Verbundenheit

In der Arbeitsfamilie

Hier bin ich Mensch, hier darf ich sein. Johann Wolfgang Goethe

Familie – dieses Wort tauchte in vielen Gesprächen auf. Berit Reimer und Anne Knauss von der warenwirtschaft nennen ihr Unternehmen einen Wahlfamilienbetrieb, Gyde Wortmann von abat spricht von einem familiären Rahmen. Und auch bei den meisten anderen Unternehmen hatte die Arbeitsatmosphäre für mich einen familiären Geschmack.

Familie bedeutet Verbundenheit. Im Arbeitskontext gründet sie auf dem Wunsch, an dem mitzuwirken, worum es in dem Unternehmen geht, bei Greenpeace zum Beispiel Umweltschutz oder beim Blumenhof Kehr kreative Floristik. Was macht eine Arbeitsfamilie aus? Wie kommt es zu dieser lebendigen, herzlichen Verbundenheit? Von meinen Gesprächspartnern höre ich immer wieder, dass alles – natürlich – erst einmal beim Einzelnen beginnt. Mir erscheint Menschlichkeit dabei als Schlüsselfaktor. Jeder zeichnet sich aus durch einen einzigartigen Mix an Fähigkeiten, Ideen, Anliegen und Erfahrungen, aber auch Schwächen und Ängsten. Haben wir den Mut und die Ehrlichkeit, uns in dieser Individualität beim Arbeiten zu zeigen? Einer meiner Gesprächspartner beschreibt dies aus meiner Sicht sehr schön: „Heute habe ich das Gefühl, an dem Ort zu sein, an dem ich mich nicht verstellen muss, meine Grenzen und Defizite annehmen kann und mich lernend entwickele."

Eine zweite Voraussetzung für eine Arbeitsfamilie ist Verantwortung - für die Sache, die Werte, den eigenen Job, aber auch das eigene Wohl und das der anderen. Viktor Frankl beschreibt die Rolle der Verantwortung so: „Wahre Gemeinschaft ist wesentlich Gemeinschaft verantwortlicher Personen." Dies hört sich vielleicht hochtrabend und moralisch an, kommt meiner Erfahrung nach in der Praxis aber eher selbstverständlich und natürlich daher. In guten Teams scheint Verantwortlichkeit immanent zu sein.

Und nicht zu vergessen: Der Mensch ist ein soziales Wesen. Und so spüren wir unseren Wunsch, uns mit Gleichgesinnten zu umgeben, besonders dringlich, wenn es darum geht, Großes zu leisten. Der eigene Herzensjob ist oft auch etwas Großes. Wenn sich hier Menschen finden, die für dieselbe Sache brennen, dann können sie als Weggefährten gemeinsam mehr erreichen als allein. Berit Reimer, eine der Gründerinnen der warenwirtschaft, bringt in ihrem Interview das Gefühl der Arbeitsfamilie auf den Punkt: „Wir sind davon überzeugt, dass wir gemeinschaftlich stärker sind und mehr können und es natürlich auch schöner ist, gemeinsam durch die Höhen und Tiefen der Gründung zu gehen."

Schaffen Sie gute Beziehungen mit den Menschen, mit denen Sie zusammenarbeiten.

Ihr Herzensjob ist Ihnen wichtig und Sie möchten viel erreichen. Das können Sie nur, wenn Sie mit Ihren Kollegen oder Mitstreitern wirklich gut zusammenarbeiten, denn nur so geben alle ihr Bestes. Gute Arbeitsbeziehungen, so habe ich in meinen Gesprächen gelernt, sind nachhaltig, ehrlich und für alle bereichernd.

- **Stärken Sie Ihre emotionale Intelligenz.**
  Emotionale Intelligenz ist eine Schlüsselkompetenz zum Aufbau guter Beziehungen. Zusammen mit der klassischen Intelligenz, in der es um kognitive Fähigkeiten geht, bildet sie die Grundlage, das eigene Leben gut zu führen.

  Emotionale Intelligenz wird durch eine Reihe von Fähigkeiten definiert:
  - die eigenen Emotionen kennen und annehmen anstatt sich ihnen ausgeliefert zu fühlen oder sie zu bekämpfen
  - die eigenen Gefühle so handhaben, dass sie der Situation angemessen sind anstatt zu verharmlosen oder zu dramatisieren
  - sich nicht von negativen Gefühlen wie Angst, Wut oder Scham überwältigen lassen, sondern sich selbst stark machen
  - sich selbst motivieren, gerade auch bei langfristigen Zielen, anstatt kurzfristigen Freuden nachzugeben
  - spüren, wie es anderen geht und was sie brauchen
  - in Beziehungen die Gefühle und Wünsche der anderen beachten.

  Durch diese Fähigkeiten ist es möglich, Gefühlen nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern sie für das eigene Wohl und im Sinne langfristiger Ziele zu steuern und zwischenmenschliche Beziehungen nachhaltig und konstruktiv zu gestalten.

  In dieser Übung brechen wir das große Thema Emotionale Intelligenz in seine drei entscheidenden Komponenten auf . Wenn Sie das nächste Mal vor einer schwierigen Situation mit Kollegen stehen, gehen Sie als Vorbereitung die folgenden drei Fragen durch:
  - Wie fühle ich mich?
  - Wie fühlt sich der andere / wie fühlen sich die anderen?
  - Was kann ich dafür tun, dass wir uns alle nachhaltig gut fühlen?

  Beobachten Sie, was sich in Ihrer Haltung und im Kontakt mit Ihren Kollegen durch die Vorbereitung mit den drei Fragen ändert. Verbessert sich die Kommunikation? Fühlen sich wirklich alle besser? Wird das Arbeitsergebnis besser?

  Wenden Sie die drei Fragen für die nächste Zeit in jeder kritischen Situation an. Notieren Sie nach jeder Situation für sich, wie Sie die Arbeit mit den drei Fragen empfunden haben. Bewerten Sie nach den drei Monaten für sich, wie sich Ihre emotionale Intelligenz entwickelt hat: Haben Sie sich verändert? Haben Sie ein klareres Gespür für Ihre eigenen Anliegen? Beachten Sie die der anderen auch stärker? Orientieren Sie sich mehr an langfristigen, für alle tragbaren Lösungen?

