

Alina Hoffmann
Matr.-Nr.: 00045827

Leben in Gemeinschaft

**– Wirkung und Potentiale in Bezug auf psychische Gesundheit und Soziale Arbeit
am Beispiel der „Gemeinschaft Schloss Tempelhof“**

Bachelorarbeit zur Erlangung des Akademischen Grades

„Bachelor of Arts“ (B. A.)

im Studiengang

“Soziale Arbeit”

an der

**"Alice Salomon" - Hochschule für Sozialarbeit und Sozialpädagogik Berlin
University of Applied Sciences**

eingereicht: am 30.09.19

Erstgutachter/in: Dr. Thomas Schäfer

Zweitgutachter/in: Prof. Dr. Johannes Verch

Abstract

In der vorliegenden Arbeit wird erörtert, inwieweit sich ein Leben in Gemeinschaft positiv auf die psychische Gesundheit Einzelner auswirken kann und wie die Soziale Arbeit von diesen Erkenntnissen profitieren könnte.

Die Fragestellung dieser Arbeit lautet: „Leben in Gemeinschaft – Wirkung und Potentiale in Bezug auf psychische Gesundheit und Soziale Arbeit am Beispiel der „Gemeinschaft Schloss Tempelhof“. Neben einer ausgiebigen Literaturrecherche diente als Methode eine einwöchige Hospitation in der Gemeinschaft Schloss Tempelhof und die Durchführung von drei Interviews mit langjährigen Bewohnern und Mitgründern der Gemeinschaft.

Das Leben in einer Gemeinschaft wie Schloss Tempelhof bietet einerseits eine Vielzahl einfach zugänglicher Ressourcen, die die individuelle psychische Entwicklung und Gesundheit positiv beeinflussen können, setzt andererseits aber ein nicht unerhebliches Maß an psychosozialen Kompetenzen im Zusammenleben voraus.

Relevant für die Soziale Arbeit können Gemeinschaften wie Tempelhof durch ihren Fokus auf die Persönlichkeitsentfaltung der Einzelnen werden. Als Experimentierfeld für unterschiedliche ganzheitliche Lebensstile bieten sie reichlich Inspiration für Innovationen im Bereich Krankheitsprävention sowie bezüglich Konzepten stationärer Wohnformen. Zudem könnte das Leben in einer derartigen Gemeinschaft bestimmten Klienten in geschütztem Rahmen die Aneignung notwendiger Persönlichkeitsressourcen für eine Wiedereingliederung in ein selbstständiges Leben ermöglichen.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	1
2. Leben in Gemeinschaft – Wirkung und Potentiale in Bezug auf die psychische Gesundheit.....	3
2.1 Begriffsbestimmung.....	3
2.1.1 Gemeinschaft.....	3
2.1.2 Gesundheit.....	4
2.2 Die Wirkung vom Leben in Gemeinschaft auf die psychische Gesundheit.....	5
2.2.1 Beschreibung der Gemeinschaft Schloss Tempelhof.....	5
2.2.2 Wie sich das Leben in Gemeinschaft positiv auf die psychische Gesundheit auswirken kann.....	7
2.2.2.1 Bindung.....	7
2.2.2.2 Orientierung und Kontrolle.....	11
2.2.2.3 Lustgewinn und Unlustvermeidung.....	15
2.2.2.4 Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz.....	18
2.2.3 Kritische Beleuchtung.....	21
2.2.3.1 Bindung.....	21
2.2.3.2 Orientierung und Kontrolle.....	23
2.2.3.3 Lustgewinn und Unlustvermeidung.....	24
2.2.3.4 Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz.....	25
3. Relevanz für die Soziale Arbeit.....	26
3.1 Gemeinschaften im Kontext mit der Sozialen Arbeit.....	26
3.2 Potential von Gemeinschaften für die Soziale Arbeit.....	27
3.2.1 Die Vorreiterrolle für Krankheitsprävention.....	28
3.2.2 Übernahme von Kriterien aus funktionierenden Gemeinschaften in Konzepte stationärer Wohnformen.....	28
3.2.3 Integration von Klienten in funktionierende Gemeinschaften.....	30
3.2.3.1 Gesellschaftliche Teilhabe.....	32
3.2.3.2 Persönlichkeitsentwicklung.....	34

4. Fazit.....	37
5. Persönliche Schlussbetrachtung.....	39
6. Quellenverzeichnis.....	41
6.1 Literaturquellen.....	41
6.2 Internetquellen.....	44
7. Eidesstattliche Erklärung.....	45

1. Einleitung

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Wie bei vielen Arten im Tierreich konnte auch er seit Anbeginn der Menschheitsgeschichte nur fortbestehen, indem er Gemeinschaften bildete – ähnlich wie Delfine Delfinschulen oder Flugvögel-Schwärme. Er entwickelte genetische, neuronale und hormonelle Mechanismen, die zu sozialem Verhalten und somit zum Überleben beitragen. Das Bedürfnis nach Gemeinschaft und Zugehörigkeit ist daher tief im Menschen verwurzelt. Das Gefühl von Isolation hingegen ist für ein Mitglied einer sozialen Spezies eine tödliche Bedrohung und versetzt es in dauernde erhöhte Alarmbereitschaft und Stress. (Cacioppo, Patrick 2011: 11ff.)

In der vorliegenden Arbeit wird die Relevanz von Leben in Gemeinschaft für die psychische Gesundheit untersucht. Mein Interesse für diese Thematik entstand während eines 22-wöchigen Praktikums in der psychosomatischen Klinik Fachklinik Heiligenfeld, bei dem ich mir die Frage stellte, was den Menschen krank macht. Mir fiel dabei zunehmend auf, dass sich der Großteil der Patienten im Alltag einsam fühlt. Als besonders heilsam wird hingegen bei der Patientenverabschiedung von diesen immer wieder die starke Eingebundenheit in die Patientengemeinschaft hervorgehoben. So interessiert mich zunehmend der Zusammenhang zwischen Einsamkeit und psychischen Krankheiten, bzw. dem Potential von Leben in Gemeinschaft für die psychische Gesundheit. Dies und die Frage, wie dieses Potential in der Sozialen Arbeit besser genutzt werden könnte, gibt mir die Motivation, mich in meiner Bachelorarbeit näher mit diesem Thema auseinanderzusetzen.

Die Fragestellung dieser Arbeit lautet: „Leben in Gemeinschaft – Wirkung und Potentiale in Bezug auf psychische Gesundheit und Soziale Arbeit am Beispiel der Gemeinschaft Schloss Tempelhof“.

Für die Untersuchung der Fragestellung wurde nach umfangreichen Recherchen aus zahlreichen alternativen Wohnprojekten in Deutschland exemplarisch die Gemeinschaft Schloss Tempelhof ausgewählt. Ihre Leitlinien gleichen im Wesentlichen zahlreichen anderen Gemeinschaften in Deutschland (siehe Kapitel 2.1.1), sie fokussiert sich aber vor allem auf die Aspekte Gesundheit, Lebensqualität und persönliche Entfaltung der Bewohner. Zudem besteht die Gemeinschaft von mittlerweile ca. 150 Menschen nun schon seit über 10 Jahren, was als Stabilitätsfaktor zu bewerten ist. Als Methode diente eine einwöchige Teilnahme am Leben der Gemeinschaft im Rahmen einer Hospitation. Darüber hinaus wurden zur Vertiefung des Einblicks drei Interviews mit Gemeinschaftsbewohnern durchgeführt.

Die Arbeit untergliedert sich in zwei Teile. Der erste Abschnitt befasst sich nach der Begriffsbestimmung mit der Thematik, welche Wirkung Leben in Gemeinschaft auf die psychische Gesundheit hat. Dabei werden einerseits exemplarisch die Ressourcen der Gemeinschaft Schloss Tempelhof für die psychischen Grundbedürfnisse der Bewohner beleuchtet. Andererseits wird in einer kritischen Auseinandersetzung auf mögliche Herausforderungen und Konflikte eingegangen, die im gemeinschaftlichen Zusammenleben entstehen können. Der zweite Abschnitt setzt sich mit der Relevanz dieser Erkenntnisse für die Soziale Arbeit auseinander. Nachdem darin zunächst in einem historischen Exkurs die bisherigen Berührungspunkte von Sozialer Arbeit mit dem Thema Gemeinschaft erläutert werden, wird im Anschluss das Potential thematisiert, welches sich durch bestehende Gemeinschaften für die Soziale Arbeit ergibt. Hier werden 3 verschiedene Ansätze ausgeführt, wie der psychosoziale Bereich von diesen profitieren könnte.

Ziel dieser Arbeit ist es, die Leser in einer Welt der Individualisierung und der chronischen Unzufriedenheit auf die Möglichkeiten einer Rückkehr zum Leben in Gemeinschaft aufmerksam zu machen. Diese Arbeit stellt die Qualität von Gemeinschaft in den Mittelpunkt, sowohl mit ihren Ressourcen als auch mit ihren Grenzen.

2. Leben in Gemeinschaft – Wirkung und Potentiale in Bezug auf die psychische Gesundheit

2.1 Begriffsbestimmung

2.1.1 Gemeinschaft

An erster Stelle soll geklärt werden, worauf sich der Begriff „Gemeinschaft“ in dieser Arbeit bezieht, da dieser zunächst eine sehr weit gefasste Bedeutung hat.

In der Ethnologie und Soziologie spricht man bei Gemeinschaft von einer überschaubaren sozialen Gruppe (z.B. eine Gemeinde, Familie, Freundesgruppe oder ein Clan), deren Mitglieder durch ein starkes „Wir-Gefühl“ eng miteinander verbunden sind. (Haller 2010: 175)

Jedoch ist in dieser Arbeit mit Gemeinschaft eine bestimmte Art von gemeinschaftlichen Wohnprojekten gemeint, welche ihre Vorläufer in den Kommunen der 70er Jahre finden. Diese galten damals als revolutionär und waren eine Reaktion auf gesellschaftliche Machtverhältnisse, konservative Politik und die bürgerlichen und faschistischen Gesellschaftsstrukturen (Bsp.: Kommune 1). Die damaligen Kommunen waren auf der Suche nach alternativen Lebenskonzepten, wobei im Wesentlichen mit Aspekten wie Anarchie, Solidarität, Gruppendynamik, „Freier Liebe“, Selbstbestimmtheit und Selbsterfahrung experimentiert wurde. Durch diese Kommunen inspiriert entstanden in den folgenden Jahren kontinuierlich weitere vergleichbare Gemeinschaften. Diese haben zahlreiche Gemeinsamkeiten bezüglich ihrer Beweggründe, Werte und Strukturen, obgleich heute festzustellen ist, dass sie sich selbst mit ganz unterschiedlichen Begriffen definieren: Kommune, Ökodorf, Community, Wohnprojekt, Gemeinschaft, Commons. (Gemeinschaft Olgashof 2014: 279ff.)

Eine wesentliche Gemeinsamkeit besteht darin, dass bei ihnen der Fokus von „geläufigen Kategorien wie: Privateigentum, Kapital, Geld, Profit, Lohnarbeit“ (Bollier, Helfrich 2015: 65) aus dem Vordergrund tritt. Die Bewohner verbindet vielmehr das bewusste Bedürfnis nach Lebensqualität, Solidarität, Nachhaltigkeit und Selbstentfaltung – Werte, denen durch das Zusammenleben mit Gleichgesinnten Raum zur Umsetzung gegeben wird. (Bollier, Helfrich 2015: 21ff.)

Dabei sind zentrale Elemente Herrschaftsfreiheit, konsensuelle Entscheidungsstrukturen, Formen von Gemeinschaftsökonomie und die Kollektivierung von Grund, Boden und Produktionsmitteln. (Redaktion - Kommunebuch 2014: 9ff.)

Da, wie bereits erwähnt, noch kein einheitlicher Begriff für derartige Wohnprojekte existiert, soll in dieser Arbeit diesbezüglich der Begriff „Gemeinschaften“ verwendet werden. Insbesondere betrachtet sich Schloss Tempelhof selbst als Gemeinschaft und grenzt sich bewusst von Begriffen wie „Ökodorf“ oder „Wohnprojekt“ ab. Dies solle – nach Mitgründerin Agnes Schuster – bei Außenstehenden aus dem Wortlaut resultierende Missverständnisse vermeiden, wie beispielsweise, dass es sich dabei lediglich um Nachhaltigkeit (Ökodorf) bzw. um eine Zweckgemeinschaft (Wohnprojekt) handele. (Agnes Schuster, Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 04.05.2019)

2.1.2 Gesundheit

Zunächst soll festgelegt werden, was unter Gesundheit zu verstehen ist. In der Wissenschaft gibt es diesbezüglich unterschiedliche Auffassungen, die sich mit den Jahren stetig weiterentwickelt haben.

Der Begriff 'Gesundheit' wurde lange lediglich als die Abwesenheit von Krankheit definiert. Zudem wurde – besonders durch die Schulmedizin - lange strikt zwischen körperlicher und seelischer Gesundheit unterschieden, wobei man sich hauptsächlich auf die körperliche Gesundheit des Menschen fokussierte. (Meller 2008: 136ff.)

In der Gesundheitsprävention lag der Schwerpunkt vor allem auf dem Abbau gesundheitsschädlicher Faktoren wie Rauchen, Fehlernährung oder Bewegungsmangel. (Mittag 1996: 7f.)

In Weiterentwicklung dessen wird durch die relativ junge Disziplin der Gesundheitswissenschaften der Begriff 'Gesundheit' nicht mehr nur als Abwesenheit von körperlicher oder seelischer Krankheit verstanden - vielmehr gewann man aufgrund zahlreicher wissenschaftlicher Studien ergänzend Klarheit über das Gewicht von Faktoren wie Lebensfreude und Wohlbefinden. Demnach befindet sich nunmehr nicht nur das Vermeiden von Risikofaktoren im Mittelpunkt der Gesundheitsforschung, sondern vor allem die Untersuchung gesundheitlicher Schutzfaktoren. (Mittag 1996: 7f.)

Kritik am limitierten 'Faktoren-Denken' dieser modernen akademischen Denkweise üben jedoch zahlreiche Vertreter der Humanistischen Psychologie. Geprägt von dem Konzept der Ganzheitlichkeit gehen diese davon aus, dass Körper, Geist und Seele eins sind. (Meller 2008: 137) Diese Annahme lässt sich durch die Erkenntnis der modernen Naturwissenschaft bestätigen, dass erst die enge Zusammenarbeit verschiedener Disziplinen (Hirnforschung, Neurowissenschaften,

Neuropsychologie,...) zu Antworten führt. (Engelhardt 2008)

An dieser Stelle wird nach Meller ersichtlich, warum viele humanistische Vertreter den Begriff Gesundheit als identisch mit dem Begriff 'Psychische Gesundheit' verstehen. Damit dürfe bei der Erforschung von Krankheitsentwicklung diesbezüglich keine Trennung zwischen Körper und Psyche gemacht werden. Es wird die Notwendigkeit unterstrichen, eine umfassende Gesundheitstheorie zu entwickeln, in der Einflüsse auf unterschiedlichen Ebenen verknüpft werden (medizinisch, psychologisch, soziologisch etc.). Stattdessen würden diese Bereiche fälschlicherweise noch immer häufig isoliert voneinander betrachtet und erforscht. (Meller 2008: 136ff.)

Somit ist die Umsetzung der offiziellen Definition von Gesundheit gemäß der Verfassung der WHO als „Zustand vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen.“ (WHO-Regionalbüro für Europa 2013) in der Medizin und der Gesellschaft bis heute noch nicht erreicht.

Ein wichtiger Vertreter des Ganzheitlichen Ansatzes war Thure von Uexküll. Dieser ging einen Schritt weiter und trug zur Verbreitung der Theorie bei, dass jede Krankheit psychosomatisch – also psychischen Ursprungs sei. (Meller 2008: 137)

Auch in dieser Arbeit soll das Begriffsverständnis von Gesundheit von der Grundannahme der Ganzheitlichkeit und der Sichtweise der Psychosomatik ausgehen. Aus diesem Grund wird das Thema Gesundheit bewusst hauptsächlich von psychischer Seite beleuchtet.

