

# Was Gemeinschaften wirklich trägt

Ganzen Artikel lesen: [pioneersofchange.org/was-gemeinschaften-wirklich-traegt](https://pioneersofchange.org/was-gemeinschaften-wirklich-traegt)

Mai 2026, aufbereitet von Stephanie Ristig-Bresser und Daniel Simon

## Gebrauchsanweisung für dich selbst

aus dem Buch *Der Gemeinschaftskompass* von Eva Stützel

Nimm dir 20 Minuten Zeit, um Antworten für folgende Fragen aufzuschreiben. Stell dir dabei sowohl typische Alltagssituationen vor, die du regelmäßig mit anderen Gemeinschaftsmitgliedern teilen wirst, als auch Ausnahmezustände, von denen du vielleicht hoffst, dass andere dich in ihnen lieber nicht erleben werden.

Die Fragen sind als Inspiration gedacht. Es müssen nicht alle beantwortet werden.

- Welche Dinge sind mir besonders wichtig beim gemeinsamen Wohnen und Arbeiten?
- Womit könnt ihr mich besonders gut ärgern?
- Wann (und wie) sollte man mich besser nicht ansprechen? Worauf reagiere ich heftiger als angemessen, weil es in mir an alte Verletzungen und Themen rührt? Wie kann „man“ dann gut mit mir umgehen?
- Was brauche ich, um kritisches Feedback annehmen zu können?
- Was sehe ich gerade als persönliche Lernaufgabe? Wie könnt ihr mir dabei helfen?
- Gibt es etwas in mir, was selten gesehen wird und wovon ich mir wünsche, dass ihr es wahrnehmt?
- Wie leicht fällt es mir, in herausfordernden Situationen um Unterstützung zu bitten? Woran erkenne ich, dass ich eigentlich Unterstützung benötige?
- Bei welchen Herausforderungen können andere mich besonders gern um Unterstützung bitten?
- Was ist sonst noch wichtig, über mich zu wissen?
- Womit könnt ihr mir eine Freude bereiten?

Treffet euch anschließend in der Gruppe und präsentiert euch gegenseitig eure Gebrauchsanweisungen. Manch eine Mitteilung wird wahrscheinlich erheiternd sein, andere berührend oder auch beängstigend. Es kann sehr hilfreich sein, für ein tieferes Verständnis Rückfragen zu stellen oder an manchen Punkten wohlwollend nachzuhaken. Denn voneinander auch über heikle persönliche Punkte zu wissen, macht einen großen Unterschied im gemeinschaftlichen Miteinander.

Quelle: Max Junginger, Eva Stützel

Aufbereitet von Stephanie Ristig-Bresser und Daniel Simon im Mai 2026

Den Artikel **Was Gemeinschaften wirklich trägt** findest du auf [pioneersofchange.org/was-gemeinschaften-wirklich-traegt](https://pioneersofchange.org/was-gemeinschaften-wirklich-traegt)

Mehr Infos zum Buch **Der Gemeinschaftskompass** von Eva Stützel auf [gemeinschaftskompass.de](https://gemeinschaftskompass.de)