- **Bringen Sie Ihre Gefühle konstruktiv ein.**
  Lebendige und authentische Beziehungen brauchen Gefühle. Dies ist im Arbeitsleben gar nicht so selbstverständlich und mit dieser Aufgabe können Sie lernen, Ihre Gefühle konstruktiv in Arbeitsbeziehungen einzubringen.

  Nehmen Sie sich für diese Aufgabe eine Woche Zeit und verpflichten Sie sich, in

dieser Zeit auf Ihre Gefühle zu achten und sie in allen Gesprächen auszudrücken. Sie könnten zum Beispiel in einem einfachen Satz Ihre Freude ausdrücken, wenn ein Meeting ein gutes Ergebnis gebracht hat, oder Ihre Ungeduld eingestehen, endlich eine wichtige Entscheidung zu erhalten. Drücken Sie in klaren, einfachen Worten aus, was Sie fühlen. Es geht darum, sich selbst einzubringen.

Positive Gefühle können Sie natürlich so spontan und frei äußern, wie Sie mögen. Bei negativen Gefühlen wie Wut, Enttäuschung oder Ärger ist es entscheidend, dass Sie nicht aus diesen Gefühlen heraus kommunizieren oder handeln. Lösen Sie sie soweit auf, dass Sie wieder klar und selbstbestimmt agieren können. Ulf Bodenhagen beschreibt in dem nachfolgenden Interview, wie wichtig es ist, negative Gefühle ohne Wertung und Beschuldigung darstellen zu können.

Um negative Gefühle aufzulösen, können Sie die folgenden Erste Hilfe-Tricks aus dem Yoga und eine Anregung aus der Meditationspraxis ausprobieren:

Löwenatem
Atmen Sie tief durch die Nase ein, legen Sie den Kopf etwas in den Nacken und reißen Sie dann zum Ausatmen die Augen und den Mund auf, strecken Sie die Zunge weit heraus und brüllen Sie laut wie ein Löwe alle Aggressionen heraus. Nach ein paar Wiederholungen fühlt man sich freier und leichter.

Holzhacker
Stehen Sie weiter als hüftbreit und nehmen Sie die Arme über den Kopf. Mit einer kräftigen Ausatmung durch den Mund schwingen Sie dann eine imaginäre Axt mit beiden Armen nach vorne und zwischen die Beine durch. Einatmen durch die Nase und dabei wiederaufrichten. Nach etwa 20 Wiederholungen hat man seine Wut oft schon kleingehackt.

Emotionen wie Wolken
In der Meditation wird oft davon gesprochen, dass Emotionen flüchtig sind und sich wie Wolken schnell verwandeln. Beobachten Sie einfach einmal Ihre emotionale Wetterlage, wenn Sie wütend oder traurig sind. Wie lange halten sich Ihre negativen Emotionen? Es ist wirklich verblüffend, wie sich manchmal heftige Emotionen innerhalb von Minuten einfach von alleine auflösen können.

Wenn Sie mögen, können Sie nach jedem Tag in ein paar Sätzen notieren, wie es Ihnen und Ihren Gesprächspartnern ergangen ist. Haben sich die Gespräche verändert, weil sie Ihre Gefühle ausgedrückt haben?

- **Übernehmen Sie Verantwortung**
  Sie können für sich selbst in dieser Übung erfahren, welche innere und äußere Kraft es hat, Verantwortung zu übernehmen. Wählen Sie etwas in Ihrer Arbeit, das Sie und Ihre Kollegen wirklich ärgert, übernehmen Sie Verantwortung und ändern Sie, am besten mit den anderen zusammen, den Missstand. Sicherlich werden Sie erfahren, wie Sie sich durch Ihre Verantwortlichkeit und Aktivität

verbundener mit ihren Kollegen fühlen und diese Verbundenheit auch zurückgespielt bekommen.

Beginnen Sie mit kleinen Dingen wie zum Beispiel dem schrecklich schlechten Bürokaffee (Sie könnten sich eine kreative Aktion einfallen lassen, durch die Sie Geld für eine High-End-Espresso-Maschine auftreiben.) und nach und nach immer größere Herausforderungen angehen.

Bei den Übungen haben Sie sicherlich bemerkt, welch große Bedeutung Aufmerksamkeit hat. Sie müssen wach sein und spüren, wie Sie sich gerade fühlen, was eine Übung in Ihnen bewirkt, wie andere gestimmt sind und auf Sie reagieren. Vielleicht haben Sie für sich schon Ihren Weg gefunden, Ihre Aufmerksamkeit zu kultivieren, oder die Übungen im Kapitel über Aufmerksamkeit funktionieren für Sie gut. Je mehr Sie für Ihre Aufmerksamkeit tun, desto effektiver wirken die Übungen in diesem Buch und desto klarer und schneller kommen Sie auf Ihrem Weg zu Ihrem Herzensjob voran.

Lassen Sie sich von Musik inspirieren.

- **Sister Sledge – We are Family**
  In diesem Song geht es um die Kraft, den Optimismus und das Vertrauen in Familien. Mich motiviert er, dasselbe auch in Arbeitsteams zu finden.

- Freddy Mercury und Al Jarreau singen davon, wie Freunde sich in schwierigen Zeiten helfen. Wer bräuchte im Arbeitsleben nicht auch immer wieder die Unterstützung von anderen?
  Queen – Friends will be friends
  Friends will be friends
  When you're in need of love they give you care and attention.
  Friends will be friends

  Al Jarreau – Lean on me
  Lean on me, when you're not strong
  And I'll be your friend
  I'll help you carry on
  For it won't be long
  'Til I'm gonna need
  Somebody to lean on.

