



Zur zweiten Auflage

Nachdem die erste Auflage von *Coming Together* jetzt praktisch vergriffen ist, haben wir uns entschlossen, die bereits fertige überarbeitete und erweiterte zweite Auflage als e-book (im pdf-Format, 256 Seiten, 10 EUR, mit eigener, neuer ISBN Nummer 978-3-922554-09-7) herauszugeben.

Dies trägt dem Rechnung, dass der Kreis derer, die Literatur zu CB lesen und CB praktizieren, relativ begrenzt ist und dass jährlich nur vergleichsweise wenige Menschen neu hinzukommen – zu wenig bisher, um eine zweite Auflage in Buchform anzugehen. Um das Buch, das von vielen CB Interessierten sehr gern gelesen wird, dennoch weiter anbieten zu können, zumal in der erweiterten Ausgabe, als praktikabelste Lösung nun hier also diese pdf. Das folgende ist aus der Einleitung zur zweiten Auflage – daraus geht hervor, inwieweit sich die zweite Auflage von

der ersten unterscheidet:

Seit Erscheinen dieses Buches im Frühjahr 2009 sind außer der einen oder anderen Fehlerkorrektur Informationen und Erfahrungen hinzugekommen, die mich bewogen haben, diese zweite Auflage zu überarbeiten und ergänzen. Ich habe die Arbeit von Peter Levine (*Somatic Experiencing*) und von Arnold Mindell (Weltarbeit) kennengelernt, die mir im Zusammenhang mit CB bzw. den hier im Buch vorgestellten Ideen aufschlussreich erscheinen. Die Weltarbeit von Arnold Mindell stelle ich in einem zusätzlichen Essay im Anhang des Buches vor, Peter Levines Erkenntnisse habe ich im Kapitel zum Schmerzkörper (Kapitel 5.9) eingearbeitet.

Diese beiden ergänzenden Teile sind für alle, die das Buch in der ersten Auflage bereits gekauft haben, auf der Webseite <http://www.liebewahrheit.de/Literatur.htm> kostenlos herunterzuladen.

Darüber hinaus habe ich seit Erscheinen der ersten Auflage Erfahrungen mit CB gemacht, die erfüllender waren, als ich es vor der ersten Auflage erlebt hatte. Zum einen die Erfahrung wie es sich für mich anfühlt, wenn es in der Gruppe keinen Teilnehmer gibt, der den Prozess bewusst oder unbewusst beharrlich immer wieder ins Chaos zu ziehen versucht. Im Buch nehmen ja meine Erfahrungen mit „Störenfriedenergien“, wie ich sie genannt habe, einen großen Raum ein. An vielen Stellen schimmert meine Verzweiflung über dieses immer und immer wieder erneut aufflackernde zehrende Ringen und die Herausforderungen, die damit verbunden sind, durch, das ich bis dahin in einer Reihe von CB Seminaren erlebt hatte. Deshalb mag es in der ersten Auflage an manchen Stellen so scheinen, als sei dieses Ringen ein unabdingbarer Bestandteil einer CB Erfahrung, was es vor der ersten Auflage für mich im Wesentlichen auch war.

Mittlerweile kann ich aus eigener Erfahrung sagen, dass es das nicht notwendigerweise ist. Dass es ebenso Gruppenkonstellationen gibt, in denen zwar Reibung und Chaos auftauchen, jedoch mehr oder weniger gleichmäßig auf alle Teilnehmerinnen verteilt, und in denen alle Teilnehmer immer wieder von sich aus die Absicht aufbringen, sich auf die Kommunikationsempfehlungen zu besinnen und dazu beizutragen, dass Reibung und Chaos sich auflösen und der Raum leer wird für das neue WIR. (Viele nennen den CB Prozess mittlerweile auch den „Wir-Prozess“, was ich sehr passend finde.)

