

Kreis des tiefen Zuhörens

Das Kreisgespräch ist eine Methode der Kommunikation in Gruppen, welche als Kernessenz „aus dem Herzen sprechen und mit dem Herzen hören“ in sich trägt. Es gibt verschiedene Modelle, mit denen, je nach Gruppe und je nach Thema, gearbeitet werden kann. In den ZenPeacemaker-Kreisen findet das Kreisgespräch regelmäßig in Retreats Verwendung, ebenso aber auch bei den Tagen der Reflektion in der Gruppe, in Supportgruppen und Meetings der Arbeitsgruppen.

Raum vorbereiten. Gesprächsstück auswählen. Kreisgespräch einführen.

* Gestalte den Raum harmonisch und einladend. Der emotionale Raum soll offen, sicher und nährend sein. Tue dein Möglichstes um Störungen von aussen zu vermeiden.

* Würdige die Mitte des Kreises: Stilleben mit einem schönen Tuch, Objekten aus dem Garten der Natur und einer Kerze.

* Wähle ein Gesprächstück aus. Das Gesprächstück ermächtigt den Sprecher oder die Sprecherin Raum im Kreis einzunehmen und sich mitzuteilen oder zu schweigen. Es ist das Symbol für tiefes empathisches Zuhören für die anderen. Es signalisiert klar den Beginn und das Ende der Mitteilung und auch die Pausen, in der das Gehörte und Gesagte "verdaut" werden kann.

* Zeige die Heiligkeit des Prozesses mit dem Entzünden der Kerze und einer Widmung zum Wohle aller Wesen (Beginn des Kreisgesprächs) und dem Löschen der Kerze und einer Widmung (Ende des Kreisgesprächs).

* Würdige den Übergang von der "realen Welt und business as usual" ins Kreisgespräch mit einem gemeinsamen stillen Moment. Klärende Mitteilungen und ein erstes kurzes Eröffnungs-Kreisgespräch erleichtern die anschließende volle Präsenz.

* Wenn plötzliche Begebenheiten, Gefühle oder Probleme überhand nehmen, "lass es fließen". Umarme die Unterbrechung und führe die Gruppe dazu, diese als willkommene Möglichkeit zu betrachten mit dem Chaos umzugehen.

Modell des Kreisgesprächs bestimmen

* Basis Kreis. Das Gesprächsstück wird im Kreis von einem zum nächsten Teilnehmenden weitergereicht. Dies ermöglicht allen zu sprechen. Geeignet für das Eröffnungs- und Schluss- gespräch und um die Gruppenmeinung zu einem Thema zu ergründen.

* Gewebe Kreis. Das Gesprächsstück liegt in der Mitte. Jeder der oder die sprechen möchte, nimmt es in die Hand und legt es am Ende wieder zur Mitte. Geeignet um Themen zu entdecken oder tief in ein bestimmtes Thema einzutauchen.

* Fisch-Schalen Kreis. Je nach Gruppengrösse sitzen 2 bis 6 Teilnehmende und bilden einen inneren Kreis. Das Gesprächsstück befindet sich im inneren Kreis. Die Teilnehmenden im äusseren Kreis haben die Funktion von Beobachtern, die sich in einer Schlussrunde mitteilen können. Geeignet für "heisse" Themen, grosse Gruppen oder ermutigendes Feedback.

* Spirale Kreis. Je nach Gruppengrösse sitzen 2 bis 6 Teilnehmende und bilden einen inneren Kreis. Das Gesprächsstück befindet sich im inneren Kreis. Freiwillige kommen vom äusseren Kreis in den inneren Kreis und umgekehrt. Geeignet um den Forschergeist in einer Gruppe zu wecken oder zur Konfliktbearbeitung.

Die sechs Grundregeln für den Kreis des tiefen Zuhörens

* Mit dem Herzen sprechen. Die Praxis "mit dem Herzen sprechen" bildet die Essenz des Kreisgesprächs. Wenn unsere Worte und auch unser Schweigen aus dem Herzen kommen entsteht eine fühlbare Weite und eine grosse Verbundenheit mit Anderen. Wir haften nicht an persönlichen Ueberzeugungen und philosophischer Reflexion. Wir nehmen die Wirklichkeit des Kreises als Ganzes wahr. Wir teilen die tiefste Wahrheit in diesem Moment.

* Mit dem Herzen hören. Die grundlegender Form des Kreisgesprächs ermöglicht es nicht sich gegenseitig zu unterbrechen. Dies bildet der erste Schritt für aufmerksames Zuhören. Mit der Praxis der anhaltenden Selbst-Beobachtung und Selbst-Wahrnehmung trainieren wir den ganzen Körper im bewussten Zuhören. Wenn das Zuhören innig und andächtig ist (wie die Quäker sagen) fühlt sich der Sprecher oder die Sprecherin ermutigt. Es steigt die Verbundenheit, auch ohne Einverstanden sein mit den gemachten Aussagen.

* Das Sprechen ist so lange wie nötig, so kurz wie möglich. "In der Kürze liegt die Würze" oder "Being lean is the art".

* Spontanität. Uebe dich in der Absicht dich nicht vorzubereiten, was du sagen willst. Frage dich still: Dient es mir? Dient es dem Kreis? Dient es dem grösseren Ganzem?

* Nicht über das Feuer sprechen. Sprich nur von deiner eigenen Erfahrung. Teile nur deine eigenen Empfindungen mit. Halte keine Lehrreden und teile auch nicht dein intellektuelles Wissen mit. Die Kerze in der Mitte schützt den Geist der Kinder, das heisst, wir sprechen nicht über das Feuer, wir geben keine Antworten, wir denken auch nicht über das Feuer, wir hören zu ohne zu urteilen.

* Beachte die Vertraulichkeit im Kreis. Alles was im Kreis besprochen und geteilt wird, bleibt im Kreis. Ausserhalb des Kreises wird nicht mehr über die geteilten Aussagen diskutiert. Dies kreiert einen sicheren, liebevollen Ort um sich angstfrei zu öffnen.