Unterstützen Sie sich mit Affirmationen
Suchen Sie sich ein bis zwei Affirmationen aus der Vorschlagsliste für das Entwicklungsfeld Verbundenheit aus, die Sie intuitiv ansprechen.

Für die Arbeit mit den Affirmationen atmen Sie ein und sagen Sie sich bei der Ausatmung im Geiste den Affirmationssatz. Wiederholen Sie dies pro Affirmation zehn Mal. Am besten schaffen Sie sich dafür morgens und abends ein paar ungestörte Minuten.

Ich bin mit allem verbunden.
Ich bin mit den Menschen, mit denen ich zusammen arbeite in einem Boot.
Ich bin niemals allein, sondern bekomme von den Menschen um mich Unterstützung.
Ich kann mich auf die anderen verlassen.
Ich finde die Menschen, mit denen ich gut zusammenarbeiten kann.
Ich gehe entspannt und selbstbewusst auf andere zu.
Ich genieße es, mit anderen zusammenzuarbeiten.
Ich zeige mich so, wie ich bin – mit meinen Stärken und auch meinen Schwächen.
Ich vertraue den anderen.
Ich pflege die Verbindung mit Menschen.
Ich kann von allen etwas lernen, ich habe allen etwas zu geben.

Die Affirmationen für das Entwicklungsfeld Kreativität können Sie besonders gut nach zwei dynamischen Yoga-Übungen sprechen. In diesen Übungen machen Sie weite Armbewegungen, die Sie frei und fließend atmen lassen, Ihre Herzenskraft aktivieren und Ängste reduzieren – alles wichtige Voraussetzungen, um Verbundenheit zu ermöglichen.

Stehen Sie dafür aufrecht, die Füße sind hüftbreit auseinander platziert und die Knie sehr leicht gebeugt. Heben Sie mit der Einatmung die Arme seitlich in einem weiten Bogen nach oben. Atmen Sie aus, führen Sie die Arme dabei in einem weiten Bogen nach unten und kommen Sie in eine bequeme Vorbeuge, bei der die Hände den Boden vielleicht berühren. Die Knie sind angenehm gebeugt. Mit der nächsten Einatmung richten Sie sich wieder auf, die Arme beschreiben einen Bogen und strecken nach oben. Ausatmend kommen Sie wieder mit einer weiten Armbewegung in die Vorbeuge. Wiederholen Sie noch einige Male.

Für die zweite Übung stehen Sie gerade und strecken die Arme weit zu den Seiten aus. Mit der Einatmung drehen Sie nun die Arme und den ganzen Oberkörper nach links und mit der Ausatmung nach rechts. Wiederholen Sie einige Male, auch in der anderen Richtung (einatmen und drehen nach rechts, ausatmen und drehen nach links).

Atmen Sie dann einige Male tief ein, lassen Sie Ihre Arme locker an den Seiten des Körpers liegen und beginnen Sie, mit den Affirmationen zu arbeiten.

Zum Weiterführen: Gründen Sie Ihre Arbeitsfamilie.
Sie haben die Chance, sich nach und nach Ihre Arbeitsfamilie aufzubauen. Darin macht das Arbeiten Spaß: Sie schätzen die Persönlichkeiten, Stärken und Fähigkeiten der anderen, unterstützen sich gegenseitig und vertrauen einander.

Schauen Sie sich in Ruhe die Menschen an, mit denen Sie jetzt zusammenarbeiten und bilden Sie vier Gruppen:

„Familienmitglieder“
Diese Menschen liegen Ihnen am Herzen und die Zusammenarbeit ist eine Bereicherung in vielerlei Hinsicht. Pflegen Sie Ihre Familienmitglieder.

„Fragezeichen“
Mit diesen Menschen arbeiten Sie nicht schlecht zusammen und es gibt keine atmosphärischen Störungen, aber es fehlt die emotionale Nähe oder Gemeinsamkeiten, damit sich aus einer funktionierenden Arbeitsbeziehung eine wirklich bereichernde Verbundenheit entwickelt. Finden Sie heraus, ob Sie aus Fragezeichen Familienmitglieder machen können.

„Schwarze Löcher“
Mit diesen Menschen arbeiten Sie zusammen, weil es immer schon so war, es nicht zu umgehen ist oder Sie die Situation noch nie für sich hinterfragt haben. Die Beziehung zu den Schwarzen Löchern ist gekennzeichnet durch fehlendes Vertrauen, Energieverlust und mangelnde Wertschätzung. Wenn Sie sich klar sind, dass sich die Schwarzen Löcher nicht zumindest in Fragezeichen verwandeln lassen, dann arbeiten Sie möglichst wenig mit den Schwarzen Löchern.

„Freie Räume“
Nach Durchsicht aller Menschen, mit denen Sie arbeiten, stellen Sie vielleicht fest, dass Ihnen noch ein oder zwei Menschen fehlen: die Freien Räume. Zumeist zeichnen sich diese Menschen durch Fähigkeiten aus, die man bewundert und bei sich eher vermisst. Ich selbst habe mir zum Beispiel einige Zeit lang gewünscht, jemanden zu kennen, der das Leben aus seiner Kreativität heraus lebt. Wenn Sie sich der Freien Räume bewusst sind, ist das eine wunderbare Chance, Ihren Radius zu erweitern und zu lernen.

Wenn Sie komplett frei entscheiden könnten, mit wem Sie arbeiten können, wer wäre mit dabei? Und wer noch und warum?