2.2 Die Wirkung vom Leben in Gemeinschaft auf die psychische Gesundheit

2.2.1 Beschreibung der Gemeinschaft Schloss Tempelhof

Schloss Tempelhof ist eine Gemeinschaft, in der über ein Gelände von 30 Hektar derzeit ca. 150 Menschen jeder Altersgruppe leben, davon ca. 50 Kinder. Auf rechtlicher Ebene setzt sich Tempelhof aus einer Stiftung und einer Genossenschaft zusammen, die sich 2010 mit dem Kauf des Geländes gründeten. Bei Beitritt zahlt jeder Bewohner einen einmaligen Genossenschaftsbeitrag und hat damit Anspruch auf Wohnraum. Bewohnt werden im Rahmen von Mietverhältnissen verschiedene Gebäude, wobei es sowohl Wohngemeinschaften, als auch einzelne Wohnungen gibt. Zudem nimmt eine Mehrheit der Bewohner gegen einen Festbetrag die Mahlzeiten in der Gemeinschaftskantine zu sich. Ein großer Teil der Bewohner ist durch interne Arbeitsplätze

angestellt, welche über die Zeit in Vielfalt entstanden sind. Die Arbeitsbereiche erstrecken sich über Landwirtschaft, Tierhaltung, Imkerei, Käserei, Bäckerei, Hofladen, Küche, Catering, Seminarbetrieb, Baubereich, Verwaltung, Freie Schule und Waldkindergarten. Zudem gibt es nach Bedarf bzw. bei temporären Projekten Minijob Anstellungen auf 450-Euro Basis. Schloss Tempelhof versteht sich selbst als Gemeinschaft, die bewusst nach eigens geschaffenen, bzw. von anderen Gemeinschaften inspirierten Werten und Visionen lebt, zu welchen jeder Bewohner sich bei Beitritt schriftlich bekennt. (Agnes Schuster, Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 04.05.2019)

Dabei liegt der Fokus des Zusammenlebens auf unterschiedlichen Aspekten. Zum Ersten lebt das Dorf nach einer basisdemokratischen Ausrichtung, das vom sogenannten 'All-Leader Prinzip' geprägt ist. Dies bedeutet, dass jeder die Möglichkeit und die Verantwortung hat, sich einerseits in seinem Rahmen in das Dorfgeschehen einzubringen und andererseits für die Erfüllung seiner eigenen Bedürfnisse zu sorgen. (Gemeinschaft Tempelhof o. J.)

Dementsprechend organisiert sich das Dorf durch verschiedene Plenen, bei denen jeder Bewohner ein Stimm- und Sprechrecht hat. Diese finden regelmäßig statt und decken verschiedene Themenbereiche ab. Es kann beispielsweise um finanzielle Entscheidungen gehen, persönliche Bedürfnisse Einzelner oder die Abstimmung über neue Projekte. (Thomas W., Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 02.05.2019)

Zum Zweiten wird ein Leben in Nachhaltigkeit, also die Schonung von Ressourcen und die Verringerung des ökologischen Fußabdrucks des Einzelnen angestrebt. Die Umsetzung erfolgt, indem Tempelhof möglichst lebensmittel- und ökonomieautark wirtschaftet. So kommt beispielsweise über 90% des verzehrten Gemüses aus eigenem Anbau. (Agnes Schuster, Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 04.05.2019)

Zum Dritten richtet sich die Gemeinschaft bewusst darauf aus, Raum für Vielfalt, persönliche Entfaltung, Verbundenheit und ein sinnerfülltes Leben zu schaffen. Als Grundlage dafür dienen gemeinsam manifestierte Ideale wie gegenseitige Unterstützung, Wertschätzung, Ehrlichkeit, ein liebevoller und achtsamer Umgang, sowie die Bereitschaft zur Selbstreflexion. Diese Werte und Kompetenzen werden in den bereits genannten Dorfplenen, der Arbeit an Projekten, sowie in der alltäglichen Kommunikationskultur immer wieder aufs Neue gefordert und erprobt. (Gemeinschaft Tempelhof o. J.)

2.2.2 Wie sich das Leben in Gemeinschaft positiv auf die psychische Gesundheit auswirken kann

Zunächst soll beleuchtet werden, wie das Leben in Gemeinschaft den Einzelnen stärken kann. Grundsätzlich geht man davon aus, dass die mangelhafte Befriedigung von psychischen Grundbedürfnissen zu Krankheit – und umgekehrt – die Befriedigung der Bedürfnisse zu Erfüllung und Gesundheit führt. (Becker 2006: 238)

Die Gemeinschaft Schloss Tempelhof stellt durch ihre Struktur, Konzeption und Umsetzung für ihre Bewohner zahlreiche Ressourcen bereit, die essentiell zur Erfüllung der psychischen Grundbedürfnisse – und damit zu Wohlbefinden und Gesundheit beitragen können. Dies soll im Folgenden erörtert werden anhand des populären und empirisch erforschten Modells der 4 psychischen Grundbedürfnisse von Klaus Grawe, nämlich Bindung, Orientierung und Kontrolle, Lustgewinn und Unlustvermeidung sowie Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz. Dieses Modell entwickelte er auf Basis weltweit durchgeführter Forschungsarbeiten zu jedem der vier Grundbedürfnisse und umfangreicher Literaturrecherchen.

Grawe definiert Psychische Grundbedürfnisse als „Bedürfnisse, die bei allen Menschen vorhanden sind und deren Verletzung oder dauerhafte Nichtbefriedigung zu Schädigung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens führen.“ (Grawe 2004: 185)

Bezüglich des verwendeten Modells soll darauf hingewiesen werden, dass sich in dessen Verwendung Überschneidungsbereiche ergeben, da eine Ressource auch mehrere Bedürfnisse gleichzeitig erfüllen kann. Diese werden jedoch bewusst an den entsprechenden Stellen wiederholt, um deren Bedeutung für das Gesamtwohl zu unterstreichen.

Außerdem soll hervorgehoben werden, dass die Gemeinschaft Schloss Tempelhof in dieser Arbeit als Beispielstudie dient, um exemplarisch die Potentiale von Leben in derartigen Gemeinschaften näher zu untersuchen. Es können jedoch keine Verallgemeinerungen getroffen werden, denn die zahlreichen, weltweit existierenden alternativen Wohnprojekte unterscheiden sich teils stark voneinander.

2.2.2.1 Bindung

Die Bedeutung des Grundbedürfnisses nach Bindung ist vielfach wissenschaftlich belegt. Es handelt sich hierbei um das Bedürfnis nach Beziehung und Eingebundensein – sei es in die Familie, in

Freundschaft oder in Gemeinschaft. Dabei beeinflusst die individuelle Erfahrung, die ein Mensch in Bezug auf Bindung in seinem Leben gemacht hat, dessen Bindungsverhalten. Dies ist infolgedessen bei Jedem unterschiedlich ausgeprägt. So kann es beispielsweise sein, dass ein Mensch, der schon als Kind viele negative Erfahrungen im Bezug auf Bindung gemacht hat, sein Bedürfnis nach Bindung im Erwachsenenalter aus Angst vor neuen negativen Erfahrungen unterdrückt und lieber alleine mit sich ist. Nichts desto trotz geht man – in Anlehnung an Bowlby – von einem angeborenen Bestreben des Menschen aus, Verbundenheit, Zugehörigkeit, soziale und emotionale Unterstützung und Nähe zu erfahren. (Grawe 2000: 395ff.)

Den Bewohnern der Gemeinschaft Schloss Tempelhof bieten sich unterschiedliche Möglichkeiten, dieses Bedürfnis zu erfüllen.

Zunächst kann das Bindungsbedürfnis durch ein Zugehörigkeitsgefühl zur Gemeinschaft gestärkt werden. In zahlreichen Studien konnte nachgewiesen werden, welcher wirksamen Einfluss soziales Zusammenhalten auf die seelische Gesundheit der Einzelnen hat und somit dem Bedürfnis nach sozialer Bindung nachkommt. (Jungbauer-Gans 2006: 97, Leipold 2015: 129f.)

Die Entstehung von Zugehörigkeitsgefühl und Zusammenhalt wird in Schloss Tempelhof beispielsweise durch den Grundsatz des All-Leader Prinzips gefördert, welches wie bereits erläutert alle Bewohner dazu einlädt, sich mit ihren Ideen, Bedürfnissen und ihrem Engagement in die Gemeinschaft einzubringen. Infolgedessen zeigt sich eine starke Beteiligung der Bewohner an den verschiedenen gemeinschaftlichen Treffen, wie den Plenen. Ein Zugehörigkeitsgefühl kann sich ebenso durch das nahe Zusammenwohnen und das dadurch entstehende Soziale Netz ergeben, beispielsweise durch die Möglichkeit der gemeinsamen Einnahme der Mahlzeiten in der Kantine. Auch sind mit der Zeit zahlreiche Hobby- und Austauschgruppen – wie beispielsweise der Frauen- bzw. Männerkreis – entstanden, durch die die Bewohner Geborgenheit, Zugehörigkeit und Verbundenheit erfahren können.

Durch diese Strukturen, die regelmäßige Treffen und Austausch der Bewohner untereinander ermöglichen, kann ein Gefühl des Eingebundenseins in eine größere Gruppe entstehen, welches dem Bindungsbedürfnis zugute kommt.

Neben dem Zugehörigkeitsgefühl kann ein weiterer Punkt zur Erfüllung des Bedürfnisses nach Bindung beitragen: Die Entstehung tiefer menschlicher Verbindungen.

Zwar ist dies auch in einem Leben jenseits von Gemeinschaft möglich, doch erklärt eine Bewohnerin, dass sie sich hier weniger einsam fühle als vorher. Zum einen sei es in Tempelhof

einfacher und unkomplizierter, mit Gleichgesinnten in Kontakt zu kommen, denn sie teilten oftmals bereits ähnliche Visionen und Werte. Zum anderen seien die Bewohner untereinander dennoch verschieden, was eine starke Beziehungsvielfalt ermögliche – also viele verschiedene und intensivere Beziehungen zu Menschen aufzubauen, statt einzelne, eher einseitige Freundschaften zu hegen. Dabei komme den Bewohnern unter anderem die räumliche Nähe zueinander stark zugute. (Eika B., Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 02.05.2019)

Auch die Mehrgenerationenstruktur ermöglicht Begegnungen und Beziehungsaufbau besonderer Vielfalt. So ist beispielsweise denkbar, dass Kinder neue Bezugspersonen dazugewinnen. Außerdem können bestimmte Bewohner für andere eine Vorbildfunktion einnehmen. Damit entstehen für die betreffenden Ansprechpartner bei Alltagsproblemen, Entscheidungen oder schwierigen Lebensphasen oder diese stellen für sie eine Quelle der Inspiration und Motivation dar. Ein weiterer bindungsfördernder Umstand ist das Anstreben eines offenen Umgangs der Bewohner untereinander. Der Grundsatz von Schloss Tempelhof; ein achtsames und wertungsfreies Miteinander zu pflegen, ist die Basis für die Entstehung authentischer zwischenmenschlicher Beziehungen. (Gemeinschaft Tempelhof o. J.)

„Die Bewohner, die neu dazukommen, erkennen sehr schnell, dass authentisches Sein hier Platz hat und sie keine Maske mehr tragen müssen.“ (Agnes Schuster, Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 04.05.2019)

Die Beziehungs- und Kommunikationskultur kann zu raschem Distanzabbau führen, wodurch nach kurzer Zeit enge Freundschaften möglich werden.

Eine weitere Möglichkeit, dem Bedürfnis nach Bindung in Schloss Tempelhof gerecht zu werden, ist die Stärkung sozialer Kompetenzen. Diese sind entscheidende Ressourcen für die Entstehung von Bindung und können den Menschen somit bedeutend in seiner Gesundheit stärken. (Klocke 2006: 200ff.)

Einige Beispiele dafür sind Kommunikations- und Konfliktfähigkeit, ein respektvoller und toleranter Umgang, Empathie, Vertrauen, die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu regulieren und darüber hinaus, für die eigenen Bedürfnisse einzustehen.

Misstrauen, Ärger, Feindseligkeit und Pessimismus hingegen behindern das Bindungsbedürfnis und belasten somit auf Dauer die Gesundheit. (Jungbauer-Gans 2006: 97)

Die Gemeinschaft Schloss Tempelhof ist aufgrund des intensiven Zusammenlebens der Bewohner, welches derartige Emotionen schnell erzeugen kann, auf die eigenverantwortliche Weiterentwicklung der sozialen Kompetenzen der Einzelnen angewiesen. So lautet die erste Regel der Spielregeln, welche die Bewohner bei Beitritt unterschreiben: „Persönliche Entwicklung: Ich

trage zur Erweiterung des menschlichen Bewusstseins, einschließlich meines eigenen Bewusstseins bei und gebe mein Bestes, alle persönlichen Einstellungen oder Verhaltensmuster, die diesem Ziel nicht dienen, zu erkennen und zu verändern.“ (Gemeinschaft Tempelhof 2013)

Die Mitgründerin und Bewohnerin Agnes Schuster äußert im Gespräch, es würden in den Grundsätzen von Gemeinschaften häufig Ideale benannt, bei denen „Luft nach oben“ sei. Nur so könne sich die Gemeinschaft weiterentwickeln und somit fortbestehen. (Agnes Schuster, Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 04.05.2019)

Konkret wird die Stärkung sozialer Kompetenzen durch verschiedene Selbsthilfeverfahren aus dem therapeutischen Bereich angestoßen, die in den unterschiedlichen gemeinschaftlichen Treffen genutzt werden. Dazu gehören Dyaden- und Triadenarbeit. Dies ist eine Bezeichnung für den Austausch in zweier- oder dreier-Gruppen, bei dem immer nur eine Person für einen bestimmten Zeitraum von sich selbst und ihren Emotionen spricht. Dabei hört die der / die Anderen nur zu. Danach wird gewechselt. Auch Gesprächskreise sind in Tempelhof eine beliebte Technik. Hier wird entweder reihum im Uhrzeigersinn erzählt, oder es spricht, wer einen Impuls dazu verspürt. Dabei wird auf das Gesagte des / der Vorherigen eingegangen. Häufig wird hier die Technik des empathischen „Spiegeln“ genutzt („Ich habe gerade wahrgenommen, dass da eine ziemlich große Enttäuschung in dir ist“). Hinzukommend wird grundsätzlich „Gewaltfreie Kommunikation“ angestrebt. (Agnes Schuster, Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 04.05.2019)

Einige Inhalte dieses Konzepts und weitere angestrebte Verhaltensweisen finden sich in der „Kommunikationsempfehlung für die Gemeinschaftsbildung“ wieder – einer Sammlung von Umgangsformen, die sich über zahlreiche Gruppenprozesse hinweg bewährt haben. Diese lauten beispielsweise: „Sprich von Dir und Deiner momentanen Erfahrung“, „Drücke Dein Missfallen in der Gruppe aus, nicht außerhalb des Kreises“, „Höre aufmerksam und mit Respekt zu, wenn eine andere Person Dir etwas mitteilt. Formuliere nicht schon eine Antwort, während der andere spricht.“ (Gemeinschaft Tempelhof o.J.).

