



Deine Vision von Gemeinschaft

Klarheits-Kompass für Gemeinschafts- Interessierte, Suchende und Gründer

Klarheit finden - Ziele konkretisieren – nächste Schritte planen

Kontakt

Autorin: Manuela Kuhar

Web: <https://transformatorium.space>

Telegramkanal: <https://t.me/transformatorium>

E-Mail: mkuhar@transformatorium.space

Meine Vision ist es...

„,dass sich weltweit immer mehr intentionale Gemeinschaften bilden, Oasen der Lebendigkeit, des Wandels, der authentischen Verbindung, die die Erde Schritt für Schritt zum Paradies machen.

Deswegen habe ich diesen Klarheits-Kompass erstellt!

Im Folgenden findest du Fragen, Tipps und Ressourcen, die dir helfen, deine Suche nach gemeinschaftlichem Leben (oder dein Gründungsvorhaben) zu konkretisieren und nächste Schritte anzugehen.

Nimm dir gerne etwas Zeit zur Reflexion, drucke den Kompass am besten aus, gehe einen Abschnitt nach dem anderen durch und schreibe deine Gedanken dazu.

Ich wünsche viel Freude & Erkenntnisse!

- Manuela Kuhar -

Inhaltsverzeichnis

- Bestandsaufnahme: Dein Hintergrund
 - Arten von Gemeinschaften – Unterschiede und Gemeinsamkeiten
- Deine Werte & dein Beitrag zu Gemeinschaft
- Typische Herausforderungen in Gemeinschaft... und dein Umgang damit
- Fragebogen: Deine konkreten Vorstellungen rund um Gemeinschaft
- Links & Ressourcen
- Über meine Arbeit: Individuelle Begleitung & Begleitung für Projekte

1. Bestandsaufnahme: Dein Hintergrund

In diesem Kapitel erfährst du, welche 4 Arten von Gemeinschaften man grundlegend unterscheiden kann, und schätzt deine eigene Erfahrung mit diesen ein.

Dies hilft dir, zu klären,

1a. Mit welchen Arten von Gemeinschaften hast du bereits mindestens einige Monate Erfahrung?

a) Gemeinschaften, bei denen gemeinsames Tun bzw. ein praktischer / politischer / wirtschaftlicher Zweck im Vordergrund steht

- Arbeitsgemeinschaften, Unternehmen, Vereine, Parteien, Internate, Zweck-WGs
- Kommunen würde ich auch zu dieser Kategorie zählen, wenn das gemeinsame Wirtschaften im Vordergrund steht. Das heißt, die Einkünfte der Mitglieder werden in einen gemeinschaftlichen Topf gegeben, der für den Lebensunterhalt aller Mitglieder und den Erhalt und Aufbau der Kommune verwendet wird.
- Projekte ohne gemeinsamen Lebens-Ort (z.B. berufliche oder andere Netzwerke, Vereine):
 - Die Mitglieder ziehen hauptsächlich aus wirtschaftlichen, praktischen oder politischen Gründen an einem Strang, oder um ein bestimmtes Projekt umzusetzen.

b) Gemeinschaften, die die Beziehungen der Mitglieder in den Vordergrund stellen

- Freundschaft, Partnerschaft
- WG / Lebensgemeinschaft: Die Mitglieder pflegen ihre Beziehungen mehr oder weniger bewusst. Das kann einfach durch gemeinsame Feiern oder Rituale passieren. Eventuell üben sich die Mitglieder in gewaltfreier Kommunikation oder teilen emotionale Prozesse miteinander. Vielleicht gibt es Veranstaltungen rund um Kommunikation und Beziehungen.
- Alles darüberhinaus ist optional, d.h. es muss keine klar definierten Werte und keine gemeinschaftseigenen Projekte oder Unternehmen geben.

c) Gemeinschaften, die bestimmte Werte teilen

- Wertebasierte Gemeinschaften teilen eine klar definierte Weltanschauung oder bestimmte Grundhaltungen. Dazu können z.B. politisch oder ökologisch motivierte Gruppierungen zählen.
- Religiöse/spirituelle Gemeinschaften werden von ihren Überzeugungen geeint. Da ist die Bandbreite groß – von lockeren Zusammenschlüssen über Klöster über Osho-Kommunen bis hin zu solchen, die sich sehr abschotten, wie die Amish.