Agapi und Rado Rethmann

„Echter Kontakt“

Gemeinschaftlich arbeiten und leben in einem neu gedachten Dorf

Samstag Abend bei Edeka: Neben dem Bio-Regal steht eine engagierte, herzliche Frau vor einem witzig bemalten Betttuch und bietet verschiedene Brotaufstriche zum Probieren an. Die Aufstriche kommen in Einweckgläsern, sind humorvoll designt und haben Namen wie Schnucki, Schmauch, Bolle oder Greta. Die Marke heißt GUTDING und verwendet Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau. Die Frau erzählt, dass sie mit ihrem Mann zusammen diese Aufstriche herstellt, nachdem sie ihre Graphik-Design-Agentur und ihr Mann die Anteile seines Modelabels verkauft haben. Sie sagt: „Wenn ich etwas verändern will, dann muss ich bei mir beginnen.“

Neugierig recherchiere ich im Internet und lese dort, dass die Aufstriche nur eines der vielen Projekte von Agapi und ihrem Mann Rado sind: „Wir haben Sehnsucht nach dem respektvollen Miteinander. Unser innigster Wunsch ist es, der Natur und ihren Kreisläufen wieder nahe zu sein. Wir wollen in Gemeinschaft sinnvoll tätig werden und uns in ihr weiterentwickeln. (...)Wir sind dabei, ein Dorf mit Gleichgesinnten zu gründen. Dort wollen wir mit einer überschaubaren Gruppe Mensch aufeinander Bezug nehmend arbeiten und in Freiheit leben...“

Kaum zwei Wochen später besuche ich beide in Neverstaven, einem Gutshof bei Bad Oldesloe, in dem sie die Dorfidee umsetzen. Auf dem Weg über das weite Gutsgelände wird mir klar, wie viel Arbeit es sein wird, hier den Traum einer produktiven Gemeinschaft zu verwirklichen. Genauso offensichtlich ist aber auch das Potential dieses Platzes – viel Raum, einige alte Gebäude, mächtige Bäume und ein wunderschön angelegter Park.

Katrin Hundhausen: Warum gründet Ihr ein Dorf?

Agapi: Es ist die Sehnsucht nach echtem Kontakt mit Gleichgesinnten, um mich mit ihnen weiterentwickeln zu können. In meiner Agentur habe ich sie schon ein Stück weit zu leben versucht, bin aber durch gesellschaftliche Normen und Hierarchien an meine Grenzen gestoßen. Außerdem wurde mir bewusst, welche Sehnsucht ich nach dem friedlichen Land habe. Ich bin auf dem Land großgeworden und liebe es, im Garten zu arbeiten, mich selbst zu versorgen. Doch die typischen Dörfer auf dem Land sind nicht das, was ich mir wünsche. Mir sind sie häufig zu eng, traditionell und konventionell denkend.

Rado Rethmann: Die klassischen Dorfstrukturen von früher gibt es heute nicht mehr. Wenn es heute im Dorf einen Laden gibt, ist es ein großer Discounter, aber es gibt keine Bank mehr, keinen Schlachter, keinen Bäcker, keine Kneipe - nichts mehr, was die Gemeinschaft fördert. Die meisten Dörfer sind heute Wohndörfer.

Menschen sind soziale Wesen und suchen die Gemeinschaft. In den Wohndörfern ist man allerdings allein, wenn es nichts Verbindendes gibt. Der Schlüssel zum Erfolg ist

meiner Meinung nach, zusammen und auf Augenhöhe etwas zu machen, ohne voneinander abhängig zu sein. Ein Artikel in der brand eins über das Dorf Bohlsen war für mich der Auslöser: Bohlsen entwickelte sich langsam wieder zu einem richtigen Dorf, als in den 1970ern ein Mann die Mühle geerbt und sich einen Biobäcker als Partner gesucht hat. Mit der Zeit haben sich viele Leute angesiedelt, die alle beruflich miteinander etwas zu tun hatten, Handwerker, ein Architekt und so weiter. Zu Beginn mussten sie gegen ungeheure Kräfte in dem Dorf gegenankommen, die alles verhindern wollten.

KH: Was würde Deiner Meinung nach in einer Gemeinschaft passieren, wenn es nicht die gemeinsame Arbeit gäbe?

RR: Viele Gemeinschaftsprojekte basieren darauf, nur gemeinsam zu wohnen. Wenn es darüber hinaus nichts Verbindendes gibt, kommt das Ego wieder ganz schnell durch und der Gemeinschaftsgedanke ist bald dahin. Dann geht es darum, dass der Garten des Nachbarn größer ist, jemand anders Haustiere halten kann und ich nicht... Gemeinsam arbeiten verbindet. Man braucht sich in einer Form, ohne dass gleich das Leben daran hängt, und so kann es zu einer Art Verhaltenskontrolle werden.

KH: Was soll Euer Dorf auszeichnen?

A: Ausschlaggebend ist für mich der echte Kontakt, der nur in einer kleineren Gemeinschaft möglich ist. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass ein Mensch mit ca. 150 anderen Menschen in Kontakt sein kann. Robin Dunbar, ein Anthropologe und Psychologe, ermittelte diese Zahl als „natürliche Gruppengröße“ des Menschen. Wächst die Größe über diese Grenze hinaus, gibt es immer weniger gute Beziehungen innerhalb der Gruppe. In dieser Anonymität schwindet der Gemeinschaftsgeist.

RR: Von diesem gegenseitigen Bezug hängt viel ab. Überspitzt formuliert: wenn ich jemanden nicht kenne, dann ist es mir auch egal, was mit ihm passiert. Meiner Meinung nach existieren viele Probleme auf der Welt dadurch, dass Menschen nicht mehr miteinander im Kontakt und damit ohne Empathie füreinander sind. Entweder ist die Distanz zum anderen so groß oder es sind zu viele andere dazwischengeschaltet.

Ein Beispiel: wenn ich ein T Shirt bei einem Discounter kaufe, bemerke ich nicht das Leid der Menschen am anderen Ende bei der Produktion. Der Bauer in Indien, der die Baumwolle anbaut, oder die Näherin in Bangladesch sind so weit weg. Im Grunde sind sie mir egal. Diese Anonymität ist für mich ein großes Problem. Ich möchte mit andern gerne wertschätzend zusammen sein und das geht nur mit Kontakt.

KH: Die Menschen haben ja über Jahrtausende, Jahrhunderte in diesem engen Kontakt gelebt. Erst heute haben wir durch unsere technischen Möglichkeiten die Chance, in einen weiteren Radius zu kommen.