Petra Mecklenburg, Januar 2011

Die pdf ist zu beziehen über den Wolkentor Verlag www.wolkentor-verlag.de/NeuesWirII.Aulage.htm

Leseprobe

Meine glücklichsten Augenblicke mit Menschen sind die, in denen wirkliche Begegnung stattfindet, in der Wahrheit des Augenblicks, wo keiner sich versteckt. Wo wesentliche Dinge ausgesprochen werden oder sich zeigen dürfen und ans Licht kommen. Bisher kannte ich diese Erfahrung nur in einer Begegnung zu zweit oder in einer Gruppe mit einem besonders begabten und charismatischen Gruppenleiter, der die Energien in der Gruppe lenkte.

CB öffnet die Möglichkeit, dass sich solche Erfahrungen ohne einen Leiter ganz organisch innerhalb einer ganzen Gruppe von Menschen entfalten können. Damit der Prozess sein ganzes Potenzial entfalten kann, braucht es von jeder von uns eine einzigartige Mischung aus wachsender Bewusstheit, Verantwortung übernehmen und Hingabe: wachsende Bewusstheit über das, was aus den Tiefen unseres Unbewussten in uns aufsteigen will und was wir sonst gewohnheitsmäßig lieber gleich wieder „wegpacken“; Verantwortung, uns mit dem, was in uns ist und aufsteigt, einzubringen, ohne dass eine Leitfigur uns dazu anhält oder einlädt; Hingabe an alles, was an Widerständen und Gefühlen in uns und anderen auftaucht. Das ist eine große Herausforderung, weil unsere gesammelten Gewohnheiten genau das verhindern wollen: Bewusstheit, Verantwortung übernehmen und Hingabe.

Wenn wir uns auf diese Herausforderung einlassen, haben wir beim CB ganz ohne Lehrer oder Therapeuten die Chance, Einsicht in und Erfahrung mit Schichten unseres individuellen und kollektiven Menschseins zu erwerben, die unserem Bewusstsein normalerweise verborgen bleiben. Und mit denen wir sonst kollektiv niemals umzugehen lernen, weil Regeln, Verbote und Leitfiguren dies verhindern. Aus diesen Einsichten und Erfahrungen erwächst uns eine soziale Kompetenz im heilsamen und lösenden Umgang mit Menschlichem-Allzumenschlichem und mit zwischenmenschlichen Krisen, die uns in jedem Bereich unseres täglichen Zusammenlebens bereichern und neue Räume von Nähe und gemeinsamem Schöpferischsein öffnen kann.

CB machen heißt für mich, die Angst vor Widersprüchen und vor Sowohl-als-auch hinter mir zu lassen; alles, was auftaucht, in seiner vollen Kraft stehen zu lassen und zu würdigen; zu vertrauen, dass die kollektive Intelligenz daraus ein Muster webt, das ich lieben werde.

Wenn ich über CB schreibe, beschreibe ich es aus meiner Sicht, die durch die Brille meiner Vorlieben und Prägungen gefärbt ist. Ich sage das, weil ich, wenn ich mit anderen beim CB bin, immer wieder erlebe, dass verschiedene Menschen unterschiedliche Schwerpunkte setzen, was für sie beim CB wesentlich ist.

Es gibt zum Beispiel unterschiedliche Vorlieben dahingehend, was uns bei unserem Zusammensein am Wichtigsten ist: Einer will vor allem einen Raum, in dem er sich endlich verletzlich zeigen kann; ein anderer wünscht sich nichts sehnlicher als das gemeinsame Aufgehen in der großen Leere; ich liebe die Schöpferkraft, die sich entfaltet, wenn Wahrheit und Liebe frei fließen; wieder eine andere möchte gern ihre Einsichten und Erkenntnisse, die ihr reichlich zufließen, mit uns anderen teilen und austauschen ... Dann gibt es unterschiedliche Rhythmen von Sprechen und Schweigen, die für die Einzelnen förderlich sind: Die einen brauchen viel Stille zwischendurch, um auf ihre Impulse zu lauschen und sie zum Ausdruck zu bringen, andere sind viel schneller und allzeit präsent.