Auch im zwischenmenschlichen, alltäglichen Umgang werden soziale Kompetenzen immer wieder aufs Neue erprobt. Eine Bewohnerin berichtet dazu, dass sie durch das häufige Zusammenarbeiten mit verschiedenen Bewohnern eine große Herausforderung und Wachstumschance erlebe. Jeder habe pro Woche 4 „Gemeinschaftsstunden“ (Bsp.: Abwasch), dadurch komme man oft auch mit Menschen in Kontakt, die man weniger gut kenne. So habe sie Gelegenheit, sich immer wieder zu üben in Unvoreingenommenheit, Akzeptanz, Verständnis von Andersartigkeit und darin, auch in Konfliktsituationen eine liebevolle Haltung zu bewahren. (Eika B., Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 02.05.2019)

2.2.2.2 Orientierung und Kontrolle

Das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle umfasst das Bestreben des Menschen, sich in seiner Umwelt sicher zu fühlen. Dazu gehört, sich selbst und das Umfeld verstehen und einschätzen zu können – jeder Mensch entwickelt nach Grawe ein Modell der Realität. Die dabei entstehende Vorausssehbarkeit hilft ihm, sich stimmig zu seiner Umwelt zu verhalten. Auch geht es um das Gefühl von Kontrollmöglichkeit. Einfluss auf Geschehnisse nehmen, diese planen und einordnen zu können und die Sicherung von Handlungsspielräumen spielen in diesem Kontext für den Menschen eine zentrale Rolle. Ergänzend ist von großer Bedeutung für das Sicherheitsgefühl des Menschen das sogenannte Kohärenzgefühl. Dieser Begriff aus der Salutogenese meint die mehr oder weniger stark ausgeprägte Selbsteinschätzung, interne und externe Anforderungen bewältigen zu können. (Grawe 2000: 386ff.)

Untersucht man in diesem Zusammenhang die Gemeinschaft Schloss Tempelhof, so fallen Strukturen auf, die dem Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle in unterschiedlicher Hinsicht gerecht werden.

Relevant ist diesbezüglich erst einmal das Bestehen von klar formulierten „Spielregeln“ für das Zusammenleben, die jeder Bewohner bei Eintritt in die Gemeinschaft unterschreibt. (Agnes Schuster, Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 04.05.2019)

Sie lassen sich dem Grundbedürfnis nach Orientierung und Kontrolle zuordnen, da sie einen festen Handlungsrahmen vorgeben, innerhalb dessen sich die Bewohner bewegen können. Auch Leipold unterstreicht die große Bedeutung von Regeln und Normen für das Handeln des Menschen im alltäglichen Leben, denn sie geben Orientierung und Sicherheit darüber, wie man sich in bestimmten Situationen verhalten sollte. (Leipold 2015: 123ff.)

Ein Beispiel dafür ist die Regel der Kommunikationskultur: „Ich kommuniziere direkt, klar und ehrlich durch offenes Zuhören, aufrichtiges Antworten, liebende Akzeptanz und Geradlinigkeit. In der Öffentlichkeit und im Privaten verleumde oder erniedrige ich niemanden. (...)“ (Gemeinschaft Tempelhof 2013).

Diese Regel gibt ein klares Bild von erwünschtem bzw. unerwünschtem Verhalten und von gemeinsamen Grundüberzeugungen und Zielen, auf die gemeinschaftlich hingearbeitet wird. Sie gibt Neuankömmlingen Orientierung darüber, welche Erwartungen die Gemeinschaft an ihr Verhalten richtet.

Als zweiten Aspekt bekommt das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle Raum in der Gemeinschaft durch deren starke Ausrichtung auf Selbstbestimmtheit, welche sich auf verschiedene Art und Weise in ihrer Struktur manifestiert. Selbstbestimmtheit meint die selbstständige, unabhängige und uneingeschränkte Einflussnahme auf die Gestaltung des eigenen Lebens, somit wird ein starkes Gefühl von Handlungsspielraum und Kontrolle erzeugt und zudem eine Steigerung des Kohärenzgefühls. (Meller 2008: 189ff.)

Zunächst wird Selbstbestimmtheit in der Gemeinschaft durch das bereits erwähnte All-Leader Prinzip umgesetzt. Dazu gehört zum einen die sechsstufige Konsenskultur. Dies bedeutet, dass es bei Entscheidungen, die die Gemeinschaft betreffen, einen Entscheidungsprozess mit 6 Phasen gibt. Die Entscheidung wird erst dann getroffen bzw. umgesetzt, wenn es keine Bedenken seitens der Bewohner mehr gibt. (Eika B., Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 02.05.2019)

Die 6-stufige Konsenskultur ermöglicht, dass sich alle Bewohner in Entscheidungsprozesse einbringen und mitbestimmen können – also die Möglichkeit haben, auf alltägliche Ereignisse oder langfristige Entwicklungen ihrer direkten Lebenswelt Einfluss zu nehmen – und damit selbstbestimmt handeln zu können.

Das All-Leader-Prinzip beinhaltet zum anderen auch die Möglichkeit, bei Unzufriedenheiten in den Plenen vom eigenen Stimmrecht Gebrauch machen zu können. Auf diese Weise werden die Bewohner befähigt, sich selbstständig um die Erfüllung ihrer Bedürfnisse zu kümmern. Das Bedürfnis nach Kontrolle kann hier also gestärkt werden.

Ein weiterer Weg, welcher den Bewohnern der Gemeinschaft zu Selbstbestimmtheit verhilft, ist das Definieren und Leben nach eigenen Normen und Werten.

Wie bereits erwähnt helfen gesellschaftliche Normen und Werte dem Menschen, sich zu orientieren und geben ihm Sicherheit, indem sie einen bestimmten Handlungsrahmen vorgeben, innerhalb dessen sich der Mensch bewegen kann. Sie können jedoch auch ein Gefühl von Druck erzeugen und eine Belastung darstellen - beispielsweise durch zwanghaftes Bemühen, bestimmten gesellschaftlichen Normen und Werten gerecht zu werden. (Leipold 2015: 125)

Entsteht die Angst, diesen nicht gerecht werden zu können, liegt es nahe, dass es zum Gefühl von Kontrollverlust kommen kann – sowohl in Bezug auf persönliche Pläne, als auch bezüglich eigener Handlungsspielräume.

Die Gemeinschaft Schloss Tempelhof grenzt sich an vielen Stellen bewusst von gesellschaftlichen Normen und Werten ab. Eine langjährige Bewohnerin und Mitgründerin berichtet beispielsweise in einem Gespräch, dass sie bei neu zuziehenden Bewohnern häufig den Satz höre: „Endlich so sein können, wie man ist!“. In der heutigen Gesellschaft sei die Einstellung weit verbreitet, „Schwächen“ vor Mitmenschen geheim halten zu müssen. Auf der gemeinsam manifestierten

Wertebasis von Verbundenheit, Wertschätzung, Ehrlichkeit und Achtsamkeit und durch die Vision, Wertungs- und Bewertungssysteme nicht weiter verstärken zu wollen, würde am Tempelhof schließlich oft der Druck von Menschen abfallen, „perfekt“ sein zu müssen. Sie machten die Erfahrung, Ängste, Unsicherheiten und Nöte zeigen zu dürfen. (Agnes Schuster, Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 04.05.2019)

Folglich kann ein neues Gefühl von Kontrolle entstehen, denn die ständige Angst vor dem Scheitern – bzw. dabei gesehen zu werden – und die damit verbundene Anstrengung, dies zu vermeiden, verflüchtigt sich.

Ein dritter Aspekt, durch den die Erfüllung des Bedürfnisses nach Orientierung und Kontrolle erfolgen kann, ergibt sich durch das politische Engagement der Bewohner von Schloss Tempelhof. Das Mitwirken an der Lösung gesellschaftlicher Problematiken kann als Übernahme von Kontrolle gesehen werden. Nach Grawe befriedigt beispielsweise aktives Mitwirken eines Patienten an seinem Genesungsprozess das Kontrollbedürfnis, denn er trägt selbst einen Teil zur Veränderung der Situation bei. (Grawe 2004: 233f.)

Die Mitgründerin Agnes Schuster betont, lediglich bereits durch die Repräsentation und Umsetzungskraft des neuen Lebensmodells, welches die Bewohner von Schloss Tempelhof lebten, trügen diese bereits eine politische Handlung aus. Die Gesellschaft suche aufgrund verschiedener Problematiken nach neuen Modellen, in diesem Sinne könne das Leben und Mitwirken am Tempelhof als Pionierarbeit gesehen werden. In dem Lebensmodell der Gemeinschaft Schloss Tempelhof stehe weniger der Gewinn von materiellem und finanziellem Kapital im Fokus – worauf in unserer Gesellschaft oft der Schwerpunkt liege. Vielmehr ginge es auch darum, andere Ressourcen zu mobilisieren, die zu Autarkie, Nachhaltigkeit und Lebensqualität beitragen. Dazu gehöre nach den 8 Formen des Kapitals von Roland und Landua beispielsweise Soziale Vernetzung (Soziales Kapital), Verfügbarkeit von natürlichen Ressourcen (Lebendiges Kapital), Wissen (Intellektuelles Kapital), Weisheit (Erfahrungskapital), Verbundenheit (Spirituelles Kapital) und Zugehörigkeit (Kulturelles Kapital). (Agnes Schuster, Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 04.05.2019; Landua, Roland 2011)

Zudem seien die Bewohner der Gemeinschaft in verschiedensten politischen Projekten aktiv, darunter beispielsweise bei „Mehr Demokratie e.V.“, Demonstrationen im Hambacher Forst und in verschiedenen Nachhaltigkeitsprojekten der Region.

Durch die genannten politischen Handlungen beteiligen sich die Bewohner aktiv an gesellschaftlicher Veränderung. Diese Form von Verantwortungsübernahme kann ein Gefühl von Kontrolle und Einfluss auf die eigene Lebenswelt erzeugen und damit eine Möglichkeit sein, das

Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle zu erfüllen.

Ein vierter Aspekt, welcher in der Struktur der Gemeinschaft Schloss Tempelhof zur Befriedigung des Grundbedürfnisses nach Orientierung und Kontrolle beitragen kann, ist die bereits erwähnte Grundhaltung, persönliche Weiterentwicklung anzustreben. Nach Grawe wirkt sich Klarheit über das Selbst überaus positiv auf dieses Grundbedürfnis aus. Demnach entsteht Kontrollgefühl dort, wo ein Überblick über die Situation entsteht, denn dort ergeben sich neue Handlungsmöglichkeiten. Beispielsweise werden psychische Störungen vom Menschen als nicht kontrollierbar erlebt, sie verletzen damit das Grundbedürfnis nach Orientierung und Kontrolle. Erarbeitet der an psychischen Symptomen leidende Patient allerdings in einer Therapie ein Verständnis über das eigene Verhalten und bekommt eine Methode an die Hand, die ihm in akuten Krisensituationen hilft, so stellt dies eine positive Erfahrung im Hinblick auf das Kontrollbedürfnis dar. Der Mensch kann seine eigenen Verhaltensweisen und Handlungen nachvollziehen und bekommt dadurch die Möglichkeit, diese vorherzusehen und auf sie Einfluss zu nehmen. (Grawe 2004: 232f.)

Wie bereits erläutert, ist die Grundhaltung der persönlichen Weiterentwicklung bei Schloss Tempelhof in der ersten Regel der „Spielregeln“ manifestiert (siehe Kapitel 2.2.2.1).

Umgesetzt wird dieses Ideal unter anderem durch die Nutzung der genannten therapeutischen Techniken und Selbsthilfeverfahren, welche in den verschiedenen regelmäßig stattfindenden Treffen genutzt werden.

Außerdem gibt es im Falle eines Beitritts in die Gemeinschaft die Voraussetzung der Teilnahme an zwei mehrtägigen Selbsterfahrungsseminaren. Diese – genannt „Wir-in-Aktion“ und „GIP“ (=„Gemeinschaftsintensivprozess“) – sollen potentiellen neuen Bewohnern die Möglichkeit geben, sich selbst in Gemeinschaft besser kennen zu lernen. „Hier werden Themen zur Persönlichkeitsentwicklung in Bezug auf Gemeinschaft (Distanz und Nähe, Macht und Ohnmacht, Geben und Nehmen usw.) erfahren, sowie Gruppenbildungen in ihren Prozessabläufen gemeinsam erlernt und erlebt.“ (Gemeinschaft Tempelhof o.J.).

Auf diese Art kann ein Bewusstsein bezüglich eigener Bedürfnisse und Schwächen gefördert werden, welches wiederum zu einer „internalen Kontrollüberzeugung“ (Jungbauer-Gans 2006: 97) führt.

2.2.2.3 Lustgewinn und Unlustvermeidung

Das Grundbedürfnis des Lustgewinns und der Unlustvermeidung beschreibt das Bestreben, Wohlbefinden zu erleben und Unwohlsein zu vermeiden. Dies betrifft das Anstreben sowohl körperlicher Genüsse, wie beispielsweise Musik hören, das Lieblingsessen essen, bunte Blumen betrachten – als auch geistiger Genüsse; wie das Entdecken neuer Länder, das Lösen von Rätseln oder das Lesen von Kriminalromanen. (Grawe 2004: 263f.)

Zusammenfassend geht es um das Anstreben von positiv bewerteten Erlebnissen. Dabei hängt es vom individuellen Zustand und den Erfahrungen des Menschen ab, was genau von ihm positiv und was negativ bewertet wird. So ist an dieser Stelle zu sagen, dass die Erfüllung dieses Grundbedürfnisses ebenso zu Gesundheit und Wohlbefinden, als auch zu Krankheit beitragen kann. Dies geschieht beispielsweise bei bestimmten Verhaltensweisen zur Vermeidung von Schmerz, Angst, Enttäuschung und anderen negativen Emotionen - beispielsweise in Form von Süchten. (Grawe 2000: 193ff.)

Dieses Kapitel befasst sich allerdings zunächst einmal mit der Annahme eines ausgeglichenen bzw. gesunden Lustgewinn- Unlustvermeidungs- Verhältnisses, um in der kritischen Auseinandersetzung danach auf die negativen Aspekte dieses Grundbedürfnisses zurückzukommen.

Auch dieses Bedürfnis kann in der Gemeinschaft Schloss Tempelhof auf verschiedene Weisen erfüllt werden.

Zunächst einmal betont die Mitgründerin Agnes Schuster, dass Gemeinschaft eine besondere Qualität mit sich bringt, die auf verschiedenen Ebenen im täglichen Leben zu Erleichterung führen könne – von gewöhnlichen Alltags-, bis hin zu Krisensituationen. (Agnes Schuster, Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 04.05.2019)

So kann die Entlastung der Einzelnen das Bedürfnis nach Unlustvermeidung erfüllen, indem beispielsweise Stress und Überlastung reduziert werden. Dabei spielt einerseits die Verfügbarkeit sozialer Unterstützung eine große Rolle – denn mit dieser geht die Möglichkeit einher, Fähigkeiten und Ressourcen zusammenzulegen zum Wohle aller. Dies betrifft beispielsweise sozialen Beistand: emotional, wie im Bezug auf Tatkraft. (Agnes Schuster, Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 04.05.2019)

Einer der Bewohner berichtet beispielsweise von einer schweren gesundheitlichen Krise, in der er sich vor einiger Zeit befand. Dabei empfand er die von den Bewohnern ausgehenden Krankenbesuche, die Anteilnahme und die Aufmerksamkeit ihm gegenüber als starke

Unterstützung, die in ihm ein Gefühl des „Getragenwerdens“ auslöste. (Thomas W., Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 02.05.2019)

Ein weiteres Beispiel ist das Eintreten von Todesfällen innerhalb der Gemeinschaft, was bereits zwei mal der Fall war. Neben der genannten emotionalen Unterstützung während und nach dem Sterbeprozess beteiligten sich die Bewohner bei Bedarf ebenso an Organisation und Finanzierung aller weiteren Schritte nach dem Todesfall, die für die innerhalb der Gemeinschaft hinterbliebenen Angehörigen anstanden (Beerdigung usw.). (Agnes Schuster, Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 04.05.2019)

So kann gemeinsames Tragen von Schwierigkeiten und Problematiken das Unwohlsein einzelner Betroffener verringern.

Neben der sozialen Unterstützung entlastet andererseits der Gemeinschaftsbesitz in Tempelhof die Einzelnen. Durch das Teilen von Gebrauchsgegenständen – wie beispielsweise dem Carsharing – kommt es zur finanziellen Entlastung. Auch die Verfügbarkeit verschiedenster alltäglicher Anlaufstellen wie Kita, Schule, Hobbygruppen (Volleyballfeld, Bouleplatz, Sauna,...), Bibliothek und weitere spart Wegzeit, Organisationsenergie und Stress, denn diese befinden sich direkt auf dem Gemeinschaftsgelände in geringer Distanz zu den Wohnhäusern.