d) Gemeinschaften, die zwei oder alle diese Aspekte vereinen

- Viele Gemeinschaften sind Mischungen aus den genannten Aspekten.
- Es gibt z.B. wertebasierte Gemeinschaften, die gleichzeitig praktische Zwecke verfolgen, bei denen die Beziehungen unter den Mitgliedern jedoch nicht im Vordergrund stehen – z.B. Klöster oder Yoga Vidya.
- Es gibt Lebensgemeinschaften, die viel Wert auf die Beziehungspflege (Rituale, gemeinsames Feiern...) legen und die gemeinsam wirtschaftliche, politische oder praktische Projektedurchführen – die jedoch keine klaren gemeinsamen Werte oder spirituelle Einstellung teilen.
- Es gibt wertebasierte Gemeinschaften, die auch viel Wert auf die Beziehungen unter den Mitgliedern legen, die jedoch kein gemeinsames praktisches Projekt haben (z.B. Kirchengemeinden, viele Lebensgemeinschaften).
- **Intentionale Gemeinschaften** versuchen alle drei Aspekte zusammenzubringen: Eine klare Wertebasis verbunden mit bewusster Beziehungspflege und auch gemeinsames Tun bzw. gemeinsame wirtschaftliche, politische und/oder praktische Zwecke.

1b. Welche Art(en) der eben genannten Gemeinschaften kommen am ehesten für dich in Frage und warum?

- Welche der oben genannten Aspekte sind dir wichtig, welche weniger?
- Welche positiven und negativen Erfahrungen hast du bereits in verschiedenen Gemeinschafts-Formen gemacht?

2. Der tiefere Sinn, deine Werte & dein Beitrag

Die folgenden Fragen sind für deine Suche bzw. Gründung grundlegend wichtig.

Denn wenn du dir über den tieferen Sinn deines Vorhabens, über deine Werte und deinen Beitrag Klarheit verschaffst, kannst du deine Absicht für deine Suche bzw. deine Gründung viel konkreter fassen – und damit erhöhst du deine Chance auf Erfolg!

2a. Was sind deine Motivationen, in Gemeinschaft leben zu wollen?

Wie wichtig ist dir jeder der folgenden Werte? Bringe sie in eine Prioritäten-Reihenfolge, die für dich stimmig ist. Vielleicht fallen dir auch noch weitere Werte ein.

- **Gemeinsames Erschaffen:** Ich will mit anderen etwas Konkretes in die Tat umsetzen.
- **Sinnvolles Tun:** Ich will einer Tätigkeit nachgehen, die mich erfüllt und die meinem Umfeld zugutekommt, statt in einer anonymen Arbeitswelt zu funktionieren.
- **Eltern entlasten:** Ich möchte die Kinderbetreuung mit anderen teilen.
- **Entfaltungsräume für Kinder schaffen:** Ich möchte dazu beitragen, dass Kinder in einem unterstützenden Umfeld mit vielfältigen Vorbildern und Lernräumen aufwachsen.
- **Ressourcen teilen & Reduktion von Konsum:** Ich will materielle Ressourcen mit anderen teilen, weniger konsumieren und dadurch Kosten unsparen.
- **Selbstversorgung & Naturverbundenheit:** Ich möchte möglichst unabhängig vom globalen Wirtschaftssystem leben, mehr Selbstversorgung betreiben und naturnah leben.
- **Beziehungen:** Ich will mich in eine Wahlfamilie / ein Beziehungsnetz eingebettet & zugehörig fühlen.
- **Echtheit:** Ich will mich echt zeigen und von authentischen Menschen umgeben sein.
- **Wertschätzung & gegenseitige Unterstützung:** Ich möchte in einem Umfeld sein, in dem sich Menschen wirklich sehen, wertschätzen und unterstützen.
- **Heilung & Potenzialentfaltung:** Ich freue mich auf die Gelegenheit für persönliches und spirituelles Wachstum, sowie die gemeinsame Heilung alter Traumata.
- **Spiritualität:** Ich sehne mich nach einer Umgebung, in der spirituelle Praktiken selbstverständlich Teil des Alltags sind.
- **Gemeinsames Lernen & Wissenstransfer:** Ich möchte in einer Umgebung leben, in der Fähigkeiten und Wissen geteilt und weitergegeben werden.
- **Freiheit von gesellschaftlichen Normen:** Ich will mich von konventionellen Strukturen lösen und ein Leben führen, das sich freier und selbstbestimmter anfühlt.
- **Gemeinschaftliche Entscheidungsfindung:** Ich wünsche mir ein Leben ohne Herrschaftsstrukturen, in dem Entscheidungen gemeinsam getroffen werden.
- **Gesunde Lebensweise:** Ich will mich in einer Umgebung bewegen, in der bewusste Ernährung, Bewegung und Gesundheitspraktiken unterstützt werden.
- **Krisensicherheit:** Ich sehe alternative Gemeinschaften als resilienter und stabiler in Krisenzeiten – sei es ökonomisch, ökologisch oder gesellschaftlich.

