

# Inhalt

Vorwort	11
Einführung: Gemeinschaftsbildung heute	12
<b>1 Gemeinschaften bilden und gestalten</b>	<b>16</b>
1.1 Gemeinschaftsformen	16
1.2 Selbstorientierung im Team	20
1.3 Die Gruppendynamik in ihren Entwicklungsphasen	24
1.3.1. Die Entwicklungsphasen einer Gruppe und ihr Zeitfaktor	25
Die Testphase	
Die Nahkampfphase	
Die Organisationsphase	
Die Phase der echten Schicksalsgemeinschaft	
1.4 Größe und Zielsetzung der Gemeinschaft	33
1.4.1 Gruppengröße	34
1.4.2 Ziel der Gemeinschaft	37
Zielsetzung: Lernen	
Zielsetzung: Geselligkeit	
Zielsetzung: Arbeiten	
1.4.3 Das Zusammenwirken unterschiedlicher Ziele	39
1.5 Die Organisation der Gruppe	41
1.5.1 Abgrenzung und Identität der Gruppe	41
1.5.2 Individualität und Gemeinschaft	41
1.5.3 Das Problem der individuellen Freiräume in der Gruppe	42
1.5.4 Die Frage der Rangordnung	43
1.5.5 Gruppenziel und Spielregeln	43
1.5.6 Die Führung in der Gruppe	44
1.5.7 Spielregeln für Diktatoren	45
1.5.8 Kontrollfragen	46
<b>2 Kommunikation – Gemeinsamkeit erzeugen</b>	<b>47</b>
2.1 Was ist Kommunikation?	47
2.2 Aspekte des Verstehens	49
2.3 Verbale Kommunikation	50
2.4 Nonverbale Kommunikation	51
2.5 Wodurch wird unsere Wahrnehmung beeinflusst?	52
2.6 Kommunikationsprobleme und ihre Therapie	54
2.6.1 Allgemeine Probleme	54
2.6.2 Maßnahmen	55
2.7 Zusammenfassung	55

3	Gesprächsführung im sozialen Organismus	57
3.1	Wie beginne ich ein Gespräch?	57
3.2	Gesprächsführung in der Arbeitsgemeinschaft	58
3.3	Die drei Ebenen des Gesprächs	60
3.3.1	Gesprächsinhalt – Worum soll es gehen?	60
3.3.2	Die Interaktion – Verstehen wir uns richtig?	62
	Gesprächsleitung	
	Spielregeln	
3.3.3	Der Prozeß – Wie werden wir uns einig?	64
3.4	Der Gesprächsverlauf	66
3.4.1	Vorbereitung	66
	Vor der Zusammenkunft	
	Sitzordnung	
	Strukturelle Vorbereitung	
	Gesprächsleiter und Protokollführer	
3.4.2	Bildgestaltung	69
3.4.3	Urteilsbildung	70
3.4.4	Entscheidung und Beschlußfassung	71
	Entscheidungsschwäche	
	Konsens	
	Aspekte der Realisierung	
3.4.5	Die Auswertung des Gesprächs	76
4	Verhandeln ohne Verlierer	78
4.1	Die Verhandlungstaktik	79
4.2	Die Hauptphasen der Verhandlung	80
4.3	Der menschliche Faktor beim Verhandeln	82
4.4	Gemeine Tricks und wie man ihnen begegnet	84
4.5	Wie sprechen wir miteinander? – Zusammenfassung	85
✂ 5	Konfliktlösung	87
5.1	Entstehung und Verlauf eines Konfliktes	87
5.1.1	Die klassische Konfliktsituation	87
5.1.2	Aus Konflikten lernen	90
5.1.3	Mißverständnisse als Warnsignale	92
5.1.4	Wer ist der Schuldige?	93
5.1.5	Der Sündenbock und die Verantwortung der Gruppe	94
5.1.6	Selbstorientierung im Konflikt	97
5.1.7	Der Verlust der Sprache	98
5.1.8	Die helfende Vermittlung durch einen Dritten	99
5.1.9	Der totale Krieg	101