Bei der Betrachtung des Bedürfnisses nach Lustgewinn zeigt sich, dass ein Grundsatz der Gemeinschaft auf dem Ideal der persönlichen Entfaltung der Einzelnen basiert. (Gemeinschaft Tempelhof o. J.)

Durch verschiedene Strukturen wird in der Gemeinschaft Schloss Tempelhof Raum für Selbstverwirklichung und Sinnfindung geschaffen. Das damit einhergehende Gefühl von Erfüllung kann als eine Art geistiger Genuss und damit als Lustgewinn gesehen werden.

Der Aspekt der Selbstverwirklichung erhielt in der Psychologie bis jetzt verhältnismäßig wenig Raum. Dies zeigt sich bereits anhand der Tatsache, dass der Begriff 'Selbstverwirklichung' insgesamt kaum Verwendung findet. (Meller 2008: 184)

Da jedoch dem Ideal der Selbstverwirklichung in der Gemeinschaft Schloss Tempelhof und zahlreichen anderen deutschen Gemeinschaften ein großer Wert beigemessen wird, soll nun in einem kurzen Exkurs auf die Bedeutung dieses Aspektes eingegangen werden.

Ein humanistischer Vertreter, der sich ausführlicher mit Selbstverwirklichung beschäftigte, war Maslow. Er definierte diese als oberste und am schwierigsten zu erreichende Entwicklungsstufe, welche im Verlauf der Persönlichkeitsentwicklung immer stärker angestrebt wird. (Maslow 1985) Auch Victor Frankl setzte sich verstärkt mit dem Thema Selbstverwirklichung auseinander. Als Holocaust-Überlebender beschäftigte er sich mit der Rolle des Sinnhaftigkeitsgefühls des Lebens

für die Gesundheit und Überlebenskraft eines Menschen. Er fand heraus, dass mit Selbstverwirklichung als entscheidender Aspekt Sinnfindung einhergeht, wohingegen Gefühle von Sinnlosigkeit des Lebens verstärkt zur Entstehung psychischer Krankheiten beitragen. (Frankl 2010: 260ff., 285ff., 294)

Einer der Bewohner und Mitgründer äußert im Gespräch auf die Frage, was ihm an diesem Ort Lebensqualität gäbe: „Das Gefühl von Sinnhaftigkeit des Alltags“. Dies erfahre er durch das Einbringen in Gremien, Plenen und Projekte. (Thomas W., Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 02.05.2019)

In diesen werden individuelle Kompetenzen der Bewohner gefordert, welche für das Fortbestehen der Gemeinschaft und die Umsetzung ihrer Ideale unverzichtbar sind.

Eine weitere Art der Sinnfindung kann in dem bereits erläuterten Mitwirken an der Lösung gesellschaftlicher Problematiken bestehen. Dies kann durch die genannten Aspekte erfolgen: Einerseits durch die Repräsentation eines neuen Lebensmodells und dessen Idealen, zu der die Inspiration und Ermutigung von Besuchern und Interessierten zu neuen Lebensweisen, Einstellungen und Haltungen gehört (Leben in Nachhaltigkeit, Leben in Achtsamkeit, Leben ohne Hierarchien,...).

Andererseits durch die gemeinschaftliche Beteiligung an verschiedenen politischen Projekten.

Auch für Lustgewinn durch Selbstverwirklichung bieten, wie bereits erwähnt, die Strukturen von Schloss Tempelhof ihren Bewohnern Raum. Als einer der Grundsätze für das Zusammenleben spielt das Ideal des Praktizierens und freien Entfaltens eigener Stärken der Einzelnen eine tragende Rolle im Gemeinschaftsleben. (Gemeinschaft Tempelhof o. J.)

Ein Beispiel dafür nennt eine langjährige Bewohnerin, welche Selbstverwirklichung durch die Gründung einer Freien Schule in Tempelhof und damit durch ihre neue Arbeitsstelle gefunden hat. „Ideen und Handlungen haben hier eine unglaublich hohe Wirksamkeit, wenn ich mal das ganze Feld davon begeistert habe“, sagt sie „denn gemeinsam etwas zu kreieren ist viel effektiver als alleine“. Durch die Unterstützung der Gemeinschaft bei der Gründung dieser Schule dürfe sie nun ein Potential leben, welches sich im Außen noch nicht zeigen konnte. Nachdem sie sich in ihrem damaligen Beruf als Lehrerin mit dem herkömmlichen Schulsystem nicht mehr wohlfühlte, konnte sie nun eine Schule kreieren, die ihren Werten und Vorstellungen entspreche. Unterstützung erfuhr sie dabei durch die gemeinschaftliche Reflexion über das Projekt, die Bereitstellung finanzieller Mittel und die 2-jährige Begleitung durch Mentoren, welche ihr bei der Lösung von auftretenden Schwierigkeiten halfen. Die Gründung einer Freien Schule sei lediglich eines von zahlreichen Projekten, die bereits durch die Gemeinschaft entstanden sind. Um die Entstehung von Projekten zu

fördern, gäbe es spezielle Plenen, in denen diese vorgestellt, diskutiert, für oder gegen sie abgestimmt, oder weitere Schritte zu deren Umsetzung eingeleitet werden könnten. (Eika B., Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 02.05.2019)

Auf diese Art und Weise ergibt sich für alle Bewohner ein großes Potential für Selbstverwirklichung, persönliche Erfüllung und damit Lustgewinn.

2.2.2.4 Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz

Das Grundbedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz kennzeichnet sich durch das Streben nach Anerkennung durch sich selbst und das Umfeld. Zu dieser Entstehung und Aufrechterhaltung eines positiven Selbstbilds gehört beispielsweise, dass jeder Mensch sich wertvoll, kompetent und geliebt fühlen möchte. Um dies zu erreichen, entwickeln Menschen unterschiedlichste Strategien. (Grawe 1998: 411ff.)

Dabei ist das Selbstwertgefühl in höchstem Maße subjektiv und von einem komplexen inneren Bewertungssystem gesteuert, welches wiederum von Faktoren wie der psychischen Gesundheit oder der aktuellen Verfassung der Person abhängt. Bei Menschen mit Depression ist beispielsweise häufig ein Hang zur Selbstabwertung festzustellen. Bei genauerem Hinsehen dient diese allerdings wieder dem Selbstwertschutz, denn durch die eigene Selbstabwertung wird vermieden, dass diese durch das Außen erfahren wird. Dies zeigt also, dass grundsätzlich ein Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz vorhanden ist, trotz existierender Vermeidungsstrategien, die die Befriedigung dieses Grundbedürfnisses überlagern. (Grawe 2004: 250ff.)

Auch diesem Bedürfnis schafft die Gemeinschaft Schloss Tempelhof Raum.

Zum Ersten wird in Tempelhof ein liebevoller zwischenmenschlicher Umgang angestrebt, wohingegen abwertendes Verhalten bzw. abwertende Strukturen abgelehnt werden. Das Anstreben und Umsetzen dieser Ideale kann für die Einzelnen einerseits das Bedürfnis nach Selbstwertschutz erfüllen, denn im besten Falle gehen die Bewohner der Gemeinschaft achtsamer miteinander um, als Menschen dies in einem Alltag außerhalb von Gemeinschaft tun würden. Andererseits kann in Anbetracht der Tatsache, dass jeder Mensch ein subjektives Selbstwertempfinden hat, durch einen anhaltenden, würdigenden Umgang im Alltag ebenso eine Selbstwerterhöhung stattfinden – besonders, wenn Menschen im Außen wenig Würdigung erfahren haben.

Manifestiert ist das Ideal eines respektvollen und liebevollen Umgangs in der Sammlung der

„Visionen und Werte“ der Gemeinschaft, in welcher formuliert ist: „Wir kommunizieren offen und aus dem Herzen heraus. Wichtig sind uns achtsamer Umgang, Wahrhaftigkeit, Gewaltlosigkeit und Verbindlichkeit.(...)“. (Gemeinschaft Tempelhof o. J.)

Als Rahmen für die Umsetzung dieses Ideals dient einerseits eine sogenannte „Feedback-Kultur“, welche die Gemeinschaft nutzt. Dabei haben die Bewohner im geschützten Raum von gemeinschaftlichen Treffen die Möglichkeit, sich gegenseitig Feedbacks zu geben, wenn sie beispielsweise durch bestimmte Verhaltensweisen von Mitmenschen verletzt wurden. (Eika B., Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 02.05.2019)

Auf diese Weise können sich unangenehme Situationen für Einzelne klären, statt unausgesprochen zu bleiben und sich auf den Selbstwert auszuwirken.

Andererseits findet der Grundwert eines würdigenden Umgangs Umsetzung durch die Tatsache, dass die Aufnahme von neuen Bewohnern in die Gemeinschaft unter anderem nach Sympathie erfolgt. (Agnes Schuster, Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 04.05.2019)

Demnach können sich die Bewohner nach Abstimmung auch gegen bestimmte Personen entscheiden, wenn sie bei diesen beispielsweise dominierende, abwertende oder diskriminierende Verhaltensweisen wahrnehmen. Auf diese Weise schützen und bewahren die Bewohner ihre achtsame Kommunikations- und Umgangskultur, welche den Selbstwert schützt.

Des Weiteren kann zur Selbstwerterhöhung die wohlwollende und unterstützende Haltung der Gemeinschaft gegenüber den Einzelnen beitragen – so einer der Bewohner. Dazu gehöre, dass jeder mit seinen Interessen und Anliegen gehört und nicht zurückgewiesen werde. (Thomas W., Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 02.05.2019)

Auch die bereits erwähnte Bewohnerin, die zur Gründung der freien Schule beitrug, empfand eine große Unterstützung durch die Gemeinschaft, welche von Anfang an Anteil an ihrer Vision nahm und sie darin stärkte, ihr Projekt voranzutreiben. Auf diese Art kann bei Einzelnen ein Gefühl der Wertschätzung und Anerkennung entstehen, denn sie werden in ihren Ideen und Taten gesehen, bestätigt und ermutigt.

Zum Zweiten kann auch an dieser Stelle die persönliche Weiterentwicklung in Tempelhof eine große Rolle für die Erfüllung des Selbstwertbedürfnisses spielen.

Zahlreiche bedeutende Psychologen beschäftigten sich mit den Ursachen für Persönlichkeitswachstum und sehen ein solches in engem Zusammenhang mit der erfolgreichen Bewältigung von Herausforderungen. Bei derartigen Entwicklungsverläufen wird von positiven Auswirkungen auf den Selbstwert und das Selbstvertrauen des Menschen ausgegangen. (Leipold 2015: 91ff., 206f.)

Wie bereits erwähnt, ist einer der Grundsätze für das Miteinander in Schloss Tempelhof das Anstreben von persönlicher Weiterentwicklung der Einzelnen. (siehe 2.2.2.1)

Das Gemeinschaftsleben kann dabei als Übungsfeld dienen. Dazu tragen sowohl die genannten Seminare („Wir-in Aktion“, „GIP“) und eingesetzten Selbsthilfverfahren bei, als auch das eingehende Zusammenleben der Bewohner. Insofern ergeben sich im täglichen Miteinander die meisten Möglichkeiten, neue Anforderungen zu bewältigen oder in Seminaren Erlerntes umzusetzen. Eine Bewohnerin äußert, sie habe sich bewusst für die Herausforderung des Lebens in Gemeinschaft entschieden, um für sich einen neuen Entwicklungsschritt einzugehen. Der stetige Kontakt mit den Mitmenschen in Tempelhof sowie die Tatsache, dass öffentliches und privates Leben hier stark vermischt seien, führe zu begrenzten Ausweichmöglichkeiten. So sei man gezwungen, Konflikte schnell zu klären. Nun sei sie stolz darauf, dass es ihr in Konfliktsituationen immer besser gelinge, innerlich nicht in Trennung zu gehen, sondern sowohl geöffneten Herzens, als auch sachlich zu bleiben. (Eika B., Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 02.05.2019)

In diesem Sinne zeigt sich, wie wertvoll die häufige Konfrontation mit neuen Herausforderungen und die anschließende Bewältigung dieser für den Selbstwert sein kann.

Zum Dritten soll an dieser Stelle auch auf den Aspekt der Selbstverwirklichung erneut eingegangen werden, welcher in der Gemeinschaft Schloss Tempelhof, wie bereits in 2.2.2.3 erwähnt, viel Raum bekommt. Hier wurde die Bedeutung dieses Aspekts für die Erfüllung und Gesundheit des Menschen bereits erläutert. Bezogen auf das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz lässt sich Simone Meller zitieren. Diese betont die positiven Auswirkungen von Selbstentfaltung auf den Menschen, welcher sich selbst auf diese Weise als kompetent erlebe. (Meller 2008: 190)

In Tempelhof können Bewohner sich selbst verwirklichen, indem sie sich in Gremien, Plenen und Projekte einbringen. Dies gibt ihnen die Möglichkeit, sich als festes, unverzichtbares Glied der Gemeinschaft zu definieren. Das Gefühl, wertvoll zu sein und mit den eigenen Kompetenzen etwas Größeres bereichern zu können, kann somit das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung erfüllen. Zudem können sich die Bewohner mit „etwas Größerem“ als sie selbst identifizieren – mit dem Experiment der Gemeinschaft Schloss Tempelhof und damit allem Positiven, wofür dieses steht: der Bereicherung der Umgebung durch politisches und gesellschaftliches und kulturelles Engagement; die Repräsentation eines nachhaltigen Lebensstils usw.

Ebenso kann es zu einer Selbstwertsteigerung kommen, wenn Projekte gelingen, an denen eigens mitgewirkt und in die Energie und Muse investiert wurde. Dazu soll die Aussage unterstrichen werden, dass Ideen und Projekte in Tempelhof eine hohe Wirksamkeit hätten, da man sich

gegenseitig so viel unterstütze, bekräftige und inspiriere – so eine Bewohnerin. „So ist die Wahrscheinlichkeit des Gelingens sehr hoch.“ (Eika B., Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 02.05.2019)

Dies kann in den Betroffenen Stolz auslösen, denn sie haben Kraft ihrer eigenen Stärken und Potentiale die Umsetzung gemeistert. Zudem erhalten sie Wertschätzung und Anerkennung durch die Gemeinschaft.

Auf diese Weise kann Selbstverwirklichung zur Erfüllung des Bedürfnisses nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz beitragen.

2.2.3 Kritische Beleuchtung

Konnten in den vorhergehenden Abschnitten zahlreiche Gesichtspunkte in Bezug auf die psychische Gesundheit erörtert werden, so gibt es auch Aspekte, die gegenteilige Effekte bewirken können. So hat diese Art von Lebensstil nicht zwangsläufig ausschließlich positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit.

Wie die 4 Grundbedürfnisse durch ein Leben in Gemeinschaft auch frustriert werden und demnach die Einzelnen auch negativ beeinträchtigen können, soll im Folgenden im Rahmen einer kritischen Auseinandersetzung erläutert werden.

2.2.3.1 Bindung

Zunächst ist zu nennen, dass Bindung und naher Kontakt auch als Überforderung bzw. Stress empfunden werden kann und ein Leben in Gemeinschaft so zu einer unangenehmen Erfahrung werden kann. Wie bereits erwähnt, ist für Menschen mit negativen Bindungserfahrungen Beziehungsaufbau von Misstrauen und einer ständigen Angst vor Enttäuschung geprägt. In diesem Fall löst Gemeinschaft weniger ein Gefühl von Geborgenheit, sondern vielmehr von Bedrohung aus. Zwar ist das Bedürfnis nach Bindung nach wie vor vorhanden, jedoch ist für Betroffene die Umsetzung der Bedürfnisbefriedigung mit mehr Unbehagen verbunden, als dessen schlichte Nicht-Erfüllung. (Grawe 2000: 395ff.)