RR: Früher hat die Gemeinschaft das Überleben des Menschen gesichert. Das Zusammensein mit anderen macht auch zufrieden. Und so ist es ein Grundantrieb im Menschen, Gemeinschaft zu suchen.

Unsere heutige Gesellschaft erlebt zwei konkurrierende Fortschrittsentwicklungen: den technologischen und den menschlichen Fortschritt. Menschen werden empathischer in alle Richtungen – Minderheiten werden besser geschützt als vor etwa 100 Jahren, Tier- und Umweltschutz werden immer mehr thematisiert. Die Empathie bringt uns Menschen näher zusammen, auf der anderen Seite entfremdet uns die Technologie, kann uns vielleicht sogar unsere Existenz kosten, wenn wir an den Klimawandel denken. Das ist der Wettlauf, um den es geht. Darüber habe ich in dem Buch „Die empathische Zivilisation" von Jeremy Riffkin viel gelernt.

A: Unsere Idee vom Dorf ist ein Lösungsvorschlag in diesem Konflikt: Wir wollen nah dran sein an allem, was uns existieren lässt. Das ist wichtig für unsere Glückseligkeit und Sicherheit. Es ist nicht ausgeschlossen, dass unser Wirtschaftssystem über kurz oder lang an die Wand fährt, der Klimawandel ist eine Tatsache. Wir können also mit größeren Verwerfungen unseres Lebensstils rechnen.

Deshalb beginnen wir jetzt damit, eine kleinere bezugnehmende Einheit zu entwickeln - für das eigene Glücklichsein, aber auch, um sich unter die Arme zu greifen, wenn es mühsam wird.

RR: Wir möchten den Entwicklungen unserer Welt gerne mit Selbstmächtigkeit begegnen – das Gefühl, für unser Leben wirklich selbst einstehen zu können. Es ist die Landwirtschaft, von der wir alle leben. Bauern waren immer schon das Zentrum eines Dorfes und deshalb gehört Landwirtschaft zu meiner persönlichen Vorstellung von der Gemeinschaft.

KH: Mit dem Dorf habt Ihr für Euch einen Lösungsansatz auf die Fragestellungen unserer Zeit gefunden. Wie hat sich bei Euch persönlich der Wunsch nach diesem Lebens- und Arbeitsmodell entwickelt?

A: Mich hat schon lange die Frage beschäftigt, was mich wirklich glücklich machen würde. Worauf möchte ich als alte Frau, kurz bevor ich sterbe, beseelt zurückschauen? 2010 gab es meine Agentur 10 Jahre und ich wachte auf: Entweder noch ein Jahrzehnt weitermachen oder einen Schlussstrich ziehen! Ich spürte das Verlangen, mich wieder mit Holz und Textilien zu beschäftigen. Und ich wollte gerne ein Buch schreiben - das war schon lange mein Traum. In der Agentur habe ich mich über die Jahre weit von meiner Herzens-Kreativität entfernt und bin an Managementaufgaben erstickt.

Als meine Freundin im selben Jahr an Krebs erkrankte und daran starb, hat mich das zutiefst erschüttert und in Fragen geworfen: Was will ich? Wo will ich leben im Alter? Und wie will ich alt werden? Da ist der Groschen gefallen. Ich muss etwas tun, wenn ich etwas verändern will. Das Glück war, dass Rado und ich uns 2010 kennengelernt haben und uns über diese Fragen austauschen konnten.

RR: Bei mir war ein wesentlicher Auslöser, dass ich erkannte, wie weit ich mich von meiner Ursprungsfamilie wegentwickelt hatte. Ich hatte eine Firma mit einer Schwester zusammen, aber über die Zeit haben wir uns auseinandergelebt und so habe ich ihr meine Firmenanteile verkauft.

Für mich hat sich danach die Frage gestellt, mit welchen Menschen ich zusammenleben möchte. Ich möchte nicht alleine leben, aber auch nicht nur zu zweit. Man tut einem Partner Unrecht, wenn man erwartet, dass er alle Bedürfnisse und Interessen abdecken soll. Es ist schön, wenn da einige Leute sind, die man mag, mit denen man sich unterhalten kann, die einen inspirieren, mit denen man etwas verwirklichen kann, die einen Teil des eigenen Spektrums abdecken.

KH: Kommt es für Euch nicht in Frage, in bestehende Gemeinschaften zu ziehen?

RR: Wir haben uns zu Beginn andere Gemeinschaften angeschaut, konnten uns aber nicht mit ihrer Ausrichtung, meistens Ökologie oder Spiritualität, anfreunden. Diese „ismen" schaffen schnell eine Ausgrenzung. Bist Du Öko genug? Ordnest Du Dich wirklich unserer Philosophie unter?

A: Ich komme aus einer Gutmenschfamilie und habe im Laufe meines Lebens gemerkt, dass ich so akzeptiert werden möchte, wie ich bin, auch wenn ich mich noch in Entwicklung befinde. Und ich möchte andere lieben lernen, weil ich sehe, wie wir alle an uns arbeiten. Damals bin ich Porsche gefahren und habe mir immer vorgestellt, wie es wohl wäre, damit in einem Ökodorf zu wohnen. Das wäre lustig geworden.

KH: Also wird Euer Dorf eine Art Heimat für Freigeister werden?

RR: Es soll für Freigeister da sein, die die Sehnsucht verspüren, etwas zu verändern. Bei den anderen Dorfgemeinschaften haben wir wahrgenommen, dass sich neben uns viele Menschen an der Gemeinschaft interessierten, weil sie sich einfach mit Geld ein Fleckchen in einer schöngeistigen Gemeinschaft kaufen und diese dann „genießen" wollten. Leonie von Watzdorf wurde Gut Neverstaven vor 26 Jahren anvertraut und sie möchte diesen Ort zusammen mit dem Kattendorfer Hof (demeter) und uns in eine neue Zeit bringen. Sie ist offen dafür, dass sich hier die produktive Dorfidee langsam entwickeln kann, hat aber schlussendlich das letzte Wort. Es fehlt bei uns also eine übergeordnete soziale, ökologische oder spirituelle Dimension und das ändert vieles.