2b. Was ist für dich der tiefere Sinn im gemeinschaftlichen Leben?

Um dir darüber klar zu werden, kannst du die folgende 3-Minuten-Übung durchführen:

- Formuliere kurz, was du willst. In diesem Fall ist es wohl: „Ich will in Gemeinschaft leben.“
- Frage dich dann oder lasse einen Partner dich fragen: „Warum ist dir das wichtig?“
- Dann beantworte diese Frage.
- Dann frage wieder: Warum ist das wichtig? Und so weiter.
- Wiederhole das sieben Mal! Dann schreibe deine Erkenntnisse auf.

Du kannst diese Übung gerne mehrmals durchführen, um verschiedene Themen (oder verschiedene Aspekte eines Themas) zu beleuchten.

2c. Was kannst und willst du in einer Gemeinschaft tun, das sich für dich sinnerfüllt anfühlt? Mit welchem Beitrag wirst du die Gemeinschaft bereichern?

- Welche Kompetenzen & Fähigkeiten kannst und willst du einbringen - rund um Handwerk, Garten, Kommunikation, Prozessbegleitung, Beziehungspflege, Bildung, Kinder, Veranstaltungen, Finanzen, Rechtliches, Verwaltung, Gesundheit, Sonstiges...?
- Was für konkrete Projekte soll die Gemeinschaft schon umgesetzt haben (bei denen du einsteigen möchtest), oder was für ein Projekt möchtest du selbst neu ins Rollen bringen? (Beispiele: Politischer Aktivismus, Solidarische Landwirtschaft, Veranstaltungsbetrieb, Handwerksbetrieb, eigene Währung, eigener Verlag...)
- Hast du dafür bereits die nötigen Fähigkeiten oder würdest du sie dir noch aneignen?

