



## Vom ICH über das DU zum WIR – Kommunikationsprozess nach Scott Peck

Wir treffen uns in einem denkbar einfachen Setting: Alle sitzen im Kreis. Es gibt kein bestimmtes Thema, kein zu erreichendes Ziel, keine Moderation. Nur eine Zeitstruktur für den Tag mit Blöcken von jeweils 90 min, mit Pausen dazwischen. Von Freitag Abend bis Sonntag Mittag.

Wir teilen mit, was gerade in unserem inneren Raum erfahrbar ist. Dabei sprechen wir nicht im klassischen Sinne miteinander, sondern in die gemeinsame Mitte. Wir üben uns in achtsamer Kommunikation, entschleunigen und entkoppeln festgefahrene Muster aus Aktion und Reaktion. Wir erkunden unsere inneren Impulse und Beweggründe zu sprechen und verfolgen forschend die Wirkung unserer Worte. Wir üben, ganz bei uns selbst zu bleiben, wahrzunehmen was ist und in Worte zu fassen, was gerade in uns oder im Raum spürbar ist.

Unterstützung für diesen Prozess finden wir in den Kommunikationsempfehlungen von Scott Peck. Zum Beispiel „Sprich von Dir und Deiner momentanen Erfahrung – Therapiere und Doziere nicht“ oder „Höre aufmerksam und mit Respekt zu – Formuliere nicht schon eine Antwort“. Jeder gemeinsame Prozess ist einzigartig und eine Reise ins Unbekannte, in einen Raum des „Nicht-Wissens“. Erkennbar sind aber verschiedene Phasen des Prozesses, die Scott Peck in seinem Buch „Gemeinschaftsbildung“ beschreibt und die nicht unbedingt linear auftauchen:

In der Phase der *Pseudoharmonie* werden oft die üblichen angelernten Umgangsformen praktiziert. Wir bewegen uns im sicheren Fahrwasser der Konventionen. Gemeinsamkeiten stehen im Vordergrund, Unterschiede treten in den Hintergrund. Häufig wird „über“ jemanden gesprochen oder Geschichten aus der Vergangenheit erzählt.

In der *Chaos*-Phase werden unterschiedliche Glaubenssätze, Menschen- und Weltbilder spürbar und die dahinter verborgenen Emotionen. Diese zeigen sich häufig in Auseinandersetzungen, Vorwürfen oder im Sich-angegriffen-fühlen. Wichtig ist es hier, im Prozess zu bleiben und nicht abzubrechen. „Bleibe bis zum Ende“ lautet daher auch eine der Empfehlungen.

In der Phase der *Leere* wird es vielleicht zunächst trostlos und schwer. Gefühle von Sinnlosigkeit und Nicht-weiterwissen stellen sich ein. Und transformieren sich vielleicht später in eine Offenheit, in eine Leere aus der etwas Neues entstehen kann, weil Altes losgelassen wurde.

Die Phase der *Authentischen Gemeinschaft* erlaubt es den Einzelnen, mit ihren Impulsen und Eigenheiten da zu sein. Wir zeigen uns berührbar mit unseren Verletzlichkeiten. Manchmal entsteht dann ein Feld von tiefer Verbindung und Solidarität – bei aller Unterschiedlichkeit - und eine Öffnung für kollektive Weisheit und höhere Bewusstheit.

Lassen wir uns auf dieses Übungsfeld und seine Herausforderungen ein, erwächst uns neben der Zunahme an sozialer Kompetenz ein heilsamer Umgang mit menschlichen Themen und Wandlungsprozessen sowie das Vertrauen in kollektives Wissen, in emotionale Nähe und Verbundenheit und in die transformatorische Kraft einer ehrlichen und offenen Kommunikation.

**Wichtig:** Alle Beteiligten sind gemeinsam für den Prozess verantwortlich. Die Teilnahme an diesem Wochenende ist nur sinnvoll, wenn du über den gesamten Zeitraum dabei sein kannst. Plane ein, dass du nach Ende des intensiven Prozesses noch etwas Zeit für dich hast, bevor du in den normalen Alltag oder ins Auto einsteigst.

Eine ausreichende psychische Stabilität und Fähigkeit zur Selbstregulation ist erforderlich. Bei akuten psychischen Erkrankungen sollte von einer Teilnahme abgesehen werden. Auch wenn der Prozess eine heilsame Wirkung haben kann, handelt es sich nicht um eine Therapie und ersetzt keine professionelle Behandlung. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.