Leben in Gemeinschaft kann sich auch dann auf Menschen überfordernd und ungesund auswirken, wenn diese schwach ausgeprägte soziale Kompetenzen haben. Dementsprechend sind gewisse Grundkompetenzen notwendig, damit Beziehungsaufbau bzw. ein harmonisches Zusammenleben in

geschütztem Raum aufrecht erhalten werden kann, wie es in Tempelhof der Fall ist – so Mitgründerin Agnes Schuster. Dazu gehören beispielsweise zum Ersten eine gewisse Anpassungs- und Kompromissfähigkeit, die bei Konsens- und Entscheidungsprozessen erforderlich ist. (Agnes Schuster, Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 04.05.2019)

Zum Zweiten ist die Fähigkeit zur Selbstreflexion, zur Selbstregulation (Steuerung von Emotionen) und zur Kommunikation (Konfliktfähigkeit) für das Miteinander von Bedeutung. Wie eine Bewohnerin argumentierte, gebe es eine starke Vermischung von öffentlichem und privatem Leben, sodass die Konfrontation mit Antisymphathien und zwischenmenschlichen Konflikten im Gemeinschaftsleben von Tempelhof zum Alltag gehöre. „Vermeidungs- und Ausweichstrategien greifen somit weniger, du bist immer wieder mit denjenigen Personen und der dazugehörenden Problematik konfrontiert.“ (Eika B., Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 02.05.2019)

Zum Dritten ist für einen angenehmen Gemeinschaftsaufenthalt die Fähigkeit wichtig, sich abgrenzen zu können. „Die Gefahr ist groß, sich hier in Beziehungen zu verlieren“. (Eika B., Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 02.05.2019)

Nach einer Zeit würde man jedoch lernen, dass man nicht mit allen Bewohnern befreundet sein kann. Auch bezogen auf das allgemeine Gemeinschaftsleben ist Abgrenzung notwendig, denn zu intensives Anpassen an die – bzw. Teilhaben an der Gemeinschaft kann ein Gefühl von Stress und ein Bedürfnis nach Individualität und Isolation hervorrufen. Der Sozialwissenschaftler Brüll bezeichnet ein derartiges Verhalten als natürlich und nennt es den „antisozialen Trieb“. (Brüll 1986: 14f.).

Eine letzte schwerwiegende Problematik in Bezug auf Bindung und Leben in Gemeinschaft entsteht, wenn aus der Bedürftigkeit des Einzelnen heraus eine Übertragung von Erwartungen auf die Gemeinschaft stattfinden. Dies bedeutet, dass unerfüllte (kindliche) Bedürfnisse ein chronisches Gefühl von Mangel erzeugen, das durch spätere Bezugspersonen oder hier – die Gemeinschaft – unbewusst befriedigt werden soll. Mit einer solchen Erwartungshaltung bleibt jedoch die Eigenverantwortung aus. Derartiger chronischer Bedürftigkeit kann die Gemeinschaft trotz all ihrer Ressourcen nicht gerecht werden – dies kann nur durch die Bewusstmachung der biografischen Hintergründe und der damit einhergehenden Verarbeitung von Gefühlen und Verhaltensmustern angegangen werden (beispielsweise durch Therapie). Bleibt dieser Zusammenhang jedoch im Unbewussten, kann sich die betroffene Person erneut im akuten Zustand eines Mangelgefühls wiederfinden, wodurch einhergehende Kompensationsmuster wie Abwertung, Vermeidung von Kontakt und Rückzug erfolgen können. (Freud 1912: 364-74)

Einer der Bewohner bringt an dieser Stelle folgendes Beispiel: Wenn eine Person mit starker Bedürftigkeit und häufigen Gefühlen von Einsamkeit der Gemeinschaft beitrifft, kann auch diese ihr

nicht automatisch gerecht werden. Zwar gibt es viele Kontaktmöglichkeiten, aber sie muss trotzdem von selbst auf die Bewohner zugehen. Findet sie sich allerdings in dem alten Gefühl von Einsamkeit wieder und folgt deswegen verinnerlichten Verhaltensmustern wie dem Rückzug in die Einsamkeit, kann das Leben in Gemeinschaft durch die Projektion zu einer erneuten, negativen Bindungserfahrung werden. (Thomas W., Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 02.05.2019)

2.2.3.2 Orientierung und Kontrolle

Auch das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle kann im Gemeinschaftsleben an verschiedenen Stellen frustriert werden.

Erstens kann das Bedürfnis nach Orientierung hinsichtlich misslingender Umsetzung von gemeinschaftlichen Idealen leiden, indem Unsicherheiten bezüglich der Bewältigungsfähigkeit von Anforderungen ausgelöst werden. Die Gemeinschaftsideale von Tempelhof sind hoch gesteckt und so ist es naheliegend, dass Regeln nicht ausnahmslos eingehalten werden. Das kann – besonders für neuere Bewohner – desillusionierend sein. Neben der Frustration des Orientierungsbedürfnisses kann hier auch das Kontrollbedürfnis durch das Gefühl beeinträchtigt werden, nichts gegen die Umstände tun zu können. So äußert im Gespräch beispielsweise eine Bewohnerin ihre – besonders anfängliche – Enttäuschung und ihren Unmut über den Umstand, dass ein Großteil der Bewohner zu den gemeinschaftlichen Treffen sehr unregelmäßig erscheine. Lediglich ein Teil der Bewohner würde sich an diesen beständig beteiligen. Auch die Aufrechterhaltung politischer Ideale, Normen und Werte innerhalb der Gemeinschaft kann sich über die Jahre, mit der Routine des Alltags und mit kommenden und gehenden Menschen als schwierig und desillusionierend herausstellen. (Kommune Niederkaufungen 2014: 24, Schulz-Nieswandt 2013: 148)

Ziele und Projekte werden also nicht immer erfolgreich realisiert, manchmal müssen Kompromisse eingegangen oder Ideen zurückgestellt werden. Beispielsweise sei vor einigen Jahren im Rahmen eines Projektes versucht worden, eine syrische Familie in die Gemeinschaft zu integrieren. Diese sei allerdings nach knapp 2 Jahren wieder ausgezogen, da das Zusammenleben nicht harmoniert hätte. (Eika B., Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 02.05.2019)

Zweitens kann das Kontrollbedürfnis durch das Leben in einer Gemeinschaft wie Tempelhof durch das Spannungsfeld zwischen eigenen Interessen und denen des Kollektivs frustriert werden. (Kommune Niederkaufungen 2014: 16 ff.)

Zwar haben die Einzelnen ein Mitbestimmungsrecht, letztendlich entscheidet jedoch immer das Kollektiv. So ist Selbstbestimmtheit nur bis zu einem gewissen Grad möglich. Dies zeige sich

beispielsweise bei der Diskussion von Grundsätzen. So wollten die einen Bewohner den Fokus der Gemeinschaft hauptsächlich auf einen ökologischen Schwerpunkt legen, während andere sich eine gemeinsame, stärkere Ausrichtung auf politisches Handeln wünschten. Auch hätten Bewohner bereits aufgrund von Reibereien Tempelhof verlassen, weil sie im Unfrieden mit der Gemeinschaft gewesen seien und Dinge nicht nach ihren Vorstellungen geklärt werden konnten. (Thomas W., Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 02.05.2019)

Eine dritte Herausforderung für das Kontrollbedürfnis ist die Akzeptanz von Verhaltensweisen anderer Bewohner. Dies kann bei starker Unterschiedlichkeit zweier Menschen aufgrund des dichten Zusammenlebens durchaus zu Frustration führen. „Damit zu leben, schwierige Verhaltensweisen von manchen Bewohnern nicht verändern zu können, ist nicht immer leicht.“, so ein Bewohner. Zudem würden Menschen sich mit der Zeit verändern. Es komme vor, dass bestimmte Bewohner zu Beginn gut in die Gemeinschaft passten und sich diese so für sie entschieden hätte, diejenigen sich mit der Zeit jedoch veränderten und einige Bewohner sie als nicht mehr so stimmig für die Gemeinschaft empfänden, mit ihrer Anwesenheit jedoch trotzdem Umgang finden müssten. (Thomas W., Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 02.05.2019)

2.2.3.3 Lustgewinn und Unlustvermeidung

Ebenso durch das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung kann ein Mensch bei einem Leben in Gemeinschaft an seine Grenzen stoßen.

Zum einen ist die Herausforderung zu erläutern, bisherige, vermeidende Verhaltensmustern mit der Lebensweise in Schloss Tempelhof zu vereinbaren. Wie in 2.2.2.3 bereits erwähnt, ist die Befriedigung dieses Bedürfnisses nicht automatisch gesundheits- bzw. entwicklungsfördernd, denn Unlustvermeidung kann auch durch Bewältigungsstrategien (wie beispielsweise Konfliktvermeidung) erfolgen, die von der Lebensweise auf Schloss Tempelhof bzw. dessen Gemeinschaftsidealen stark abweichen. Hier kann die Tendenz, negative Gefühle zu vermeiden, mit dem Ideal der „Persönlichen Weiterentwicklung“ (siehe Spielregeln: 2.2.2.1) kollidieren. Dadurch wird die Umsetzung bestimmter Spielregeln für einige Menschen zu einer großen Herausforderung oder gar zur Überforderung. „Menschen mit bestimmten, stark verinnerlichten Verhaltensmustern brauchen an diesem Ort die Bereitschaft, ständig in die Lernzone zu gehen.“ (Thomas W., Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 02.05.2019).

Zudem ist zu betonen, dass Vermeidung – selbst im Falle von gesundheitsschädigenden

Verhaltensmustern wie Sucht – ein wichtiger Schutzmechanismus ist, der die Funktion hat, bestimmte unangenehme Gefühlszustände zu umgehen. (Grawe 1998: 413ff.)

So ist ersichtlich, dass dessen Loslassen auch Krisen auslösen kann.

Zum anderen kann Leben in Gemeinschaft anstrengend werden, wenn das Bedürfnis nach Lustgewinn so viel Raum einnimmt, dass andere Bedürfnisse zu kurz kommen. Dies kann durch übereifriges Einbringen in Projekte oder eine intensive Interaktion innerhalb der Gemeinschaft passieren. Eine Bewohnerin erzählt, weil ihr ihre Projekte total Spaß machten, sei sie durch diese so eingespannt, dass sie sich häufig doch wieder mehr Freizeit wünsche. So bliebe für sie selbst, für Hobbies, sowie für das Leben „außerhalb“ - beispielsweise für die Familie – häufig wenig Zeit. (Eika B., Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 02.05.2019)

2.2.3.4 Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz

Gleichermaßen kann sich auch das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz bei einem Leben in Gemeinschaft problematisch auswirken.

Zum Ersten besteht – wie beim Bindungsbedürfnis auch (siehe 2.2.3) – die Gefahr von Projektion, welche mit negativen Folgen für die psychische Gesundheit einhergehen kann. Ein Beispiel dafür sei ein Mensch, der sehr auf der Suche nach Anerkennung sei. Innerlich von einem starken Mangel und von Mustern geprägt, diesen stillen zu wollen, könne es passieren, dass er sich in seinem tiefen Wunsch nach Anerkennung durch die Gemeinschaft in Projekten enorm überanstrengt. So habe es auch schon Fälle von Burnout in der Gemeinschaft gegeben. (Thomas W., Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 02.05.2019)

Zum Zweiten kann es natürlich auch in Tempelhof dazu kommen, dass sich ein Mitglied bei einer bestimmten Situation in seinem Selbstwert verletzt fühlt. Einerseits kann die Existenz von Spielregeln und dem Grundsatz des liebevollen Umgangs das Miteinander bestenfalls fördern, Selbstwertschutz kann jedoch nicht garantiert werden. Die Bewohner unterschreiben beispielsweise, dass sie die Regeln der Gewaltfreien Kommunikation befolgen, letztendlich ist jedoch impulsives Verhalten in angespannten Alltagssituationen menschlich. Andererseits kann die offene Feedbackkultur Menschen überfordern, die eine geringe Kritikfähigkeit bzw. einen geringen Selbstwert haben. „Ich bekomme direkt gespiegelt, wenn mein Verhalten andere verärgert hat.“, so eine Bewohnerin. (Eika B., Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 02.05.2019)

Auch hier kann es für Betreffende zu einem Gefühl von Kränkung kommen, wodurch ihr Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz frustriert, sowie Unsicherheit und Stress ausgelöst

wird. Insbesondere verstärkt sich diese Reaktion auf Feedback, wenn nicht nur Einzelne, sondern gar mehrere Personen bezüglich eines Vorfalls Kritik üben.

Alles in allem müssen die Bewohner von Tempelhof gewissermaßen ein Grundstock an psychischer Ausstattung bereits mitbringen, um gesundheitlich von der Gemeinschaft zu profitieren. Gerade die Menschen sind bei derartigen Wohnprojekten gefährdet, negative Erfahrungen zu machen oder sogar in Krisen zu geraten, bei denen es maßgeblich an sozialen Kompetenzen, Fähigkeit zur Selbstregulation, Selbstreflexion und an Interesse an persönlicher Weiterentwicklung fehlt.

3. Relevanz für die Soziale Arbeit

Die Vielzahl und Vielfalt der Beschäftigungen im psychosozialen Bereich zeigen auf, welche Dimensionen der Bedarf an Unterstützung in unserer Gesellschaft angenommen hat. Viele Sozialarbeiter befinden sich permanent an der Grenze ihrer Belastbarkeit, enorme Geldsummen werden jährlich vom Sozialhaushalt ausgegeben und vielerorts sind Behörden und Institutionen geprägt von Überforderung. (Hans-Böckler-Stiftung 2013)

Daraus wird die Notwendigkeit ersichtlich, anhaltend nach alternativen Handlungsansätzen zu suchen und bestehende Methoden weiterzuentwickeln. Bevor aufgezeigt wird, wie die Potentiale vom Leben in Gemeinschaft dazu beitragen können, soll zunächst auf die historische Entwicklung und den aktuellen Stand gemeinschaftlicher Unterbringung im Kontext mit Sozialer Arbeit eingegangen werden.

3.1 Gemeinschaften im Kontext mit der Sozialen Arbeit

Bereits im Mittelalter gab es Wohnformen, in denen sozial benachteiligte Menschen gemeinschaftlich untergebracht wurden (damals: Armenhäuser, Waisenhäuser, Anstalten,...).

Derartige Gemeinschaftseinrichtungen wurden damals weniger aus Gründen der Stärkung psychischer Gesundheit konzipiert, sondern hauptsächlich aufgrund der Intention, diese Menschen separat aufzubewahren. Dabei ging es insbesondere darum, dieses Klientel von der Öffentlichkeit

zu isolieren und zum Teil auch massenhaft zu disziplinieren. Es herrschten überwiegend menschenunwürdige Bedingungen, die von Missbrauch, brutalen Züchtigungsmaßnahmen und Ausbeutung geprägt waren. (Günder 2011: 20ff.; Shorter 1999: 23ff., 59ff.)

Dagegen ist seit Ende des letzten Jahrhunderts ein enormer Entwicklungsfortschritt in Bezug auf Ressourcen- und Bedürfnisorientierung sowie Inklusion zu verzeichnen. Auch heute sind gemeinschaftliche Unterbringungen im Bereich psychosozialer Versorgung weit verbreitet, diese unterscheiden sich allerdings maßgeblich von den damaligen. Beispiele dafür sind stationäre Unterbringungen in Kliniken sowie in Wohngruppen aller Art (psychisch / körperlich / geistig Beeinträchtigte, Senioren, Kinder- und Jugendhilfebereich usw.). (Gildemeister, Robert 1999: 102ff.)