3. Typische Herausforderungen in Gemeinschaft

- **Ausgleich zwischen eigenen Bedürfnissen und denen der Gruppe**
 - Wie gehst du typischerweise damit um, wenn es auf der Arbeit, in der Familie oder einer Gemeinschaft viel zu tun gibt und du an allen Ecken gebraucht wirst?
 - Tendierst du dazu, zu oft ja zu sagen, dich für andere aufzuopfern, viel Verantwortung auf dich zu laden und deine Bedürfnisse zu ignorieren?
 - Welche Auswirkungen hat das auf deine emotionale und körperliche Gesundheit?
 - Oder ziehst du dich eher zurück?
 - Wie kannst du auf konstruktive Weise deine eigenen Bedürfnisse mit denen einer Gruppe in Balance bringen?
 - Wie kann die Gemeinschaft Strukturen schaffen, um die Bedürfnisse der Beteiligten zu berücksichtigen und gleichzeitig die nötigen Aufgaben zu erledigen?
- **Umgang mit Konflikten**
 - Wie gehst du typischerweise mit Konflikten um? Also was tust du, wenn dir eine Situation oder Verhalten einer Person nicht gefällt, oder wenn jemand von dir genervt ist?
 - Vermeidest du den Konflikt: Sagst du nichts, lächelst, redest leise, weichst aus, versuchst zu beschwichtigen, verlässt den Raum...?
 - Eskalierst du den Konflikt: Redest du lauter und mehr als die andere Person, machst sie lächerlich, wirst aggressiv oder sarkastisch...?
 - Welche Möglichkeiten kennst du, um Konflikte zeitnah und konstruktiv anzusprechen und zu lösen?
 - Welche unterstützenden Strukturen hat deine Gemeinschaft dafür bzw. welche kann sie aufbauen?
- **Umgang mit Emotionen**
 - Wie gehst du typischerweise mit Emotionen um – zum Beispiel wenn du genervt oder sauer bist?
 - Lässt du sie dramatisch an anderen aus? (Dazu gehört z.B. Lästern, Meckern, Vorwürfe, Sarkasmus, viel reden, andere unterbrechen, uvm.)
 - Ziehst du dich zurück und frisst sie in dich hinein?
 - Spürst du kaum Emotionen, hältst du dich für einen Kopfmenschen, versuchst „sachlich“ zu bleiben, hältst Emotionen für Zeitverschwendung?
 - Wie kannst du konstruktiver mit Emotionen umgehen? Wie kann deine Gemeinschaft Strukturen für einen konstruktiven Umgang mit Emotionen schaffen?

*Wenn diese Themen bei dir bzw. in deiner Gemeinschaft präsent sind, lade ich dich herzlich ein, dich über mein **Begleitungs-Angebot** zu informieren und Kontakt aufzunehmen!*

4. Deine Vorstellungen von Gemeinschaft

Nun folgen Fragen rund um verschiedene Aspekte des Lebens in Gemeinschaft. Der Fragebogen ist nicht als „Wunschliste“ gedacht, sondern soll dir eher Möglichkeiten bewusst machen – vielleicht auch solche, an die du bisher nicht gedacht hast.

Umgang mit dem Fragebogen:

- Habe nicht den Anspruch, alle Fragen zu beantworten! Definiere deine Vorstellungen nicht zu eng – denn das kann dazu führen, dass du auf deiner Suche interessante Möglichkeiten übersiehst.
- Beantworte am besten zunächst nur die Fragen, zu denen du schon klare Vorstellungen hast.
- Wenn du noch keine Erfahrungen oder Vorstellungen zu bestimmten Fragen mitbringst, kannst du den Abschnitt überspringen oder mit Menschen deines Vertrauens besprechen.
- Schau dir verschiedene Gemeinschaftsprojekte an und stelle viele Fragen. So bekommst du einen Eindruck davon, was möglich ist, und was dir wichtig ist.

4a. Lage, Wohnen & Praktisches

- **Welche Lage kommt für dich in Frage?**
 - Welche Regionen in Deutschland oder in anderen Ländern kommen für dich (nicht) in Frage, und warum?
 - Welche landschaftlichen Merkmale sind dir wirklich wichtig? Soll das Projekt am Wald, am Meer, auf dem Land oder in einer Stadt liegen? Warum?
 - Welche Einrichtungen bzw. Infrastruktur soll es in der Gemeinschaft oder der Umgebung geben? (Schule, Kindergarten, größere Stadt oder Bahnhof in bestimmter Entfernung...)
 - Was soll es ggf. NICHT in der Umgebung geben und warum?
 - Wie weit sollen die nächsten Nachbarn höchstens/mindestens entfernt sein?
 - ...?
- **Wie willst du wohnen und wie sollen die Gemeinschaftsräume aussehen?**
 - Hast du bestimmte Vorstellungen über die gemeinschaftlich genutzten Räume, das Haus, das Grundstück? Was soll es auf jeden Fall geben? Was fändest du zusätzlich wünschenswert?
 - Wie viel Platz brauchst du selbst? Mit wem bzw. mit wie vielen Leuten würdest du ihn ggf. teilen? Was brauchst du in deinem eigenen Raum? Ist dir z.B. ein eigenes Bad oder eine eigene Küche wichtig oder nicht?
 - Wie willst du leben? 1-2 Zimmer mitten in der Gemeinschaft, eigene Wohnung, Tiny House, Bauwagen, eigenes Haus...? Wie wichtig ist dir das und warum?
 - Willst du mitten in der Gemeinschaft leben oder mit etwas Abstand zum Trubel?
 - Welche Zugeständnisse bist du ggf. bereit zu machen, welche nicht?

