäftigt. Unter anderem als Einstieg ins Sozialplenum oder in Arbeits- und Kleingruppen.

„Störungen haben Vorrang“: Störungen können Gruppenprozesse stark beeinflussen. Der Grundsatz „Störungen haben Vorrang“ (aus der Themenzentrierten Interaktion nach Ruth Cohn) meint, dass wir uns erst um die Störung kümmern, damit dann ein „ungestörter“ Gruppenprozess möglich ist. Es kann sich um einfache technische Probleme handeln („Ich verstehe euch akustisch nicht.“), um Missverständnisse oder um Hinweise auf tiefere Diskrepanzen in der Gruppe. Nicht jede Störung lässt sich sofort beseitigen; manchmal kann es ausreichen, ein klärendes Gespräch zu vereinbaren.

Interview: Das Interview dient dem Klären und Sammeln von Anliegen und Wünschen zu einem bestimmten Thema. Drei Fragen sind vom / von der Moderator_in vorgegeben: (1) Was klappt für Dich gut? (2) Was klappt für Dich nicht so gut? (3) Was ist Dein Traum, wie es sein könnte? Diese Fragen können an das Thema angepasst werden, z. B. „Was klappt für Dich in unserem Miteinander gut?“ Alle aus der Gruppe setzen sich jeweils zu zweit zusammen. Die Beiden interviewen sich nacheinander gegenseitig. Wer antwortet, kann frei und laut überlegen und antworten. Wer zuhört, notiert dabei die Antworten für den/die Partner_in. Wenn alle drei Fragen beantwortet wurden, übergibt der/die Mitschreiber_in dem/der Partner_in den Mitschriften-Zettel. Wenn die Arbeit zu zweit beendet ist, treffen sich alle in der großen Gruppe und jede/r stellt seine eigenen Antworten der Großgruppe vor.

Gewaltfreie Kommunikation (GFK): Gewaltfreie Kommunikation ist eine Lehre Marshall Rosenbergs darüber, wie bewusst fokussierte Aufmerksamkeit auf Beobachtungen (getrennt von Bewertungen), Gefühle (getrennt von Gedanken), Bedürfnisse (getrennt von Strategien) und Bitten (getrennt von Forderungen) Einfühlsamkeit fördert und wie ein darauf basierender Kommunikationsprozess menschliche Verbindung vertieft und eine Erfüllung von Bedürfnissen wahrscheinlicher macht. Unter Bedürfnissen werden hier nur solche Dinge verstanden, die alle Menschen brauchen (etwa Nahrung, Wertschätzung und Verständnis). Sie werden von Strategien, d. h. konkreten Handlungen (etwa Brot essen, Danke sagen, Wiedergeben was verstanden wurde) unterschieden. Das Konzept ist mit zahlreichen Methoden verbunden. Viele davon zielen auf die Klärung/Bewusstmachung von eigenen Gefühlen und Bedürfnissen.

Feiern & Bedauern: Ein Ritual aus der GFK-Szene. Alle sitzen beisammen. Wer möchte, teilt mit den anderen eine Sache, die er/sie feiert oder bedauert. Das kann beispielsweise sein, was jemand anderes getan hat, was man selbst getan hat, Erfolge oder Schwierigkeiten, nicht aber Bewertungen anderer. Möglichst sagt der/die Sprecher_in dazu, warum er/sie dies feiert oder bedauert, d. h. nennt eigene damit verbundene Gefühle und Bedürfnisse. Beispiele: „Ich feiere, dass Rita sich sofort gemeldet hat, als ich heute früh um Unterstützung beim Aufräumen bat. Durch ihre Unterstützung war es für mich viel leichter.“ oder „Ich bedauere, dass Dieter aussteigen möchte. Mir fehlt die Zuversicht, dass unser Projekt dann noch gut gelingt.“ Die anderen hören nur zu; keine Kommentare oder Lösungsversuche. Für das Sprechen gibt es keine Reihenfolge, jede/r kann mehrmals feiern oder bedauern. Momente der Stille zwischendrin können zur Tiefe beitragen.

Restorative Circles: Restorative Circles ist ein Gemeinschaftsprozess gewaltfreier Konfliktbearbeitung, der Menschen wieder in Verbindung bringen kann. Ein bestimmter Dialogprozess unterstützt (a) gegenseitiges Verständnis, (b) Verantwortungsübernahme und (c) Vereinbarungen/Handlungsplan.

Weitere, noch zu erläuternde Methoden sind:

- **Mediation**
- **Kollegiale Fallberatung**
- **Gruppenprozessübungen:** z. B. Kooperationsübungen, Burgspiel, Soziogramme