Unter anderem wird nun häufig bewusst mit den Ressourcen von Gemeinschaft und deren positiven Auswirkungen auf die Entwicklungsprozesse des Klienten gearbeitet. Gildemeister und Robert sprechen an dieser Stelle sogar von dem Trend einer institutionellen „Inszenierung von Gemeinschaft“ (Gildemeister, Robert 1999: 103), die oftmals zur zentralen Methode der Förderung wird. Dabei wird künstlich ein Ort sozialer Verbundenheit geschaffen, der dem Klienten in seiner vorherigen bzw. realen Lebenswelt fehlte. Durch die Möglichkeit, diese nun zu erleben, geschieht die Befriedigung eines Mangels und das Erfahren eines Gefühls von Geborgenheit. Dieser geschützte Raum bietet die Gelegenheit, die eigene Identität zu Finden, Weiterzuentwickeln und ansatzweise auch Aufzuarbeiten. Letztendlich kann der Klient so die notwendigen Kompetenzen für die Wiedereingliederung in ein selbstständiges Leben erlangen. (Gildemeister, Robert 1999: 101ff.) Demnach ist sich die Soziale Arbeit von heute der Rolle von Gemeinschaft und Verbundenheit für die Förderung von Menschen mit psychosozialen Beeinträchtigungen durchaus bewusst und diese Erkenntnis wird bereits in zahlreichen Einrichtungen genutzt.

3.2 Potential von Gemeinschaften für die Soziale Arbeit

Im Folgenden wird erläutert, wie das Potential von Leben in Gemeinschaft für die Soziale Arbeit weiterführend genutzt werden kann. Dabei geht es zunächst um die Vorreiterrolle bestehender Gemeinschaften in Bezug auf die Erprobung eines ganzheitlichen Lebensstils und deren Bedeutung für Krankheitsprävention. Anschließend geht es um die Möglichkeit der Übernahme von Kriterien funktionierender Gemeinschaften in das Konzept betreuter Wohngruppen der Sozialen Arbeit. Abschließend wird die Chance einer gezielten Integration von Klienten in bestehende Gemeinschaften thematisiert.

3.2.1 Die Vorreiterrolle von Gemeinschaften

Es ist hervorzuheben, dass die in 2.1.1 definierten Gemeinschaften eine bedeutende Vorreiterrolle in Bezug auf Krankheitsprävention einnehmen. Sie dienen als Experimentierfelder für neue Lebensstile, die den Menschen langfristig gesund halten. Schließlich haben sich zahlreiche Gemeinschaften aus der Sehnsucht und der Intention heraus gebildet, einen Ort zu schaffen, an dem das Wohlbefinden des Menschen im Mittelpunkt steht. (Gerhards, Langenbahn, Schelisch, Schlauch, Spellerberg 2018: 3ff., Redaktion Kommunebuch 2014: 9ff.)

Die Wissenschaften des psychosozialen Bereichs haben nun die Chance vom Modell dieser bereits bestehenden Gemeinschaften zu lernen und von deren Pionierarbeit zu profitieren, zunächst im Hinblick auf Krankheitsprävention. So sind vorab wissenschaftliche Studien und die Validierung der Wirksamkeit von Leben in solchen Gemeinschaftsformen auf die Gesundheit erforderlich. Hier könnten vergleichende Studien bezüglich bestimmter Fragen durchgeführt werden, wie: Was macht den Menschen krank? Werden Menschen, die in Gemeinschaft leben, weniger krank? Welche Voraussetzungen braucht es in der Lebenswelt eines Menschen, damit dieser in seiner physischen und psychischen Kraft bleibt?

Dadurch kann ein ausgeprägteres Wissen über gesellschaftliche Zusammenhänge entstehen, die dem Menschen schaden. Zudem ergeben sich eventuell neue Handlungswege in der psychosozialen Förderung von Menschen. Auch könnten auf praktischer Ebene Pilotprojekte geschaffen werden in Anlehnung an das Modell bestehender Gemeinschaften wie Tempelhof.

3.2.2 Übernahme von Kriterien aus funktionierenden Gemeinschaften in Konzeptstationärer Wohnformen

Auch bereits bestehende psychosoziale Einrichtungen können durch den Erfahrungsschatz von Gemeinschaften wie Tempelhof bereichert und modifiziert werden, indem zum Beispiel deren Strukturen in die Konzepte von psychosozialen Wohngruppen übernommen werden. Letztlich existiert die Gemeinschaft Schloss Tempelhof, wie bereits erwähnt, seit 9 Jahren. Diese Beständigkeit und die Tatsache, dass die Gemeinschaft über die Jahre an Bewohnern zunehmend gewachsen ist, spricht für funktionierende Organisationsstrukturen und die erfolgreiche Gestaltung einer bedürfnisorientierten Lebenswelt.

So kann die genauere Betrachtung einer derartigen Gemeinschaft Aufschluss darüber geben, wie

auch in Wohngruppen Ressourcen von Gemeinschaft zum Wohle der Klienten besser genutzt werden könnten.

Dabei wäre eine Möglichkeit, Wohngruppen nicht wie herkömmlich nach dem Kriterium von einheitlichen Diagnosen zu besetzen (z.B. Wohngruppen für psychisch Kranke / WGs für körperlich Beeinträchtigte / WGs für Menschen mit Suchtproblem / ...). Vielmehr würden Menschen in Bezug auf eine sinnstiftende, übergeordnete Aufgabe zusammengeführt.

So könnte die Gruppierung von Klienten nach anderen, gemeinschaftsbildenden Kriterien in Erwägung gezogen werden, wie beispielsweise – durch Tempelhof inspiriert – nach gemeinsamen Visionen. Hier könnte zum Beispiel die Vision der Führung eines gemeinsamen Tierheimes verbindendes Glied sein. Dies wäre für die Klienten auf verschiedene Art gewinnbringend.

Zum Ersten könnten gemeinsam geteilte Visionen die Entstehung einer Gruppendynamik und eines Wir-Gefühls erheblich fördern. Hier lässt sich Frankl mit dem Gedanken zitieren, dass „(...) die freiwillige Hingabe an eine gemeinsame Aufgabe Aggressivität und Gewalttätigkeit zu überwinden imstande ist.“ (Frankl 2010: 264).

Die gemeinsamen Visionen könnten sich – wie auch in Tempelhof – durch gemeinsame Projekte und Ziele manifestieren. So ist hier beispielsweise eine der Visionen Nachhaltigkeit und diese wird durch die Selbstversorgung mit eigenem Gemüse erfolgreich umgesetzt. Dadurch können sowohl die Gruppe als auch die Einzelnen gestärkt werden, indem zu Harmonie, Teamgeist, Zusammenhalt und Sinnerfüllung beigetragen wird.

Zum Zweiten würde so Vielfältigkeit gefördert. Es würden beispielsweise Wohngruppen entstehen, in denen Senioren mit Menschen mit Down-Syndrom, Menschen mit Depression und wohnungslose Menschen unter einem Dach wohnen. Die Vielfältigkeit von Bewohnern in Gemeinschaften wie Tempelhof, aber auch in Mehrgenerationenhäusern zeigt: Die Bewohner profitieren voneinander. Diese Chance ergibt sich besonders hinsichtlich der Existenz eines eben angesprochenen Gruppenzusammenhalts.

Vielfalt nimmt in Tempelhof einen hohen Stellenwert ein und wird als starke Ressource gesehen. (Gemeinschaft Tempelhof o.J.)

Wie in 2.2.2.2 von einer Bewohnerin betont kann diese die Fähigkeit von Toleranz, Empathie, Unvoreingenommenheit und Konfliktverhalten fördern. (Eika B., Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 02.05.2019)

Zudem macht sie möglich, vom Erfahrungsreichtum und den Kompetenzen des anderen zu lernen. (Findenig 2017: 32ff.)

Nicht zuletzt können so Einzelne für andere eine Vorbildfunktion einnehmen – und so zu einer wichtigen Orientierungsmöglichkeit beitragen.

Neben der Gruppierung von Klienten in Wohngruppen mit gemeinsamen Visionen können diese durch ein weiteres Konzept von Gemeinschaften wie Tempelhof inspiriert werden: Dem All – Leader Prinzip. Wie in 2.2.1 erklärt, lebt dieses basisdemokratische Prinzip davon, dass jeder sich auf seine Art mit seinen Fähigkeiten in die Gemeinschaft einbringt. Gleichzeitig ist jeder der Bewohner durch sein Stimmrecht ermächtigt, eigene Wünsche und Bedürfnisse zu äußern und Veränderungen im Gemeinschaftsleben anzuregen, über die im Rahmen eines Konsensmodells abgestimmt wird. Um den notwendigen Raum für zwischenmenschlichen und organisatorischen Austausch zu schaffen, gibt es regelmäßige Plenen. Der Wert des All-Leader Prinzips in einer psychosozialen Wohngruppe bestünde darin, dass die Bewohner lernen, Verantwortung zu übernehmen – einerseits für sich selbst, andererseits für die Gemeinschaft. Dazu zählt auch die Fähigkeit, im Maß seiner Möglichkeiten, eigene Bedürfnisse zu erkennen sowie diese zu kommunizieren. Zudem wird Selbstbestimmtheit und Selbstermächtigung ermöglicht, denn die Klienten lernen, für ihre eigenen Bedürfnisse einzustehen. Auch die Autonomie und das Selbstbewusstsein des Klienten können gestärkt werden, denn nun entscheiden nicht mehr nur Betreuer oder Sozialarbeiter über die Strukturen der Wohngruppe, sondern auch die Bewohner selbst. In diesem Kontext kann Raum für Kreativität und eigene Ideen entstehen. Außerdem kann durch das Konsensmodell im Falle einer Abstimmung gegen eine bestimmte Sache, die sich ein Bewohner gewünscht hat, die Fähigkeit zur Selbstregulation trainiert werden.

Zwar haben auch in herkömmlichen Wohngruppen die Bewohner in verschiedenen Bereichen das Recht, eigene Bedürfnisse zu äußern und über bestimmte Dinge mitzuentcheiden. Jedoch kann das bewusste Schaffen von Raum für Austausch durch regelmäßige Treffen zu Äußerung von Themen anregen, die ansonsten vielleicht nie angesprochen worden wären.

3.2.3 Integration von Klienten in funktionierende Gemeinschaften

Die Soziale Arbeit kann allerdings auch auf einer weiteren Ebene von den beschriebenen Gemeinschaften profitieren: indem einzelne Klienten gezielt in diese integriert werden. Hierdurch entstünde einerseits eine neue Förderperspektive für den Entwicklungsprozess von Menschen mit psychosozialen Problematiken - andererseits eine Entlastungsmöglichkeit für die Soziale Arbeit. In Kapitel 3.1 wurde bereits die Wirksamkeit der „Inszenierung von Gemeinschaft“ im psychosozialen Setting thematisiert. Dies allein ist jedoch – anknüpfend an Kapitel 3.1 – nach Gildemeister und Robert für eine nachhaltige Förderung von Klienten nicht ausreichend. Die beiden Autoren kritisieren, dass künstlich ein Umfeld der Heilung durch Gemeinschaft erzeugt wird, das

real aufgrund von Individualisierungsprozessen des Menschen nicht existiert. So ginge es darum, Betroffene kurzfristig durch das „Aufladen“ von Ressourcen wieder leistungsfähig zu machen. Jedoch stoße eine nachhaltige Heilung aufgrund von gesellschaftlichen Strukturen wie beispielsweise der „hochgradigen Abhängigkeit individueller Lebenslagen von institutionellen Regelungen wie Ausbildungswegen und Arbeitsmärkten“ (Gildemeister, Robert 1999: 108) stark an ihre Grenzen. (Gildemeister, Robert 1999: 101ff.)

Dies zeigt, dass die Flexibilität der Lebenswelt von Menschen bzw. deren Entwicklungsmöglichkeiten eines ausgeglichenen und gesunden Lebensstils durch das Setting gesellschaftlicher Strukturen stark begrenzt sind. An dieser Stelle soll das Potential des Mikrokosmos einer Gemeinschaft hervorgehoben werden, welcher besonders für Menschen mit Schwierigkeiten in ihrer bisherigen Lebenswelt eine große Chance darstellen kann.

Die Mitgründerin Agnes Schuster äußert im Gespräch, Tempelhof fungiere für viele Menschen bereits als „Ort der Heilung“. So erzählt sie von zwei Jugendlichen, die im Rahmen eines selbst initiierten Jugendhilfeprojektes sehr erfolgreich in die Gemeinschaft integriert wurden. (Agnes Schuster, Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 04.05.2019)

Eine andere Bewohnerin berichtet in diesem Kontext von der Inklusion mehrerer Kinder mit Förderbedarf in der Freien Schule, welche viele weitere Aufnahmeanfragen von Eltern habe. Zudem wohnten in der Gemeinschaft viele Menschen mit psychischen Belastungen wie Traumata, die hier einen Ort der Geborgenheit gefunden hätten. (Eika B., Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 02.05.2019)

Die Gemeinschaft Schloss Tempelhof scheint also für Menschen mit verschiedensten psychosozialen Thematiken wirksam zu sein.

Im Folgenden sollen nun potentielle Ressourcen dargelegt werden, die dabei eine gewinnbringende Rolle spielen könnten.

Eine Integration von einzelnen Klienten in eine Gemeinschaft wie Tempelhof bietet diesen Qualitäten auf zweierlei Ebenen:

1. Gesellschaftliche Teilhabe
2. Persönlichkeitsentwicklung

3.2.3.1 Gesellschaftliche Teilhabe

Eine wesentliche Chance der Integration von Klienten in bestehende Gemeinschaften besteht in der erleichterten Teilhabemöglichkeit dieser am öffentlichen und sozialen Leben.

Besonders für Menschen mit psychosozialen Beeinträchtigungen spielt Teilhabe eine entscheidende Rolle in Bezug auf Kompetenzerwerb, Persönlichkeitsentwicklung und Autonomie. Eine solche Teilhabe im öffentlichen Leben ist – besonders für diese – oftmals mit zahlreichen Hürden verbunden, wodurch eine nachhaltige Persönlichkeitsentwicklung erschwert wird. (Miller 2012: 59ff.)

Die Hürden innerhalb einer Gemeinschaft wie Tempelhof jedoch sind in verschiedener Hinsicht wesentlich niedriger, im Vergleich zu einem Leben außerhalb von Gemeinschaft. Dabei spielt die räumliche Nähe und die leichte Zugänglichkeit dieses sozialen Netzes und der damit verbundenen Ressourcen eine große Rolle.

Eine Art der Teilhabe ergibt sich durch die vereinfachten Möglichkeiten des Bindungsaufbaus. Durch die Beständigkeit und Alltagsnähe eines sozialen Netzes wird möglich, mit einem geringen Maß an Selbstinitiative und Organisationsaufwand schnell mit Menschen in Kontakt zu kommen, Beziehungen aufzubauen und diese zu halten. Der Klient würde automatisch immer wieder den gleichen Personen begegnen, sobald er das Zimmer bzw. die Wohnung verlässt. Hinzu kommt, dass die Bewohner sich innerhalb einer Gemeinschaft naturgemäß offener und weniger anonym begegnen, weil jeder sich als Teil des Ganzen fühlt. Auf diese Weise kann auf natürlichem und äußerst unkompliziertem Weg Nähe entstehen.

Auch ermöglicht dieses, sich selbst organisierende soziale Netz eine Spannweite an Hobby- und Selbsthilfegruppen, deren Beitritt mit geringen Hürden verbunden ist.

Zunächst einmal fallen so Hürden in Bezug auf Mobilität weg, wie beispielsweise finanzielle Aspekte, die Abhängigkeit von Fahrern, eine mangelnde Fähigkeit zur Selbststrukturierung oder verschiedenste soziale Phobien. So könnten Klienten selbstständig ihre Freizeitgestaltung bzw. verschiedene Angebote wahrnehmen.

Eine weitere Tatsache, die die Hemmschwelle der Teilhabe in Tempelhof an solchen Gruppen sehr gering macht, ist die einfache Übersicht über Angebotsformen sowie deren Begrenztheit. Gerade für strukturschwache oder geistig eingeschränkte Klienten stellt sich auf der Suche nach einer Freizeitgruppe schnell Überforderung bei der Angebotsauswahl als Hürde heraus – beispielsweise durch ein Überangebot (Großstadt), oder aber durch einen Mangel an Angeboten (ländlicher Raum).