- **Wie groß soll die Gemeinschaft sein?**
 - 3-5 Mitglieder | 5-10 Mitglieder | 10-20 Mitglieder
 - 20-50 Mitglieder | 50-100 Mitglieder | Über 100 Mitglieder
 - ...und warum ist dir das wichtig?

- **Welche gemeinsamen Projekte soll die Gemeinschaft auf jeden Fall haben?**
 - Garten / Landwirtschaft?
 - Veranstaltungs- oder Gästebetrieb?
 - Kinderbetreuung, Schule, Seniorenbetreuung?
 - Gemeinsame Aktivitäten (Abendessen, Sport, Spiele...)?
 - Politische Aktionen?
 - ...oder welche sonst?
 - Sollen diese Projekte auch eine finanzielle Rolle spielen?
 - Welchen Beitrag kannst und willst du dafür einbringen?

4b. Persönliches Wachstum & Spiritualität

- **Wie soll die Gemeinschaft das persönliche Wachstum fördern? Wie soll sie mit Emotionen und Konflikten umgehen?**
 - Bewusste Feedbackkultur (d.h. die Mitglieder üben sich darin, wertschätzendes und hilfreiches Feedback zu geben und anzunehmen)
 - Bedürfnisse, Grenzen und Konflikte werden zeitnah und konstruktiv angesprochen (auch das will gelernt sein...)
 - Regelmäßige Sharing-Runden (d.h. alle teilen nacheinander, was sie gerade bewegt, während die anderen einfach zuhören)
 - Buddy-System (2-4 Menschen unterstützen sich gegenseitig regelmäßig und bei Bedarf)
 - Durchführung bestimmter Prozesse mit der Gemeinschaft (z.B. Forum, Wir-Prozess, Aufstellungsarbeit, Ehrliches Mitteilen etc...)
 - Regelmäßige Begleitung / Supervision / Coaching von Externen
 - Seminare zu bestimmten Themen
 - Alle Mitglieder üben bestimmte Methoden (z.B. gewaltfreie Kommunikation, Ehrliches Mitteilen...) und wenden sie im Alltag an.
 - Ich lasse mich überraschen - Hauptsache solche Themen haben einen gewissen Stellenwert.
 - Mit sowas möchte ich mich nicht abgeben. Für mich stehen andere Aspekte im Vordergrund.
 - ...?

4c. Werte, Ausrichtung & Engagement

- **Soll die Gemeinschaft bestimmte Werte oder eine spirituelle Ausrichtung haben?**
 - Welche Werte sollen im Vordergrund stehen?
 - Woran sollen die Werte der Gemeinschaft konkret erkennbar sein?
 - Wenn die Gemeinschaft eine spirituelle Ausrichtung haben soll: Welche?
 - Woran soll diese konkret im Alltag erkennbar sein? (Soll es z.B. eine gemeinsame spirituelle Praxis geben?)
- **Welche Aspekte in bezug auf Ökologie, Ernährung & Umwelt sind dir wichtig?**
 - Wieviel Prozent Selbstversorgung mit Lebensmitteln / Wasser / Energie... soll die Gemeinschaft haben oder anstreben?
 - Sollen sich alle Mitglieder ähnlich ernähren? (Vegan? Vegetarisch? Bio?...)
 - Legst du auf natürliche Baustoffe, Komposttoilette, Pflanzenkläranlage... Wert?
 - Sollen die Gruppenräume rauch-/alkohol-/fleisch-/drogenfrei sein?
 - Soll die Gemeinschaft Wert auf Müllvermeidung, plastikfreies Leben, Selbermachen, Upcycling... legen?
 - ...?
- **Welche Rolle sollen Beziehungen, Familien und Kinder in der Gemeinschaft spielen?**
 - Soll sich die Gemeinschaft speziell an Familien mit Kindern richten – oder eher an ungebundene Menschen, die dafür mehr Zeit in die gemeinschaftlichen Projekte stecken können?
 - Sollen einige oder alle Mitglieder nach bestimmten Beziehungsmodellen leben, oder auch nicht? (z.B. monogam, polyamor, Klein- oder Patchworkfamilie, Singles, queer...)
 - Wie soll das Zahlenverhältnis Erwachsene: Kinder sein?
 - Willst du ein Kind (oder mehrere) mitbringen?
 - Würdest du dich in einer Gemeinschafts-Kinderbetreuung aktiv engagieren? Wenn ja wie viel, und mit welcher Art von Beitrag?
 - Was ist dir in bezug auf Kinder wichtig?
- **Soll die Gemeinschaft eine politische Ausrichtung haben? Soll sie sich aktiv politisch engagieren?**
 - Wenn ja: Welche politische Ausrichtung soll es (nicht) sein?
 - Welche Art von Aktivismus bzw. politischem Engagement soll es (nicht) sein?