A: Die Freigeister müssen sein großes, neuartiges Vertrauen in Leonie mitbringen, der alles gehört. Wir sind mutig und lassen uns als Freigeister im Prinzip optimistisch auf ein gutes Oberhaupt ein. Ich weiß, dass ist schwer vorstellbar. Jeder von uns hat damit wahrscheinlich schlechte Erfahrungen gesammelt und doch glaube ich, dass sich nur durch Vertrauen und Liebe alles transformieren kann. Dadurch ziehen wir auch Leute an, die mit Leidenschaft etwas aufbauen wollen und die in der Lage sind, die gelernte Wertung im Kopf umzuwandeln. Hier wird bald viel gebraucht - Ideen, Kraft, Menschenpower. Jeder Freigeist kann sein unternehmerisches Grundverständnis mitbringen, sein eigenes Risiko tragen und etwas aufbauen. Er muss sich hier nur ein

Stück weit bewähren und sich auf etwas Neues einlassen wollen. Gegenseitiges Vertrauen ist dabei sehr wichtig.

RR: Aber wir sind ja schon nicht mehr allein. Ein befreundetes Paar aus Hamburg ist hierhergezogen. Sie möchte Siebdruck und Ausdrucksmalen machen und kann ihre Angebote peu a peu in den Gebäuden hier umsetzen. Eine weitere Freundin ist Yogalehrerin... Durch diese Menschen kann viel entstehen.

A: Ich möchte gerne einen Konflikt ansprechen, den wir für unsere Ehe lösen mussten. Wir hatten ein Dorf in Süddeutschland gefunden, was Rado sehr gefallen hat. Mir war nicht wohl bei dem Gedanken, dass nur Männer in der Geschäftsführung waren - Alphatiere, so wie ich eines bin. Wir spürten beide, dass die Gemeinschaft nach sieben Jahren in Anspannung lebte. Mir wurde klar, dass ich mit meiner Gestaltungskraft und den Ideen, die ich gerne verwirklichen möchte, richtig provozieren würde. Leise Mitglieder haben uns gebeten zu bleiben, weil sie sich viel von unserer Power erhofft hatten. Ich sah mich dabei vor einen Karren gespannt und die eigene Vision verlieren.

In dieser Situation haben wir uns Paartherapie geschenkt. Es war schwierig, sich anzunähern und zu erklären. In diesem Prozess wurde mir klar, dass ich eine eigene Gemeinschaft gründen möchte. Ich habe gelernt dazu zu stehen, dass ich eine Gestalterin bin, ein Mensch, der die Dreistigkeit hat zu sagen, „Ich gründe ein Dorf". Ich habe dabei schmerzhaft gelernt, dass mein Vorhaben bei manchen Menschen als arroganter Egotrip betrachtet wird. Damit lerne ich jetzt zu leben.

RR: Es hat uns in der Ehe zusammengeschweißt, dass ich mit Hilfe unserer Paartherapeutin stehen lassen kann, dass Agapi dieses Bedürfnis hat und in der Gemeinschaft in Süddeutschland nicht glücklich werden würde.

A: Dieser ganze Prozess diente der Selbsterkenntnis: Wer bin ich und was steckt in mir drin? Das war wichtig, um den Acker zu bestellen, auf dem wir jetzt wachsen möchten, sonst hätte sich alles nicht so glücklich weiterentwickelt.

KH: Was hilft Euch, neben der Paartherapie, zu dieser Klarheit der Selbsterkenntnis zu kommen?

RR: Es gibt ein wunderbares Interview mit Marshall B. Rosenberg: „Konflikte lösen durch gewaltfreie Kommunikation". Als Hörbuch haben wir es mindestens fünfzig Mal gehört. Ich schätze daran, dass Gewaltfreie Kommunikation als Lebenseinstellung begriffen wird. Es hat mir sehr geholfen, meine Prägungen und mein Verhalten zu erkennen, auch Einstellungen zu ändern.

A: Wir haben beide viel davon mitgenommen. Ich habe auch in einigen Jahren Einzeltherapie gelernt zu reflektieren. Mir ist klargeworden, dass wir uns nur gemeinsam weiterentwickeln können, wenn jeder in der Lage ist, seine Gefühle dem anderen mitzuteilen. Das fällt mir sehr schwer, denn wer lernt in unserer Gesellschaft schon, seine Gefühle zu äußern! Es dem Lebenspartner anzuvertrauen ist das Schwierigste, weil dabei die Grundängste hochkommen. Aber Rado und ich nehmen uns

immer wieder die Zeit zu sprechen. Manchmal gelingt es, manchmal brauchen wir auch mehrere Anläufe, weil die alten Gewohnheiten uns dann im Griff haben. Das nimmt viel Zeit in der Beziehung ein, aber es hilft uns einander mitzuteilen, auf welchem Entwicklungspfad wir sind, was uns wichtig ist und was wir fühlen. Ohne das An-uns-arbeiten-wollen hätten wir das alles wohl nicht geschafft. Das ist eine ganz wichtige Hausaufgabe.

KH: Wie geht es Dir damit, Rado?

RR: Persönlichkeitsentwicklung hört ja nie auf. Es gibt so viele Schichten in der Persönlichkeit, die schwierig zu entdecken sind, so viele Verhaltensmuster, die aus unerklärlichen Gründen einfach da sind. Sich das bewusst zu machen, fällt mir im täglichen Leben nicht leicht, aber es geht langsam voran.

A: Für das Gelingen unserer Dorfgemeinschaft ist es wichtig, dass wir schon in unserer kleinen Gemeinschaft, der Ehe, achtsam miteinander umgehen, Empathie üben und nicht gleich in die Verteidigung gehen. Und so ist es gut, wenn wir nur langsam wachsen und wir das peu a peu lernen können. Schon bei 3 Personen gibt es viele kleine Problemchen und Erwartungen an uns. Jeder von uns möchte gesehen werden und manchmal überfordert mich das auch. Dann fühle ich mich unfähig, eine Gemeinschaft zu gründen.

