

## Wie können Gruppen/Gemeinschaften gelingen?



Was passiert auf einem Intersessions-wochenende? Weil es zum Intersessionswochenende am 30. und 31.05.2015 immer wieder die Nachfrage gab, was das denn eigentlich sei - ein Intersessionswochenende - versuche ich jetzt einmal einen Überblick zu geben, was wir an diesem Wochenende gemacht haben und welche Ergebnisse erarbeitet wurden. Intersession heißt, dass man sich gegenseitig ein Feedback gibt, bzw. einer gibt eine Idee in die Runde und dann tragen alle dazu bei, eine Lösung zu finden. Es drehte sich dabei alles um das Thema Gruppen und Gemeinschaften. Ein Intersessionstreffen wird moderiert, das bedeutet einer übernimmt die Koordination und behält die Zeitabläufe und Strukturen im Blick, diese Aufgaben wurden von mir übernommen.

Die Energieabläufe und Befindlichkeiten der Teilnehmer müssen ebenfalls im Auge behalten werden. So zeigte sich am ersten Tag, dass eine Übung bei einigen der Teilnehmer sehr an die Substanz ging, obwohl sie hoffnungsgebend war und positiv ausrichten sollte. Trotz alledem ging sie sehr tief und verlagerte die Aufmerksamkeit auf das innere Geschehen, anschließend zeigte sich bei einigen eine leichte Erschöpfung, so dass gemeinsam beschlossen wurde, sich im Anschluss mehr den spielerischen und kognitiven Übungen zuzuwenden. Je mehr sich die Teilnehmer einbringen und die Verantwortung mit übernehmen für das Gelingen bei solch einer Intersession, umso besser werden die Ergebnisse sein. Diese Gruppe war besonders intensiv dabei und hat, nach eigener Aussage, einige Klarheit bekommen über zukünftige Aktivitäten und wie ein gemeinsames geplantes Wohnen gestaltet werden könnte.

### Aufgabenteilung

Um eine positive und getragene Stimmung zu erhalten, wurden regelmäßige Einstimmungen durchgeführt, die innere Führung eingeladen und reflektiert. Ein Dankbarkeitsritual zog sich wie ein roter Faden durch alle beiden Tage und es wurde sich immer wieder im Herzen fokussiert. Wir begannen mit ein paar Vertrauensübungen und machten uns Gedanken zum Gelingen und Scheitern von Gruppen. Zudem hatten alle Freude daran, immer wieder wahrzunehmen und sich auf die einzelnen Übungen einzulassen. Zum Beispiel gab es ein Mini-Projekt, welches nur durch gemeinsamen Zusammenhalt und spontane Aufgabenteilung gelöst werden konnte, diese Aufgabe wurde von der Gruppe mit viel Gelächter, Freude und mit Bravour gelöst. Im Ablauf dieser Übung wurden Gruppenprozesse deutlich, Zuständigkeiten und weitere Verteilung der Aufgaben bedingt durch natürliche Begabungen, wurden im Geschehen ersichtlich. Auch kristallisierte sich dabei heraus inwieweit man mit intensiver Nähe und entstehendem Druck umgehen kann und wie man in einer Gruppe Zusammenhalt schafft. Hilfreiche Übungen mit vorgegebenen Strukturen halfen Klarheit zu erlangen, was man sich von einer Gemeinschaft wünscht und welche Gegebenheiten einem wichtig erscheinen.

## **Gemeinsame Basis**

Das Ergebnis dieses Wochenendes war, dass eine gemeinsame Basis entstand, zudem spürten alle eine Geborgenheit in der Gruppe, die sie so nach eigenen Angaben vorher noch nie gespürt hatten. Für Einzelne war erst im Ablauf dieser beiden Tage klar ersichtlich, dass sie sich für eine Gemeinschaft entscheiden würden und die Gründe dafür konnten benannt werden. Alle gingen mit vielen neuen Eindrücken, die zum Teil erst im Nachklang verarbeitet und sortiert werden müssen.

Solch ein Wochenende ist eine Kombination von Persönlichkeitsarbeit, Vertrauensübungen und kognitiven Aufgaben. Alles in Allem sollte es dazu beitragen, dass man sich selbst, seine wahren Wünsche und Bedürfnisse an eine Gemeinschaft besser wahrnehmen und sortieren kann und das man klarer wird. Da dies Alles im Einklang mit der inneren Führung geschieht, die im Ablauf immer wieder eingeladen wurde beizustehen, kann eine möglichst ruhige, getragene Atmosphäre entstehen, die zum guten Gelingen der Intervention beitragen kann. An diesem Wochenende ist dies nach Angaben der Beteiligten gut gelungen, was sicherlich auch daran lag, dass Alle sehr ambitioniert und mit Freude dabei waren. Viele wünschten sich solch eine Atmosphäre mit nachhause nehmen zu können, oder sie zumindest wieder gemeinsam aufbauen zu können. Die Erfahrung, dass so etwas durch gemeinsame Anstrengungen möglich werden kann, gab Allen Mut und Kraft für die zukünftigen Herausforderungen in einer Gemeinschaft.

Moderation: Uta-Maria Freckmann 06.2015, spirituell orientierte Beratung, Heilpraktikerin für Psychologie/ Mai 2015