- **Soll sich die Gemeinschaft sozial oder anderweitig in der Umgebung engagieren? Wie sollen die Beziehungen zur Nachbarschaft, zum Dorf, zur Region aussehen?**
 - Soll sich die Gemeinschaft in der Umgebung engagieren? Wenn ja wie?
 - Sollen regelmäßig Gäste zu Besuch kommen, z.B. als Helfer oder bei Veranstaltungen?
 - Soll die Gemeinschaft eher ihr eigenes Ding machen und wenig Kontakt nach außen pflegen?
 - ...?

- **Wie inklusiv soll die Gemeinschaft sein?**
 - Soll die Gemeinschaft sich ausdrücklich um Bedürftige kümmern? Wenn ja um welche? (Senioren, Geflüchtete, Behinderte, (Ex)Drogenabhängige...)
 - Wenn ja, welchen Beitrag kannst du dazu leisten (in Form von Fähigkeiten, Material, Finanzierung...)?
 - Wie soll das aussehen?
 - Gezielte Angebote (Veranstaltungen, Coaching, Selbsthilfegruppe)
 - Inklusion bei bestimmten Tätigkeiten (Landwirtschaft, Werkstatt etc.)
 - Volle Inklusion in die Gemeinschaft, Zusammenleben
 - Getrennte Unterbringung innerhalb oder außerhalb der Gemeinschaft
 - Inklusion in ein Projekt außerhalb der Gemeinschaft selbst, wo man arbeiten und Geld verdienen kann, z.B. Klinik
 - ...?

- **Wie sollen Entscheidungen in der Gemeinschaft getroffen werden?**
 - Konsens / Basisdemokratie (alle werden für sämtliche Entscheidungsgleich einbezogen)
 - Soziokratie / Holakratie / Kompetenzhierarchie (Arbeitsgruppen haben Entscheidungsbefugnisse)
 - Anarchie
 - Guru / Chef entscheidet
 - ...oder etwas anderes?
 - ...und warum?
 - Für eine Einführung ins Thema Entscheidungsprozesse und für einen bewussten Umgang mit Macht empfehle ich das Buch „Macht voll verändern“ von Eva Stützel und auch ihre Seminare.

4d. Zeit & Geld

- **Wie viel Zeit willst du in die Gemeinschaft investieren?**

- Wie viel Zeit pro Woche kannst und willst du in die Gemeinschaft einbringen, unter welchen Bedingungen:
 - Ehrenamtlich (d.h. du wirst nicht bezahlt und musst gleichzeitig dein Leben anderweitig finanzieren)
 - Du wirst nicht bezahlt, hast aber dafür keine oder sehr geringe Kosten für deinen Lebensunterhalt vor Ort.
 - Du wirst für deine Tätigkeit bezahlt (was in manchen Gemeinschaftsprojekten möglich ist, jedoch eher selten)
 - Du musst deine Kinder selbst betreuen.
 - Es gibt gemeinschaftliche Kinderbetreuung.