5.2	Konfliktursachen	103
5.2.1	Erwartungen werden enttäuscht	103
5.2.2	Angst vor Verlust	105
5.2.3	Hierarchie und Gleichberechtigung	107
5.3	Kreative Konfliktlösung	110
5.3.1	Destruktion und Deeskalation	110
5.3.2	Die praktische Dimension der Konfliktlösung	111
5.3.3	Konflikte wahrnehmen – der erste Schritt zur Lösung	112
5.3.4	Auf der Suche nach Gemeinsamkeit	113
5.3.5	Phasen der Annäherung	115
5.4	Die seelischen Dimensionen einer Konfliktlösung	117
5.4.1	Die Ich-Entwicklung	117
5.4.2	Konfliktbewältigung – ein Passionsgeschehen	118
5.5	Schicksalsbegriff und Therapie	119
5.5.1	Die Persönlichkeit des Patienten in der Psychotherapie	120
5.5.2	Das Menschenbild der Anthroposophie	121
5.5.3	Schicksal und Freiheit	123
5.5.4	Moralisches Handeln in unserer Zeit	125
6	Die Gestaltung einer Arbeitsgemeinschaft	127
6.1	Integration und Teamgeist – Der Weg zu einer erfolgreichen Zusammenarbeit	127
6.1.1	Individualität und Gemeinschaftssinn	128
6.1.2	Freiraum und Einengung	129
6.1.3	Die Forderung: bewußte Lebensgestaltung und Gemeinschaftsbildung	130
6.1.4	Gruppenarbeit und Führungsprinzip	131
6.1.5	Denken, Fühlen und Wollen	132
6.2	Institutionen und ihre Gliederung	135
6.2.1	Arbeitsteilung und Spezialistentum	135
6.2.2	Organisation und Organismus	136
	Der menschliche Organismus	
	Der soziale Organismus	
6.3	Organisationsformen der Gemeinschaft	139
6.3.1	Das autokratische Modell – eine Form der Vergangenheit	139
6.3.2	Das Wesen des Menschen als Grundlage sozialer Gestaltung	141
6.3.3	Toleranz und Selbstverantwortung – das Prinzip der Zukunft	144
6.3.4	Die soziale Dreigliederung	146
	Das Geistesleben	
	Das Rechtsleben	
	Das Wirtschaftsleben	

7 Die Entwicklung einer Lebensgemeinschaft	151
7.1 Lebensgemeinschaft früher und heute	151
7.2 Die menschliche Biographie als Urbild für die Entwicklung einer Lebensgemeinschaft	154
7.2.1 Der Entwicklungsbegriff	154
7.2.2 Die Entwicklungsphasen in der menschlichen Biographie	155
Das erste Jahrsiebt (1.–7. Jahr)	
Das zweite Jahrsiebt (7.–14. Jahr)	
Das dritte Jahrsiebt (14.–21. Jahr)	
Das vierte Jahrsiebt (21.–28. Jahr)	
Das fünfte Jahrsiebt (28.–35. Jahr)	
Das sechste Jahrsiebt (35.–42. Jahr)	
Das siebte Jahrsiebt (42.–49. Jahr)	
Das achte Jahrsiebt (49.–56. Jahr)	
Das neunte Jahrsiebt (56.–63. Jahr)	
7.3 Die Entwicklungsphasen einer Lebensgemeinschaft	158
7.3.1 Der irdische und der kosmische Aspekt der Gemeinschaftsbildung	158
7.3.2 Stationen der Entwicklung	159
Das erste Jahrsiebt	
Das zweite Jahrsiebt	
Das dritte Jahrsiebt	
7.4 Das Dreiecksverhältnis	168
7.5 Liebe, Erotik und Sexualität	173
7.5.1 Der Körper – Sexualität	173
7.5.2 Das Geistige – Liebe	174
7.5.3 Das Seelische – Zärtlichkeit/Erotik	175
8 Soziale Praxis und Menschenbildung	177
8.1 Krisen und Veränderungen als Erweckungsprozeß	177
8.1.1 Lebenserfahrung und Lernprozesse	177
8.1.2 Bereitschaft zum Lernen und zur Selbsterziehung	178
8.1.3 Erfahrung und Gewohnheit	180
8.1.4 Widerstände und Ängste bei Veränderungen	181
8.1.5 Veränderung durch Beeinflussung	183
8.1.6 Menschenführung und Motivation	185
8.1.7 Defizite herkömmlicher Motivationstheorien – ihre Ursachen und Folgen	187
8.1.8 Das Prinzip der Eigenmotivation	189
8.2 Selbstfindung in der Gemeinschaft und soziale Kontrolle	190
8.2.1 Selbsterkenntnis und Seelenbildung	190
8.2.2 Denkanstöße zum Thema Kritik	194

9	Schlußbetrachtung	199
9.1	Anthroposophie und der Weg zu einem spirituellen Gemeinschaftsbewußtsein	199
9.1.1	Ehrfurcht vor dem Menschen	199
9.1.2	Schwellenübertritt und Bewußtseinsbildung	201
9.1.3	Die Aufgabe der Gemeinschaft in unserer Zeit – Zusammenfassung	205
	Der Autor über sich selbst	208
	Anmerkungen	210