Es gibt unterschiedliche Toleranzgrenzen dafür, welche Wahrheiten noch erträglich und welche als zu verletzend empfunden werden. Oder unterschiedliche Toleranzgrenzen für das Sehenlassen unserer dunklen, hässlichen oder auch angsterregenden Seiten. Wo die einen noch sagen: „Ich brauche die Freiheit, auch das ausdrücken zu können, um mich frei zu entfalten!“ sagen andere: „Das ist mir zu heftig, wenn ich Angst haben muss, so etwas zu hören, kann ich nur zumachen, anstatt mich verletzlich zu zeigen!“ Vielen liegt das „Zusammenhalten“ der Gruppe am meisten am Herzen; sie sind eher bereit, Kompromisse einzugehen; mir selbst ist mit das Wesentlichste das Erforschen von wahrhaftiger Kommunikation und das Erleben, was geschieht, wenn es uns gelingt, wahrhaftig zu sein, auch wenn dabei die Gruppe notfalls zeitweise auseinandergeht.

An dem Punkt sind wir dann schon mittendrin im Chaos, und es scheint, als sei alles hoffnungslos und wir könnten, bei aller gemeinsamen Sehnsucht nach authentischer Gemeinschaft, nicht einmal für die paar Tage oder Stunden eines CB Seminars wirklich miteinander *sein*. Diese Hoffnungslosigkeit erlebe ich beim CB immer und immer wieder, und jedes Mal, wenn ich drin stecke, scheint es keine Lösung zu geben.

Und dann, wie aus dem Nichts oder über Nacht, wenn wir in der Hoffnungslosigkeit bleiben, sie spüren und sich entfalten lassen (was nicht immer gelingt), kann es geschehen, dass ein Hoffnungsschimmer auftaucht, und dann vielleicht noch einer ... Und manchmal sitzen wir plötzlich völlig unverhofft und noch ganz benommen von dem quälenden Ringen, der Verzweiflung und Frustration, die hinter uns liegen, alle wieder im Kreis und spüren unseren Wunsch, zusammen weiter zu gehen und die Hoffnung, dass es doch möglich ist, ohne sagen zu können, warum jetzt möglich ist, was vor einer Stunde noch undenkbar schien. Auf einmal gibt es ein WIR, das stärker ist als unsere persönlichen Abneigungen und Grenzen. Für mich sind solche Wunder das Werk einer kollektiven Weisheit oder Intelligenz, die durch uns ins Leben kommen will.

Diese kollektive Intelligenz leitet uns, wenn wir uns ihr hingeben, durch die Untiefen auftauchender Konflikte in ein freies, schöpferisches Spiel der Kräfte in selbstorganisierten, miteinander vernetzten Systemen, jenseits der gewohnten Hierarchien.

Um dieses freie evolutionäre Spiel lebendig und schöpferisch durch uns wirken zu lassen, müssen wir Menschen auf vielleicht niemals dagewesene Art gemeinschaftsfähig, genauer: gemeinschaftswillig werden.

Das geht nur, wenn wir einander vertrauen können und aufhören, uns voreinander zu schützen und zu verstecken. Ich sehne mich danach, mit anderen zusammenzusein und einfach zu zeigen und auszudrücken, was wirklich in mir vorgeht, und von den anderen damit gesehen und gehört zu werden. Und ich liebe diese Augenblicke, wo auf einmal, wenn wir uns mit diesem Mut und dieser Offenheit begegnen, aus unserer Mitte unerwartete schöpferische Kräfte oder Lösungen, die wir mit dem Kopf niemals hätten finden können, wie aus dem Nichts – in Wahrheit eben aus der kollektiven Intelligenz – auftauchen.

Auf diesen Mut und diese Offenheit zielen die Kommunikations-empfehlungen von Scott Peck ab. Sie geben uns quasi einen Rahmen, uns als Gruppe an den eigenen Haaren aus dem Sumpf des Wustes zu ziehen, in dem wir gewohnheitsmäßig waten.

© 2009 Petra Mecklenburg