- **Wie soll die Gemeinschaft mit Geld umgehen?**

- Jeder soll finanziell für selbst sorgen.
- Es soll eine gemeinsame Haushaltskasse geben.
- Es soll gemeinsam geführte Unternehmen geben, die auch Einkünfte bringen.
- Alle Einkünfte sollen in einen gemeinsamen Topf gegeben werden, aus dem alles bezahlt wird (gemeinsame Ökonomie).
- Mir ist Tauschlogikfreiheit wichtig.
- Die Gemeinschaft soll eine eigene Währung benutzen.
- ...?

- **Wie stellst du deinen Lebensunterhalt sicher? Welchen materiellen Beitrag möchtest du wie leisten?**

- Möchtest du deinen Lebensunterhalt eher außerhalb der Gemeinschaft erwirtschaften? Durch eine Anstellung oder Selbständigkeit? Was willst du tun?
- Möchtest du zeitweise oder dauerhaft Bürgergeld beziehen?
- Möchtest du nur noch innerhalb einer Gemeinschaft arbeiten?
- Kannst du Vermögen, ein Auto, Möbel oder andere materielle Ressourcen einbringen?
- Bringst du Kenntnisse rund um Fundraising, Stiftungen etc. mit, die der Gemeinschaft bei der Finanzierung helfen können?

- **Was ist dir noch wichtig?**

- Zum Beispiel: Rechtsform (Stiftung, Verein, Genossenschaft, spezielle Formen), Freizeitgestaltung, Finanzierung, Strahlungsfreiheit, Lebenshaltungskosten...

5. Links & Ressourcen

5a. Die passende Gemeinschaft finden

Ich selbst habe viel über persönliche Gespräche und Empfehlungen gefunden.
Wetten: Wenn du erstmal beginnst, dich ernsthaft mit dem Thema zu beschäftigen, kommen immer mehr entsprechende Menschen in dein Leben!
Ansonsten gibt es verschiedene Vernetzungsplattformen und Verzeichnisse, wo du nach passenden Projekten stöbern kannst:

Webseiten:

- **Bring-Together.de**: Matching-Plattform für Suchende, Gründer und existierende Gemeinschafts-Projekte
- **Workaway**: Eine schöne Möglichkeit, „alternative“ Projekte kennenzulernen, ist, eine Weile freiwillig mitzuarbeiten. Auf dieser Plattform können sich Gastgeber und Freiwillige einfach finden.
- **GEN (Global Ecovillage Network)** – Karte von Ökodörfern weltweit
- **GEN Europe**: Karte von europäischen Ökodörfern
- **Wohnprojekte-Portal** : Liste von deutschen Wohnprojekten
- **Mondamo** : Liste und Weltkarte „alternativer“ Wohnprojekte
- **Kommuja**: Netzwerk und Verzeichnis von politischen Kommunen in Deutschland
- **Mietshäusersyndikat** – Liste von Hausprojekten in Deutschland
- **gemeinschaften.de - Beratung für Gemeinschafts-Interessierte**: Wer sich auf der Suche nach einer passenden Gemeinschaft persönlich beraten lassen und passende Adressen vermittelt bekommen möchte, ist bei Karlheinz Mayer richtig.

Zeitschriften & Bücher:

- **Eurotopia** ist ein Verzeichnis europäischer Gemeinschaften, das in Buchform erscheint. Im Buch sind die Gemeinschaften leider nur alphabetisch geordnet, doch es gibt dazu eine Online-Suchfunktion.
- **OYA – anders denken. anders leben**: Zeitschrift rund um gesellschaftlichen Wandel und gemeinschaftliches Leben. Mit Kleinanzeigen von existierenden Gemeinschaften, Gründern und Gemeinschafts-Suchenden.
- **Communities**: Englischsprachige Zeitschrift rund um gemeinschaftliches Leben – weltweit.

