

Das Ritual des Kreisgesprächs



Eine persönliche Zusammenfassung von
Evi Ketterer

Mit herzlichen Dank an meine Kreisgesprächslehrerinnen Joan Halifax, Leon Berg, Fleet Mall, Egyoku Nakao, die Sangha in ZCLA und jeweiligen Leiterinnen der Kreisgespräche in Auschwitz.

Über das Kreisgespräch

Einleitung

Seit wann sitzen Menschen im Kreis um ein Feuer? Das scheint etwas so Altes zu sein, daß wir darauf keine Antwort haben. Vielleicht war es etwas Natürliches, weil wir unser Fell ablegten und anderweitig Schutz und Wärme suchen mussten? Vielleicht war es eine besondere spirituelle Verbindung zum Element des Feuers? Vielleicht weil da die Alten die Geschichte der Menschheit erzählten und alle andächtig zuhörten.

Aus alledem entstand tausende Jahre später in der Ohaj Foundation in Kalifornien das Ritual des Kreisgesprächs, wie ich es in meinen Worten zusammenfassend erklären will. Dort in den siebziger Jahren hauptsächlich inspiriert durch die Ureinwohner Amerikas und die Tradition der Quäkerversammlungen. Ich selbst lernte Council durch Joan Halifax im Jahr 2000 kennen, machte seither auch Einführungen mit Leon Berg, Fleet Mall und während meiner Zeit im Zen Center of Los Angeles war es eine der grundlegenden Übungen in der Gemeinschaft.

Das vorteilhafte am Ritual des Kreisgesprächs ist seine offene und traditionsneutrale Haltung, wodurch jede und jeder auch ohne spirituellen Hintergrund damit üben kann. Oftmals verwende ich es in sehr emotionalen Situationen oder während Retreats um ein Thema zu vertiefen. Bei den Zen Peacemakern wird es auch als regelmäßige Gemeinschaftspraxis geübt, um unseren Blick auf und für andere Weltsichten zu erweitern, uns auf einer tieferen Ebene auszutauschen und kennen zu lernen und eine Ahnung der Einheit des Lebens durch Beziehung und Kommunikation zu lernen.

Die vier prinzipiellen Haltungen sind auch in unserem Alltag ohne das Ritual des Kreisgesprächs ein guter Leitfaden für die Kommunikation mit anderen.

Grundsätzliches

- Das Kreisgespräch kann in allen Größen abgehalten werden. Eine gute Größe ist allerdings 5 bis 12 Personen.
- Es ist keine Methode, um Entscheidungen zu treffen. Es dient dazu, sich als Menschen zu verbinden, aus den Rollen herauszutreten und in Beziehung zu gehen.
- Es wird oft gesagt, daß das Kreisgespräch einen sicheren Rahmen darstellt. Das ist einerseits richtig. Wahr ist auch, daß der Rahmen dazu dient, dass das Unsichere sich manifestieren kann. Also ist es auch ein unsicherer Rahmen, aber innerhalb eines Rituals, welches trägt.
- Man sollte auf jeden Fall im Kreis sitzen. Dabei ist es egal, ob man auf dem Boden sitzt oder auf Stühlen, aber es sollten alle die Möglichkeit haben, einander zu sehen.
- Der Ort: entscheidend ist nicht das Wo. Es ist immer Erde unter unseren Füßen und unseren Hintern, wenn wir im Kreis sitzen und die Luft, die wir atmen, ist schon durch zahllose Lungen gewandert. Diese Erde und diese Luft ist gleichzeitig die Verbindung mit allen anderen Wesen. Sich das ins Bewusstsein zu rufen trägt, auch wenn das Kreisgespräch emotional schwierig wird.
- Die Mitte des Kreises kann man durch etwas sinnlich Schönes oder etwas Inspirierendes hervorheben. Eine Kerze gehört zum Teil des Rituals. Ihr Licht erinnert uns an unsere Inspiration. Von Leon Berg hörte ich, daß es auch Kinderfeuer genannt wird und die Quäker daran erinnerte, daß Entscheidungen über sieben Generationen halten mussten. Das ist dann wohl echte Nachhaltigkeit.
- Es ist gut das Treffen in Stille zu beginnen. Man kann die Stille teilen und sie als Brücke von einer geschäftigen Alltagswelt in die Ruhe des einfachen Daseins nutzen.

