

## GFK-plus - Miteinander aktiv/passiv und Nebeneinander

Mit GFK-plus können wir unser aktives Miteinander (aM) innerhalb von Partnerschaften und Teams organisieren. Das aktive Miteinander ist natürlich nur ein Teil von z.B. der Partnerschaft oder einem Team und nicht einmal unbedingt der größte. Er ist eingebettet in ein passives Miteinander (pM), das durch die aufeinander bezogene Präsenz zweier oder mehrerer Menschen entsteht. Denn auch wenn man zeitweise kein gemeinsames Projekt verfolgt, ist die Partnerschaft deshalb nicht verschwunden.

Zum passiven Miteinander gehört alles, was durch die Routinen, die Rituale, die Gepflogenheiten und Gewohnheiten des Alltags einen Rahmen erhält. Im passiven Miteinander bilden Menschen durch die positive Bezogenheit aufeinander ein Potenzialfeld, aus dem heraus die Utopien für gemeinsame Aktivitäten wie kleine Luftblasen in einem Brauseglas aufsteigen. Das passive Miteinander ist eine Art GFK-plus-Feld 3, nur fehlen die gezielten Utopien, das gemeinsame Projekt und die aktive Gestaltungsvision. Das ist der Grund, weshalb dies ein eigener, für sich stehender Bereich ist, der nicht mit dem Vier-Schritte-Kreis von GFK-plus organisiert werden kann, auch wenn einige Elemente von GFK-plus für das Gelingen des passiven Miteinanders durchaus hilfreich sein können (z.B. die Must-Haves/No-Goes, die Schmerzpunkte etc).

Die dritte Komponente neben dem aktiven und dem passiven Miteinander ist das Nebeneinander. Dieses kann aktiv oder passiv sein. Zwei Menschen befinden sich im gemeinsamen Systemraum (Wohnzimmer, Haus, Schrebergarten, Jacht ...), doch sie sind nicht bewusst aufeinander bezogen, sondern jeweils mit ihren eigenen Angelegenheiten beschäftigt. Auch das Gelingen des Nebeneinanders ist für die Partnerschaften und Teams wichtig, weil alle so sie selbst bleiben, auch wenn sie mit dem, was sie machen, nicht auf das Interesse der anderen stoßen. Bestes Beispiel: Die Frau will unbedingt das Champions League Finale ansehen, während der Mann noch in Ruhe seine Business-Socken fertig stricken möchte. Beide ziehen Energie aus ihrem eigenen Handeln und kommen danach wieder zufrieden im passiven oder aktiven Miteinander zusammen.

- Bei zu wenig aktivem Miteinander driftet das passive Miteinander früher oder später in ein Nebeneinander ab.
- Bei zu wenig passivem Miteinander fehlt es der Partnerschaft oder dem Team an verbindender Essenz. Die Qualität des Miteinanders in den aktiven Projekten kann darunter leiden. Irgendwann finden sich die Partner/Teammitglieder ohne gemeinsame Utopien wieder, denn im Brauseglas ihrer Beziehung bilden sich keine Luftbläschen mehr aus.

Auch das Nebeneinander spielt in der gelingenden Gemeinsamkeit eine Rolle. Wenn es das ist, was einer Person fehlt, dann kommt es bei dieser früher oder später zu einem Selbstverlust, und sie steht dann dem gemeinsamen System nicht mehr in ihrer Integrität zur Verfügung. Sind die unabhängigen Eigenbewegungen der Individuen nicht ausreichend gut im gemeinsamen Systemraum integrierbar, werden die Individuen selbstverhalten oder den anderen gegenüber verschlossen. Oft suchen sie ihr Glück dann außerhalb des bestehenden Systems.

Verinnerlichte Schuld- und Schamkonzepte führen dazu, dass man nicht in einem ausreichend guten passiven und aktiven Miteinander ankommt und ganze Bereiche des Innenlebens in einem unerkannten Nebeneinander schlummern. Das passive Miteinander wird auf Grund dessen womöglich taktisch gelebt und unter dem Motto der Sicherheit, Harmonie und Ruhe organisiert. Man ist zu wenig offen, entspannt und integer präsent. Die Qualität der Lebendigkeit im lebendigen Miteinander leidet darunter. Vertieft sich eine Beziehung dagegen, sind wir immer zu einer adäquaten oder zumindest ausreichenden Vollständigkeit im passiven Miteinander aufgerufen. Diese ist ab einer gewissen Tiefe und Intensität jedoch nur noch mit einer Kultur jenseits von Richtig und Falsch lebbar, womit die klassische GFK fast zwingend ins Spiel kommt.

Das passive Miteinander kann also mit der klassischen GFK, mit nützlichen *GFK-plus Elements* und mit einer individuellen „Hausordnung“ strukturiert und gelebt werden. Es geht darum, die jeweiligen Lebenskonzepte ausreichend aufeinander abzustimmen und eine gute Kommunikationskultur auszubilden. Dann blubbert es wieder im Brauseglas und die gemeinsamen Projekte sorgen für eine andauernde Lebendigkeit des Metaorganismus Partnerschaft oder Team.

	Bereiche des Miteinanders	Bemerkung
1	Nebeneinander	<p>Es muss in einem Miteinander, wie es eine Partnerschaft oder ein Team darstellt, möglich sein, Aspekte zu leben, die nur mit dem eigenen Lebensweg und der eigenen Sinnspur zu tun haben. Die positiven Ergebnisse des Wirkens oder Entspannens können dann dem System als Ressource zur Verfügung stehen.</p> <p><b>Aufgaben und Tools:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Abstimmung der Lebenskonzepte und Lebensstile</li> <li>○ „Hausordnung“</li> </ul>
2	Passives Miteinander	<p>Anders als im Nebeneinander ist man im passiven Miteinander aufeinander bezogen. Dabei bleibt das Miteinander passiv, also im Rahmen des Alltags, der Routinen, Gepflogenheiten und Gewohnheiten. Es bilden sich Potenziale für gemeinsame Aktivitäten..</p> <p><b>Aufgaben und Tools:</b> Abstimmung der Lebenskonzepte und der Lebensstile, klassische GFK, No-Goes/Must-Haves, „Hausordnung“</p>
3	Aktives Miteinander	<p>Die Individuen folgen ihren Utopien und sind im Rahmen eines Projektes aktiv. Sie sind zu einer guten Selbstorganisation herausgefordert.</p> <p><b>Aufgaben und Tools:</b> GFK-plus</p>