5b. Ressourcen für erfolgreiche Gemeinschaftsgründung und -entwicklung

- Erfolg und Scheitern von Gemeinschaften: In diesem Artikel von mir sind wichtige Faktoren zusammengefasst, die über den Erfolg oder das Scheitern von Gemeinschaften entscheiden.
Interessierte für Gründer und für Interessierte, die Dynamiken in Gemeinschaften besser verstehen wollen.
- Gemeinschaftskompass: Wer sich tiefer mit Themen rund um Gemeinschaftsentwicklung auseinandersetzen möchte, ist mit Eva Stützels Seminaren und ihren Büchern „Gemeinschaftskompass“ und „Macht voll verändern“ gut beraten.
- Das neue Dorf: In diesem „Buch der Lösungen“ von Ralf Otterpohl geht es insbesondere um praktische Ideen, um ein gutes, gesundes Leben zu ermöglichen.
- Gemeinschaftsbildung – der Weg zu authentischer Gemeinschaft: In diesem sozialpsychologischen Klassiker von Scott Peck geht es darum, unter welchen Bedingungen echte Gemeinschaft entstehen und das höchste Potenzial von Menschen zur Entfaltung bringen kann.
- Ehrliches Mitteilen ist ein einfach zu erlernender Prozess, der in Beziehungen und Gruppen authentische Kommunikation fördert und auch das Nervensystem jedes Einzelnen reguliert. In dieser Telegramgruppe kannst du dich online für Ehrliches Mitteilen verabreden und auch von Terminen erfahren, um es zu lernen.

6. Meine Arbeit

6a. Individuelle Begleitung

Ich begleite Menschen, die ihre Ideen in die Welt bringen wollen - zum Beispiel in Form von Gemeinschaft.

Mögliche Themen:

- Ideen endlich umsetzen - Berufung leben:
- Die Qualität deiner Beziehungen verbessern
- Lebensfreude steigern und authentische Ausstrahlung gewinnen

Hier findest du Kundenstimmen zur individuellen Begleitung (Klick).

6b. Begleitung von Projektgruppen

Ich begleite Kleingruppen bei der Gründung oder Weiterentwicklung ihres Projekts.

Mögliche Themen:

- Vision und Werte konkretisieren,
- Entwicklung von Strukturen für Planung und Aufgabenverteilung,
- Kommunikations- und Feedbackkultur trainieren - klar, konstruktiv und authentisch,
- Wutkraft-Training: Raus aus dem Drama – hin zu mehr Echtheit und Klarheit
- Emotionale Prozesse: Entwicklung von Strukturen, um konstruktiv mit Emotionen umzugehen

6c. Wie ich arbeite

***"Bis wir uns das Unbewusste bewusst machen,
wird es unser Leben beherrschen und wir werden es Schicksal nennen."***

Carl Gustav Jung

Embodied Shadow Work (körperbasierte Schattenarbeit) kombiniert achtsame Körper- und Atemarbeit mit kraftvollen Methoden der Schattenarbeit und einer spirituellen nichtdualen Sichtweise.

Mehr Informationen zu den Methoden, sowie Termine von Workshops, findest du auf in meinem [Telegramkanal](#) bzw. auf meiner Webseite.

Was hat der Klarheits-Kompass in dir bewegt?

Welche Idee oder Gemeinschaft willst du in die Welt bringen?

**Auf welche Herausforderungen stößt du dabei -
persönlich oder mit deinem Team?**

An welchem Wendepunkt stehst du gerade persönlich?

Ich lade dich herzlich ein, mir zu schreiben!

In meinem E-Mail-Verteiler und meinem Telegramkanal findest du
Infos zu aktuellen Terminen für:

- Spiele der (Selbst-)Erkenntnis
- Coaching-Tage
- Livestreams
- Workshops (gesunde Grenzen, Schattenarbeit, Themen rund um Gemeinschaft)
 - online und vor Ort in Kassel

Lernen wir uns bald persönlich kennen? Ich würde mich freuen!

Manuela Kuhar

Kontakt

Web: <https://transformatorium.space>

Telegramkanal: <https://t.me/transformatorium>

Instagram: [@manuela_transformatorium](https://www.instagram.com/manuela_transformatorium)

E-Mail: mkuhar@transformatorium.space