KH: Braucht Ihr mehr Strukturen, wenn Euer Dorf in den nächsten Jahren 10, 20 oder 50 Bewohner hat?

RR: Ich halte nichts von Regeln! Es muss von innen kommen, sonst ist es nichts.

A: Mein innigster Wunsch ist, in einer Gemeinschaft mit Menschen zu leben, die das Bewusstsein haben, nur durch ihre eigene Entwicklung etwas in der Welt zu verändern. Ich erwarte nicht die Meister im „An sich arbeiten“, aber das Bewusstsein und die Bereitschaft dafür wünsche ich mir. Aber interessanterweise wünschen sich alle Regeln.

RR: In dem Dorf in Süddeutschland gab es zum Beispiel Regelungen für Gemeinschaftsarbeit, die von jedem erwartet wird. Es fängt damit an, wenn Du sagst: „Der hat 3 Stunden weniger als ich gearbeitet.“ und der nächste Schritt ist: „Wie wird denn das abgerechnet?“. Es geht darum, nicht mehr zu machen als der andere. Dieses Aufrechnen ist eine Haltung, die viel kaputt macht.

KH: Eine andere Frage: Wie finanziert Ihr Euer Leben hier?

A: Rado und ich haben krampfhaft überlegt, welche berufliche Tätigkeit uns diese Lebensform erlaubt. Leider sind wir ja keine Landwirte, die man hier bräuchte. Wir haben uns gegenseitig die Frage gestellt: Was würden wir machen, wenn eine gute Fee käme? Ich wollte etwas mit Upcycling machen, ein Buch schreiben, Kettensägenkunst machen – aber das sind keine Dinge, die uns von heute auf morgen ernähren.

KH: Rado, hast Du auch solche Träume?

RR: Ja, die Aufstriche von GUTDING sind ja schon Realität geworden. Als nächstes bauen wir die Produktion von Lebensmitteln hier in Neverstaven zusammen mit dem Kattendorfer Hof auf. Wir werden mit einem Holzofenbrot beginnen, was schon lange mein Traum war.

KH: Der Kattendorfer Hof ist eine landwirtschaftliche Produktionsgemeinschaft nach Demeter-Richtlinien und neben Leonie von Watzdorf der dritte wichtige Partner in Eurem Bunde. Was ist das Besondere an den Kattendorfern?

RR: Sie arbeiten als solidarische Landwirtschaft. Bei dieser genossenschaftlichen Form kann der Bauer sein Risiko minimieren: ca. 500 Menschen haben sich beim Kattendorfer Hof für mindestens 1 Jahr verpflichtet, den Finanzbedarf des Hofes abzudecken. Das kostet jeden gut 150 Euro im Monat und er erhält im Gegenzug seinen Ernteanteil in den 14 Verteilerzentren (FoodCoops/Hofläden) in Kattendorf oder in Hamburg. In der solidarischen Landwirtschaft muss der Bauer auch gut wirtschaften, aber ohne Druck durch Bankkredite oder eine missratene Ernte. Wenn ein Bauer im Schnitt 300 Leute versorgt, dann trägt er ein erhebliches Risiko für diese 300 Leute und bekommt es nicht mal vergütet. Das Risiko auf viele Schultern zu verteilen ist doch ein gesünderes System.

Kattendorf ist einer der ältesten solidarischen Landwirtschaftsbetriebe, hat schon jetzt große Flächen und wird 2018 die gesamte Fläche hier in Neverstaven dazubekommen. Es gibt neben den FoodCoops auch einige Hofläden und Stände auf Biomärkten. Kattendorf bietet noch kein Holzofenbrot an, veredelt seine Produkte noch nicht umfänglich – zurzeit entstehen hauptsächlich Käse und Wurst – und hat keinen Conveniencebereich. Bei solchen Produkten, die auch eine höhere Wertschöpfung versprechen, können wir uns wunderbar ergänzen. Die Demeter-Landwirtschaft ist ein geschlossenes Kreislaufsystem, dass wir durch unsere Produkte optimieren können: aus Eiern, die man nicht verkaufen kann, könnten wir Nudeln machen, aus dem, was beim Schlachten der Tiere bleibt, vielleicht Pasteten oder anderes. Wir wollen auf vielen Gebieten zusammenkommen und zusammenarbeiten. Es gibt noch so viele Ideen.....

A: Auf eine Art entspricht unsere Zusammenarbeit der Struktur des alten Dorfes. Sie verbindet uns uns schafft immer neue Möglichkeiten. Die Yogalehrerin beispielsweise, die hierhergezogen ist, hat auf den ersten Blick nichts mit uns zu tun. Aber sie hat gern mit Bio-Lebensmitteln zu tun und möchte den zukünftigen Hofladen der Kattendorfer hier übernehmen.

RR: Wir möchten auch weg davon, nur einen Job zu machen – das ist für Deutschland noch sehr neu. Durch die Industrialisierung haben sich die Menschen auf einen Beruf spezialisiert. Früher war man viel breiter aufgestellt: Wissenschaftler haben sich beispielsweise in verschiedene Richtungen orientiert, Handwerker hatten auf dem Land noch eine kleine Landwirtschaft. Die heutige Spezialisierung ist aus wirtschaftlicher Sicht sicher effizient, aus menschlicher Sicht eher nicht.

KH: Was Ihr heute macht und in Planung habt, ist sehr vielfältig und bunt. Arbeitet Ihr an allem paralell?

A: Wir verfolgen mehrere Unternehmungen. Dabei ist es richtig und gut, unsere Talente und Fähigkeiten zu vereinen und uns jetzt auf die GUTDING-Aufstriche zu konzentrieren. Wenn sie erfolgreich sind, haben wir unsere finanzielle Absicherung. Dann kann das Holzofenbrot dazu kommen, das Buch oder die Kettensägenkunst. Es ist naiv zu glauben, man macht nur, was man will. Es ist schwer, alles auf einmal zu verändern, wie wir es getan haben: einen neuen Brot-und-Butter-Job, eine neue Gemeinschaft gründen und und und.....das dauert seine Zeit.