Die Gefahr einer solchen Überforderung wird hier enorm verringert.

Als weiteren Aspekt ist zu nennen, dass Klienten bei ihrem Erstbesuch in einer Gruppe nie ganz fremd wären, da die Wahrscheinlichkeit groß ist, dass sie mit dem einen oder anderen Bewohner innerhalb dieser zuvor bereits Kontakt hatten. Dem nicht genug werden Neuankömmlinge sogar oftmals von anderen Bewohnern zu Gruppen eingeladen, was ich selbst bei meinem einwöchigen Aufenthalt in der Gemeinschaft Schloss Tempelhof so erlebte. Besonders Menschen mit sozialen Unsicherheiten müssen bei der Teilhabe am öffentlichen Leben, insbesondere in neuartigen Situationen, oftmals stark aus ihrer Komfortzone heraustreten, was für diese großen Stress erzeugt. So erleichtert natürlich die Begleitung durch bereits bekannte Gemeinschaftsmitglieder den Erstbesuch einer Veranstaltung, die diese einführen oder ihnen emotionale Unterstützung geben können.

Im Zusammenhang damit ist der nächste Aspekt zu nennen, welcher Teilhabe am öffentlichen Leben für potentielle Klienten erleichtert: Die vereinfachte Zugänglichkeit von Unterstützungsmöglichkeiten. Da diese direkt vor Ort jederzeit zugänglich, sowie in ihre Lebenswelt integrierbar sind, wird ihnen ein Leben in Eigenverantwortung ermöglicht, dass sie als Alleinstehende so nicht leben könnten. So sind Menschen mit Unterstützungsbedarf im Normalfall häufig auf soziale Dienste bzw. die Unterbringung in Wohngruppen angewiesen, was die Autonomie und die Möglichkeiten zur Teilhabe stark einschränken kann.

Hingegen wird in Schloss Tempelhof eine Unterstützungskultur gelebt, in der – im Rahmen der Ressourcen von Gemeinschaft – jedem Bewohner persönliche Entfaltung ermöglicht werden soll. Durch das Unterschreiben der Spielregeln erklärt sich jeder dazu bereit, entsprechend seiner Fähigkeiten dazu beizutragen. (Gemeinschaft Tempelhof 2013)

In diesem Kontext ist in einer Gemeinschaft wie Tempelhof ein gewisses Interesse der Bewohner an ihren Mitmenschen und eine damit verbundene Hilfsbereitschaft bzw. Menschlichkeit wahrzunehmen, welche außerhalb so kaum auffindbar wäre. Diese führt dazu, dass Bewohner sich weitgehend gegenseitig und institutionunabhängig unterstützen. So sind potentielle und bereitwillige Unterstützer bei akutem Hilfebedarf jederzeit vor Ort und erreichbar, wobei der Klient jedoch grundsätzlich ein weitgehend selbstständiges und von Teilhabe geprägtes Leben führen kann.

Außerdem fallen institutionell bedingte Hürden weg, die zu weiteren temporären Einschränkungen der Teilhabe führen können. Hier ist beispielsweise die Scham der Inanspruchnahme von professioneller Hilfe zu nennen, sowie Organisationsaufwand in Form von Termingebungen oder Behördenabläufen. Zudem findet keine Förderung in Form von festgelegten, institutionellen

Hilfsstrukturen statt, sondern es werden viel individuellere, auf einzelne Bedürfnisse angepasste Unterstützungsmöglichkeiten realisierbar. Diese können den Klienten zu einem schnelleren Fortschritt führen, weil mehr Rücksicht auf einzelne Bedürfnisse genommen werden kann. Beispielsweise gibt es die Möglichkeit, sich im Sozialplenum mit seinem persönlichen gesundheitlichen Anliegen zu zeigen, woraufhin im Dialog mit der Gemeinschaft konkrete Wege zur Unterstützung gefunden werden können. Diese können beispielsweise finanzieller, materieller, instrumenteller oder emotionaler Natur sein. (Thomas W., Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 02.05.2019)

Durch all diese Aspekte erhält der Klient die Unterstützung auf unkompliziertem Weg und direkt innerhalb seiner Lebenswelt und kann so weiter uneingeschränkt am öffentlichen Leben teilhaben.

3.2.3.2 Persönlichkeitsentwicklung

Neben der Chance einer gesteigerten Teilhabe der Klienten würde die Integration in Gemeinschaften wie Tempelhof vielfältige Möglichkeiten zur Persönlichkeitsentwicklung bieten. Dazu tragen verschiedene Rahmenbedingungen bei.

Zum Ersten bietet das Setting einer Gemeinschaft wie Tempelhof einen geschützten Rahmen, in dem das Ausprobieren von neuen Verhaltensweisen und Handlungswegen schließlich erst ermöglicht wird. Wie in Kapitel 3.1 erläutert, wird auch im professionellen Kontext bei der Förderung von Klienten mit der „Inszenierung von Gemeinschaft“ ein Gefühl von Geborgenheit bei diesen erzielt, welches das Eintreten in die Lernzone ermöglichen bzw. erleichtern soll.

Von einem geschützten Raum lässt sich in einer Gemeinschaft sprechen, da dieses Umfeld – im Vergleich zu durchschnittlichen Nachbarschaftsverhältnissen – von Vertrautheit und Geborgenheit der Bewohner untereinander geprägt ist. Auch streben Menschen in derartigen Gemeinschaften anlässlich des von ihnen gewählten nahen Zusammenlebens eine wohlwollende und achtsame Haltung untereinander an, welche bei Tempelhof auch in den Spielregeln manifestiert ist. Hier könnten Klienten zunächst einmal die Erfahrung von nachhaltigen Beziehungen, einem Gefühl des Getragenwerdens, Beständigkeit, Zugehörigkeit und Verbundenheit machen. Dabei kann beispielsweise das Konzept der Patenschaften unterstützen, welche neuen Bewohnern zugeteilt werden und als Bezugspersonen, Ansprechpartner oder Vermittler fungieren sollen. (Eika B., Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 02.05.2019)

So könnten Bezugs- und Vorbildpersonen entstehen, die ihnen Sicherheit und Rückhalt für weitere

Entwicklungsschritte geben.

Zum Zweiten kann sich die feste Organisationsstruktur derartiger Gemeinschaften fördernd auf die Persönlichkeitsentwicklung auswirken.

Diese kann zunächst unterstützende und strukturierende Auswirkungen auf den Tagesablauf der Klienten haben. Insbesondere für Menschen, die eine chaotische Lebenssituation bzw. Probleme mit der Selbststrukturierung haben, können feste Termine sowie Verpflichtungen eine maßgebliche Orientierungs- und Unterstützungsmöglichkeit darstellen. (Märtens 1999: 151)

In Tempelhof zählen hierzu beispielsweise die regelmäßigen Plenumstermine, feste Essenszeiten mit geregelten und ausgewogenen Mahlzeiten und das Mitwirken bei gemeinschaftlichen Verpflichtungen in Form der 4 wöchentlich abzuleistenden Gemeinschaftsstunden. Auch die Teilnahme an regelmäßig stattfindenden Hobby- bzw. Selbsthilfegruppen kann als strukturgebende Orientierungshilfe dienen.

Desweiteren bringt die transparente Handhabung von gesundheitlichen Themen die Chance einer Stärkung von Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion mit sich. Durch diese Offenlegung vor Anderen (im Sozialplenum) wird nach Märtens die jeweilige Krankheit oder Störung verstärkt wahrgenommen und die Auseinandersetzung mit ihr gefördert. Damit kann Verdrängung vermindert werden und die Bearbeitung belastender Aspekte kann zu Verbesserung führen. (Märtens 1999: 150f.)

Hinzuzufügen ist, dass die Erfahrung des Sich Zeigens eine enorme psychische Entlastung darstellen kann. Menschen wenden zum Teil viel Energie auf, um ihre als „Schwächen“ angesehenen gesundheitlichen Problematiken zu verbergen – aus Angst vor Blamage oder Ablehnung. Hingegen besteht durch eine derartige Offenlegung keine Notwendigkeit der „Aufrechterhaltung einer Fassade“ mehr. Vielmehr kann das heilsame und stärkende Gefühl gemacht werden, trotzdem akzeptiert und angenommen zu werden. Somit entsteht mehr Raum für einen konstruktiven Umgang mit der Thematik.

Ebenso auf der Ebene der Identitätsfindung kann die Organisationsstruktur mit ihren zahlreichen Möglichkeiten zur Selbstverwirklichung Entwicklungsprozesse fördern. So gäbe es vielfältige Möglichkeiten für die Klienten, sich im Rahmen von Gemeinschaftsstunden, Projekten, oder durch das Einsteigen in verschiedene Arbeitsbereiche auszuprobieren, Potentiale zu entdecken und sich selbst als kompetent zu erleben und zu zeigen. In dem sich Klienten in unvoreingenommenem Umfeld in einer neuen Rolle zeigen können, können bestimmte ehemalige und entwicklungshemmende Rollen und Konzepte losgelassen werden. Dies macht eine „Neudefinierung“ der eigenen Identität möglich, die ihrem „wahren Selbst“ näher kommt. (Märtens

1999: 105)

Abschließend stellt das All-Leader Prinzip von Gemeinschaften wie Tempelhof eine große Chance innerhalb der Organisationsstruktur für das Persönlichkeitswachstum von Klienten dar. Die Fähigkeit zur Verantwortungsübernahme, welche so trainiert wird, bedeutet für Menschen mit psychosozialen Problematiken einen wichtigen Schritt in Richtung Selbstermächtigung – also die Mobilisierung von Kompetenzen zur selbstständigen Einflussnahme auf das eigene Leben. So lebt das All-Leader Prinzip von dem Vertrauen, dass jeder Bewohner für die Gemeinschaft, aber auch für sich selber sorgt. Dazu gehört, dass dieser sich selbstständig um Unterstützung und deren Formen kümmert, wenn er diese braucht. Diese Kombination aus Unterstützungskultur und Vertrauen in die Selbstheilungskräfte des Menschen konnten bereits in mehreren Fällen von Sucht und Burnout zu einer Besserung der Symptome einzelner Bewohner führen, so ein langjähriger Bewohner. (Thomas W., Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 02.05.2019)

Auch nach einer umfangreichen Studie zum Thema Selbsthilfe zeigte sich deutlich, dass bei psychischen Problematiken selbstgewählte Hilfeformen im Vergleich zu anderen von besonders hoher Wirksamkeit sind. Auch wiesen im Vergleich Selbsthilfen in Form von Gruppen für die Einzelnen eine gute und teils sogar höhere Besserungsbilanz auf, als professionelle Hilfe. (Märtens 1999: 147)

Klienten würden in Tempelhof also einerseits lernen, Verantwortung für die Gemeinschaft zu übernehmen, indem sie gemeinschaftlichen Verpflichtungen in Form von Aufgaben nachkommen, wie beispielsweise den wöchentlichen Gemeinschaftsstunden. Andererseits könnten sie lernen, mehr in die Selbstverantwortung zu gehen. Sie könnten alles in allem ein weitgehend eigenständiges Leben erproben, bzw. sich bei Unterstützungsbedarf eigenverantwortlich um Hilfe kümmern. Daraus könnten sich Entwicklungsschritte im Bereich Autonomie, Selbstbewusstsein, Selbstreflexion und Kommunikation, sowie eine Besserung von Symptomaten ergeben.

Alles in Allem könnten sich derartige Gemeinschaften auf einzelne Klienten des psychosozialen Bereichs äußerst bereichernd auswirken. Neben zahlreichen Ressourcen, die auch in professionellen, „inszenierten“ Gemeinschaften zur Anwendung kommen, bieten Erstere verschiedenste weitere Potentiale hinsichtlich der angestrebten Entwicklungsförderung.

4. Fazit

Es steht fest, dass die langfristige Nichterfüllung von menschlichen Grundbedürfnissen zu Krankheit führt. (siehe Kapitel 2.2.2) Dies bestätigt die Annahme eines Zusammenhangs zwischen Einsamkeit und psychischer Erkrankung, denn neben der möglichen Verletzung weiterer Bedürfnisse wird maßgeblich das Grundbedürfnis nach Bindung verletzt. Zusammenfassend beschäftigt sich diese Arbeit mit einigen neuen Gedankenansätzen, ihre Erkenntnisse sind allerdings nicht ohne weiteres für jede Gemeinschaft und alle potentiellen Bewohner verallgemeinerbar. Das hat mehrere Gründe: Zum einen war es sehr schwer, ausreichend Literaturquellen über derartige alternative Wohnprojekte zu finden – denn trotz ihrer vielfältigen Verbreitung gibt es diesbezüglich im psychologischen Bereich bisher kaum wissenschaftliche Studien. Des Weiteren kann durch lediglich 3 Interviews nur ein geringer Einblick in die Thematik gegeben werden. Auch lässt sich die Auswahl des Modells der 4 psychischen Grundbedürfnisse von Klaus Grawe als Leitlinie für die Auswertung der Ressourcen von Tempelhof für die psychische Gesundheit kritisch betrachten. So merkt dieser selbst an, dass sich Grundbedürfnisse schwierig differenziert voneinander betrachten ließen, weil schließlich ihr Zusammenwirken über das Seelenleben eines Menschen entscheide. (Grawe 2000: 420)

Trotz dieser aufgeführten Schwierigkeiten in Bezug auf die Verallgemeinerbarkeit einzelner Ergebnisse zeigt die Arbeit, dass Leben in Gemeinschaft zahlreiche Potentiale für die Aufrechterhaltung der psychischen Gesundheit der Einzelnen birgt. In der Gemeinschaft Schloss Tempelhof können alle 4 der psychischen Grundbedürfnisse auf vielfältige Art und Weise erfüllt werden – dazu trägt unter anderem das auf Persönlichkeitsentfaltung und Ganzheitlichkeit ausgerichtete Konzept bei. So erleichtern zahlreiche Strukturen den Zugang zu Freizeitgestaltung, Selbstverwirklichung, Selbsthilfe, sozialer Vernetzung und Sinnfindung – Aspekte, die zu psychischer Gesundheit maßgeblich beitragen. Die Gemeinschaft bietet eine Vielzahl an Ressourcen mit geringen Hürden und ermöglicht alles in allem die Stärkung verschiedenster Persönlichkeitskompetenzen.

Ferner wurde aber herausgearbeitet, dass ein Leben in Gemeinschaft ebenso die psychischen Grundbedürfnisse frustrieren und sich somit negativ auf die Gesundheit Einzelner auswirken kann. Demnach sind bestimmte Menschen gefährdet, im Zusammenhang mit dem engen sozialen Miteinander und den Werten einer Gemeinschaft wie Tempelhof in Überforderung zu geraten.

Auslöser dafür können mangelnde Sozialkompetenzen, selbstschädigende Gewohnheiten (Suchterkrankungen) oder mangelnder Wille und Fähigkeit zur Selbstreflexion sein. Somit ist nicht grundsätzlich jeder Mensch für ein Leben in derartigen Gemeinschaften geeignet.

Für die Soziale Arbeit könnten die Ergebnisse der hier exemplarisch untersuchten Gemeinschaft Schloss Tempelhof in dreierlei verschiedener Hinsicht relevant werden.

Zum Ersten zeigen die erarbeiteten Erkenntnisse, welches Potential darin liegt, mit alternativen Lebensstilen zu experimentieren. Da der Lebensstil eines Menschen maßgeblich zu dessen Gesundheit beiträgt, ergeben sich vielfältige Möglichkeiten, an derartigen Orten Studien in Bezug auf Krankheitsprävention durchzuführen, sowie Pilotprojekte durchzuführen. Somit könnte mehr Wissen über die Voraussetzungen entstehen, derer es für eine nachhaltige, ganzheitliche Gesundheit bedarf, was zu Wegen der Entlastung der Sozialen Arbeit führen könnte.