KH: Ihr seid jetzt zweieinhalb Jahre mit den GUTDING-Aufstrichen am Start und es ist unglaublich, wie erfolgreich Ihr damit seid. Inzwischen habt Ihr je vier gekühlte und ungekühlte Aufstriche im Sortiment, alle superlecker und mit witzigem Packungsdesign, und werdet von 450 Bioläden und Supermärkten verkauft, darunter denn's, basic und Edeka. Ihr habt schnell wichtige Ziele erreicht. Seid Ihr zufrieden mit Euch?

A: Auf eine ähnliche Frage habe ich letztes Jahr geantwortet: „Mein Ziel habe ich noch nicht erreicht, mein Ziel ist ja auch sehr groß – ein Dorf zu gründen braucht Zeit. Aber ich habe in diesem Jahr die Demut kennengelernt." Daraus entwickelte sich mit allen Anwesenden ein intensives Gespräch über Demut. Alle sagten etwas Anderes, ich wurde auch scharf kritisiert. Schlussendlich haben wir im Brockhaus nachgeschaut und wurden dort fündig: Eine Form von Demut ist es, sich für ein höheres Ziel einzusetzen. Dass dies im Brockhaus stand, hat mich berührt. Alle, auch die, die mich so herausgefordert hatten, waren beeindruckt. Das passte genau dazu, wie ich mein Gefühl der Demut erklärt hatte: „Ich schenke meine Kraft diesem Ort, damit er sich entwickeln kann. Ich möchte meine Kraft, nicht für etwas einsetzen, um mich zu bereichern und noch ein Luxusgut zu bekommen. Ich brauche nichts mehr, ich möchte nur meiner Sehnsucht nach echtem Kontakt nachgehen und sie erfüllen."

KH: Dann war es ja auch echter Kontakt in Eurer Diskussion, wenn auch kein sehr sanfter.

A: Sich reiben gehört ja auch zum echten Kontakt. Ich kann mich nur weiterentwickeln, wenn ich gerieben werde. Das ist eigentlich schon das, was ich mir wünsche.

KH: Liebe Agapi, lieber Rado, wie sieht es aus, wenn alle Eure Ideen umgesetzt sind, alles gelungen ist?

A: Mein Traum ist, hier in Neverstaven alt zu werden, meine Bücher geschrieben zu haben, mir den Raum für mich und meine Kettensägenkunst, Gartenarbeit, Upcycling-Unikate und Möbel restaurieren genommen zu haben.

Mein Traum ist es, mit Leonie zusammen diesen Ort so wiederzubeleben, dass Menschen hier hinkommen und seelisch berührt sagen: „Ist das hier schön." Und mit 80 sehe ich mich hier noch mit der Schubkarre meine Gartenreste zum Kompost fahren, in der Alten-WG mit all den anderen am Kamin Rotwein trinken und hochphilosophische Gespräche führen. Dann freue ich mich, dass es junge Menschen gibt, die

nachgekommen sind, Neverstaven auf ihre Art wertschätzen und sich freuen, dass wir das Ganze mal vor Jahren aufgebaut haben.

Vielleicht bringen sie es wie ein Franchise-System in die Welt, weil wir gezeigt haben, wie man´s machen kann. Ich bin Unternehmerin genug, um zu sehen, dass dies ein Projekt mit großem Potential sein kann. Neverstaven kann ein Unternehmen werden, was auf drei starken Schultern ruht: Leonie, den Kattendorfern und uns beiden.

Ich könnte mir auch vorstellen, Vorträge zu halten, vielleicht mit Leonie zusammen, vielleicht mit dem Bauern. Ich würde gern in einem Buch oder Film kommunizieren, dass solche kleinen Lebens- und Arbeitseinheiten uns Menschen in Zukunft retten können.

Hier draußen zu leben macht mich glücklich und friedlich. Hier kann ich mich besinnen. Neverstaven kann vielleicht auch ein Ort sein, wo man wieder zu sich selber findet und Lust bekommt, sich zu reflektieren.

RR: Das Fertige male ich mir nicht so konkret aus. Der Weg ist doch das Ziel und Ziele ändern sich. Aber ich freue mich, dass ich gemeinsam mit meiner Frau den Weg gehen darf.

KH: Zum Abschluss möchte ich Euch noch fragen, was Ihr einem Menschen empfehlen würdet, der mit seiner Arbeit unzufrieden ist. Er hat eine gute Ausbildung, viele Fähigkeiten und Talente und weiß trotzdem nicht, wie er eine Arbeit finden kann, die ihm Freude bringt. Er ahnt, dass seine jetzige Arbeit nicht alles gewesen sein kann und hat eine tiefe Sehnsucht danach, sein Ding zu finden. Womit könnte er starten?

A: Ich würde das empfehlen, was mir geholfen hat: Wandern. Ganz am Anfang, als wir noch nicht wussten, wo und wie wir leben würden und womit wir uns finanzieren, bin ich fast wahnsinnig geworden und habe Rado das Leben zur Hölle gemacht. Ich bin jeden Tag zehn km alleine gewandert. Das ist wie Meditation und irgendwann kommst Du zu Deinem eigenen Kern. Ich habe die Jahreszeiten wahrgenommen, das Wetter, die Stimmung und dadurch mich selbst. Wandern macht frei und glücklich.

RR: Freiheit und Sicherheit konkurrieren immer miteinander, widersprechen sich sogar. Ohne, daß Du ein Stück Sicherheit aufgibst, kannst Du meiner Meinung nach keine Freiheit erlangen. Und die ist nötig, um für sich selber rauszubekommen, wer man ist und was man will. Ich empfehle, sich ehrlich zu fragen, wie viel Sicherheit man wirklich braucht und dann zu erleben, wie viel Freiheit das bringt.

Mein Gespräch mit Agapi und Rado Rethmann fand im Dezember 2016 statt.