Zum Zweiten ergibt sich durch Gemeinschaften wie Tempelhof die Chance der Übernahme von Methoden und Strukturen in Bereiche der Sozialen Arbeit, welche mit Gemeinschaft arbeiten, wie zum Beispiel stationäre Wohnformen. Tempelhof bedient sich verschiedenster Mittel, die ein Wir-Gefühl innerhalb der Gemeinschaft erschaffen – langfristig dienen diese zur Förderung von Harmonie, Zusammenhalt und Geborgenheit. Dies sind wichtige Voraussetzungen, um einen sicheren Raum zu schaffen, in dem Heilung und Persönlichkeitswachstum entstehen kann. Da diese Ziele auch bei Klienten im psychosozialen Bereich angestrebt werden, könnten insbesondere Wohngruppen enorm von einer derartigen Inspiration profitieren. Jedoch ist auch hier anzumerken, dass die angewandten Strukturen und Methoden auf die Fähigkeiten der Bewohner angepasst werden müssen, sodass es nicht zu Überforderung kommt.

Zum Dritten stellt die Integration von einzelnen Klienten in Gemeinschaften wie Tempelhof einen vielversprechenden Gedanken dar – zahlreiche Ressourcen, die in psychosozialen Wohngruppen oder therapeutischen Gemeinschaften genutzt werden, sind auch in Tempelhof vorhanden.

Agnes Schuster selbst erlebt die Gemeinschaft als einen Ort, „an dem viel gehalten werden kann“ (Agnes Schuster, Interview, Gemeinschaft Schloss Tempelhof, 04.05.2019).

Diese Aussage deckt sich mit umfangreichen Studien, die die enorm hohe Wirksamkeit von Selbsthilfeformen nachweisen. Die Chance für Klienten bestünde darin, institutionsunabhängig zu leben und Autonomie zu entwickeln. Trotzdem gibt es vor Ort aufgrund der ausgeprägten Unterstützungskultur verschiedenste Möglichkeiten, Hilfe und Rückhalt im Alltag zu bekommen, sowie einem strukturierten Tagesablauf zu folgen. So könnte entweder auf eine Wiedereingliederung in ein Leben in Selbstständigkeit hingearbeitet werden, oder es könnte langfristige Unterbringungen für Menschen geben, die sich in herkömmlichen Lebensstilen nicht

mehr zurecht finden. Insgesamt könnten Klienten von gesellschaftlicher Teilhabe und Möglichkeiten zur Persönlichkeitsentwicklung profitieren. Die Gemeinschaft bringt zahlreiche Ressourcen mit sich, die in unmittelbarer Nähe und ohne größeren Energieaufwand erreichbar sind. Dazu zählen beispielsweise das soziale Netz sowie verschiedene Hobby- und Selbsthilfegruppen. Werden all diese Ressourcen für entsprechende Klienten erreichbar, so kann deren Wohlbefinden und Selbstvertrauen gestärkt werden – was den Raum eröffnet, aus ihrer Komfortzone zu treten und neue Kompetenzen zu erwerben.

Demgegenüber ist zu betonen, dass trotz all der vielfältigen Ressourcen die Möglichkeiten einer Integration von Klienten des psychosozialen Bereichs begrenzt sind. Letztendlich ist nichtsdestotrotz die Eigenverantwortlichkeit potentieller Bewohner an erster Stelle notwendig. Eine Herausforderung stellt daher die gewissenhafte Auswahl geeigneter Klienten dar, derer es in diesem Sinne für eine erfolgreiche Förderung bedarf. Diese sollten bereits gewisse Ressourcen wie beispielsweise ein Mindestmaß an Selbstständigkeit, Fähigkeiten zur Selbststeuerung sowie an Kommunikationskompetenzen mit sich bringen.

5. Persönliche Schlussbetrachtung

Schlussendlich ist zu sagen, dass Leben in einem engeren sozialen Verbund im 21. Jahrhundert – besonders in westlichen Kulturen – extrem an Bedeutung verloren hat. Wohingegen es seit Anbeginn der Menschheitsgeschichte bis vor wenigen Jahrzehnten noch üblich war, in Clans, Großfamilien oder anderen Gemeinschaften zu wohnen, steigt nun die Anzahl der Singlehaushalte enorm an. (Wilde 2014: 56; Spitzer 2018: 15)

Gleichzeitig ist heute ein alarmierend hohes Auftreten psychischer Störungen zu verzeichnen.

„Nach den derzeit verfügbaren Daten für Deutschland leidet knapp ein Drittel der deutschen Bevölkerung im Verlauf eines Jahres an einer psychischen Erkrankung.“, so die Bundes Psychotherapeuten Kammer. (Bundes Psychotherapeuten Kammer 2013)

Ich persönlich bin der Meinung, dass der Mensch sich als soziale Spezies weit von seiner natürlichen Art zu leben entfernt hat. Er wird langfristig gesehen für ein gesundes Leben und Überleben die mehr und mehr entstandene Rolle des Einzelgängers hinter sich lassen und zu Formen von Gemeinschaft zurückkehren müssen. Gemeinschaften wie Schloss Tempelhof erscheinen mir dabei als vielversprechende Perspektive, sowohl den Einzelnen nachhaltig gesund zu

halten, als auch die Soziale Arbeit zu inspirieren und zu entlasten. Die Tatsache ist ernüchternd, dass derartige alternative Wohnprojekte trotz ihrer Vielzahl, Beständigkeit und fortwährenden Ausbreitung der breiten Masse der Gesellschaft bisher weitgehend unbekannt zu sein scheinen. Auch können derartige Gemeinschaften politisch von hohem Wert für ein Land werden, denn das experimentelle Zusammenleben in den verschiedensten, weltweiten Gemeinschaften zeigt Lösungsansätze für zahlreiche gesellschaftliche Problematiken auf. (Gerhards, Langenbahn, Schelisch, Schlauch, Spellerberg 2018: 3ff.)

Darunter sind beispielsweise Themen wie Altersarmut, Altersisolierung, Rentensysteme, Gesundheits- und Sozialfonds, Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Ökologischer Fußabdruck, nachhaltiger Umgang mit Ressourcen usw. Eine große Zahl an Gemeinschaften hat bereits alternative, eigene Lösungen für diese Themen gefunden. Hier besteht Potential, diese Lösungsansätze zu untersuchen im Hinblick auf eine mögliche Inspiration oder Übertragung auf größere Regionen.

Alles in allem sollten meiner Ansicht nach gemeinschaftsfördernde Einrichtungen wie Mehrgenerationenhäuser, Vereine und insbesondere Gemeinschaften wie Tempelhof staatlich weitaus mehr gefördert, sowie deren Einrichtung von Seiten der Behörden unterstützt werden. Auch sollte die Integration von Einzelnen mit psychosozialen Problematiken oder sozialen Benachteiligungen in Gemeinschaften wie Tempelhof staatlich gefördert werden – dass solche Integrationsprojekte gut funktionieren, zeigt Tempelhof bereits durch die genannten Beispielfälle. Dies war bisher nur durch großen Organisationsaufwand und Engagement einzelner Bewohner möglich, weshalb nur wenige Klienten davon profitieren können.

Solange von politischer und struktureller Seite der Fokus nicht mehr auf die Gesundheit des Einzelnen gelegt wird und wirtschaftliches Wachstum und globale Wettbewerbsfähigkeit weiterhin Schutzansprüchen gegenüber der Gesundheit der Bevölkerung Konkurrenz machen, ist die Eigenverantwortlichkeit des Einzelnen wichtiger denn je. Die Menschen sollten sich aktiv und selbstständig Lebensumstände schaffen, die zu ihrer Lebensqualität beitragen.

„Der Mensch ist nicht frei von Bedingungen, sondern nur frei, zu ihnen Stellung zu nehmen. Aber sie bestimmen ihn nicht eindeutig. Denn letzten Endes liegt es an ihm zu bestimmen, ob er den Bedingungen unterliegt, ob er sich ihnen unterwirft. Es gibt nämlich einen Spielraum, innerhalb dessen er sich über sie hinaus erheben kann, womit er ja in die menschliche Dimension überhaupt erst sich aufschwingt.“ (Frankl 1985: 53).

6. Quellenverzeichnis

6.1 Literaturquellen

Becker, Peter (2006): Gesundheit durch Bedürfnisbefriedigung, Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG.

Bollier, David; Helfrich, Silke (2015): INTERMEZZO I, in: Bollier, David; Helfrich, Silke; Heinrich-Böll-Stiftung (Hg.): Die Welt der Commons, (o.O.): transcript Verlag, S. 63-71.

Bollier, David; Helfrich, Silke (2015): OUVERTÜRE, in: Bollier, David; Helfrich, Silke; Heinrich-Böll-Stiftung (Hg.): Die Welt der Commons, (o.O.): transcript Verlag, S. 13-26.

Brüll, Dieter (1986): Gemeinschaft und Gemeinsamkeit, (o.O.): Urachhaus Verlag.

Cacioppo, John; Patrick, William (2011): Einsamkeit, Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.

Findenig, Ines (2017): Generationenprojekte : Orte des intergenerativen Engagements: Potenziale, Probleme und Grenzen, Berlin (u. a.): Budrich UniPress Ltd.

Frankl, Victor E. (1985): Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn: Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk, 1. Aufl., München: Piper Verlag.

Frankl, Viktor E. (2010): Logotherapie und Existenzanalyse, 3. Aufl., Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Freud, Sigmund (1912): Zur Dynamik der Übertragung, in: Anna Freud (Hrsg.), Gesammelte Werke – Achter Band, London: Imago Publishing Co., Ltd., S. 364-74.

Gemeinschaft Olgashof (2014): VII. Geschichte wird gemacht - der lange Weg bis zu uns, in: Kommuja – Netzwerk der Politischen Kommunen (Hrsg.), Das Kommunebuch, Berlin [u.a.]: Assoziation A, S. 271 – 309.

Gerhards, Pia; Langenbahn, Eva; Schelisch, Lynn; Schlauch, Alexandra; Spellerberg, Annette (2018): Einleitung , in: Annette Spellberg (Hrsg.), Neue Wohnformen – gemeinschaftlich und genossenschaftlich, Wiesbaden: Springer VS, S. 1-19.

Gildemeister, Regine; Robert, Günther (1999): Inszenierte Gemeinschaften – Soziale Integration durch Kompetenzsteigerung?, in: Herbert Effinger (Hrsg.), Soziale Arbeit und Gemeinschaft, Freiburg im Breisgau: Lambertus-Verlag, S. 97-113.

Grawe, Klaus (2004): Neuropsychotherapie, Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG.

Grawe, Klaus (2000): Psychologische Therapie, 2. Aufl., Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG.

Günder, Richard (2011): Praxis und Methoden der Heimerziehung, 4. Auflage, Freiburg im Breisgau: Lambertus-Verlag.

Haller, Dieter (2010): Dtv-Atlas Ethnologie, 2. Aufl., München: dtv.

Jungbauer-Gans, Monika (2006): Sozialstrukturelle und Kulturelle Einflüsse auf Krankheit und Gesundheit, in: Claus Wendt; Christof Wolf (Hrsg.). Soziologie der Gesundheit, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. S. 86 – 109

Klocke, Andreas (2006): Gesundheitsrelevante Verhaltensweisen im Jugendalter. Sozioökonomische, kulturelle und geschlechtsspezifische Einflussfaktoren im internationalen Vergleich, in: Claus Wendt; Christof Wolf (Hrsg.). Soziologie der Gesundheit, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. S. 198 – 224

Kommune Niederkaufungen (2014): I. Zusammenhalt – der Kitt der Kommune, in: Kommuja – Netzwerk der Politischen Kommunen (Hrsg.), Das Kommunebuch, Berlin [u.a.]: Assoziation A, S. 15 – 69.

Leipold, Bernhard (2015): Resilienz im Erwachsenenalter, München [u.a.]: Reinhardt Verlag.

Maslow, Abraham H. (1985): Psychologie des Seins, Frankfurt am Main, Fischer Verlag

Märtens, Michael (1999): Gemeinschaft, Selbsthilfe und Identität: Über therapeutische Anstöße und Paradoxa der Aktivierung von Selbsthilfe in Gruppen, in: Herbert Effinger (Hrsg.), Soziale Arbeit und Gemeinschaft, Freiburg im Breisgau: Lambertus-Verlag, S. 141-161.

Meller, Simone (2008): Salutogenese durch Selbstverwirklichung, Marburg: Tectum Verlag.

Miller, Tilly (2012): Inklusion Teilhabe Lebensqualität, Stuttgart: Lucius & Lucius Verlagsgesellschaft mbH.

Mittag, Oskar (1996): Mach' ich mich krank? - Lebensstil und Gesundheit, 1. Aufl., Bern: Verlag Hans Huber.

Redaktion – Kommunebuch (2014): Vorwort – utopie.gemeinsam.leben, in: Kommuja – Netzwerk der Politischen Kommunen (Hrsg.), Das Kommunebuch, Berlin [u.a.]: Assoziation A, S. 9 – 15.

Schulz-Nieswandt, Frank (2013): Der leidende Mensch in der Gemeinde als Hilfe- und Rechtsgenossenschaft, Berlin: Duncker & Humblot.

Shorter, Edward (1999): Geschichte der Psychatrie, Berlin: Alexander Fest Verlag.

Spitzer, Manfred (2018): Einsamkeit, 4. Aufl., München: Droemer HC.

Wilde, David (2014): Soziale Dienste in Wohnungsgenossenschaften, Göttingen: Cuvillier Verlag.

6.2 Internetquellen

Bundes Psychotherapeuten Kammer (2013): Psychische Krankheiten sind alltäglich, [online]
<https://www.bptk.de/patienten/psychische-krankheiten.html> [04.09.19].

Engelhardt, Erika (2008): Neurowissenschaften in Kürze, [online]
<https://www.spektrum.de/alias/r-hauptkategorie/neurowissenschaften-in-kuerze/949211> [09.09.19].

Gemeinschaft Tempelhof (2013): Gemeinsame Spielregeln für die Umsetzung unserer Vision und Werte, [online]
https://www.schloss-tempelhof.de/wp-content/uploads/2013/05/130105_Spielregeln.pdf [03.09.19].

Gemeinschaft Tempelhof (o.J.): Einstieg in die Gemeinschaft Tempelhof, [online]
<https://www.schloss-tempelhof.de/gemeinschaft/kennen-lernen/einstieg-in-die-gemeinschaft-tempelhof/> [09.09.19].

Gemeinschaft Tempelhof (o.J.): Kommunikationsempfehlungen für die Gemeinschaftsbildung, [online]
<https://www.schloss-tempelhof.de/wp-content/uploads/2013/05/Kommunikationsempfehlungen.pdf> [09.09.19].

Gemeinschaft Tempelhof (o. J.): Vision & Werte, [online]
<https://www.schloss-tempelhof.de/gemeinschaft/vision-werte/> [03.09.19].

Hans-Böckler-Stiftung (2013): Soziale Dienste: Beschäftigte zwischen Kostendruck und Anspruch an ihre Arbeit, [online]
https://www.boeckler.de/41907_42739.htm [08.09.19].

Landua, Gregory; Roland, Ethan (2011): 8 Forms of Capital, [online]
<http://www.appleseedpermaculture.com/8-forms-of-capital/> [09.09.19].

WHO-Regionalbüro für Europa (2013): WHO verweist in neuem Bericht auf ungleiche gesundheitliche Fortschritte in Europa und fordert zur Messung des Fortschritts eine genauere Erfassung des Wohlbefindens, [online]
<http://www.euro.who.int/de/media-centre/sections/press-releases/2013/03/new-who-report-reveals-unequal-improvements-in-health-in-europe-and-calls-for-measurement-of-well-being-as-marker-of-progress> [09.09.19].

7. Eidesstattliche Erklärung

Hiermit versichere ich, dass ich die Bachelorarbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel und Quellen benutzt habe.

Ich bin einverstanden, dass meine Bachelorarbeit in der Bibliothek bereitgestellt wird.

Datum, Unterschrift