- **Das Rede-Stück:** das Redestück hat eine wichtige Funktion. Ebenso wie der Ort viele Geschichten in sich birgt, so birgt jeglicher Gegenstand, den wir im Leben berühren, seine Geschichte. Der Rede-Stück kann ein Stein, ein Ritualgegenstand, ein Kochlöffel oder was auch immer sein. Man kann auch unterschiedliche Rede-Stücke während einer Versammlung benutzen, jede/r kann sich dann dasjenige nehmen, was am inspirierendsten ist.

Vertrauen

Damit alle Teilnehmenden eines Kreisgesprächs sich sicher fühlen, aus dem Herzen reden und zuhören können, sind bestimmte Voraussetzungen unumgänglich. Ein zerstörtes Vertrauen ist sehr schwer wieder gutzumachen.

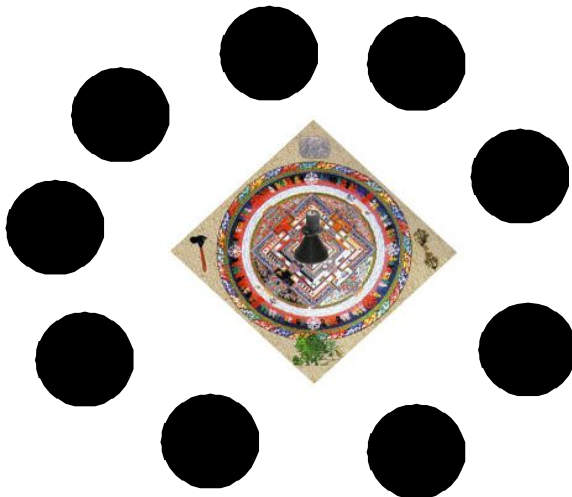
Deshalb gilt: was bei einer Versammlung gesagt wird, darf nicht weitererzählt werden. Es ist sogar nützlich, daß nach dem Beenden dieser Runde das Thema nur unter allergrößter Vorsicht –wenn überhaupt- untereinander wieder aufgegriffen wird. So kann wirklich jede das Vertrauen haben, daß das, was sie sagte nicht auseinandergenommen, analysiert und be- oder verurteilt wird. Wenn wir das Vertrauen nicht als Vorschuss mitbringen, so müssen wir ein Risiko eingehen und prüfen, ob es gerechtfertigt ist.

Niemand in der Runde hat das Recht jemanden anderen zu belehren oder Stellung zu ihrer Aussage zu machen, außer die Sprecherin gibt das Redestück mit einer Frage an die Runde zurück.

Diejenige, der das Redestück in der Hand hält, darf nie unterbrochen werden. Sie darf schweigen, ihr Schweigen mit der Runde teilen und den Stock dann weitergeben.

Setup:

- In der Mitte des Kreises befindet sich ein Tuch, um einen Altar oder "heiligen Raum" zu markieren. In dessen Zentrum steht eine Kerze.
- Teilnehmerinnen können auf Kissen oder Stühlen sitzen, wichtig ist lediglich, daß sie sich alle sehen können. Wenn alle auf Stühlen sitzen, kann auch der Altar auf einem Schemel erstellt werden.
- Es können eins oder mehrere Redestücke bereit liegen. Es ist schön, wenn die Geschichten der Redestücke bekannt sind und erzählt werden. Oft wird in jede Ecke des Tuches ein Stück gelegt. Außerdem wird etwas gebraucht, um die Kerze anzuzünden und Taschentücher sind meist auch sehr hilfreich, wenn sie schon parat sind.
- Normalerweise ist die Leiterin¹ für das Setup und das spätere Aufräumen verantwortlich.



¹ Das Dokument ist in weiblicher Form geschrieben. Männer mögen sich bitte gleichberechtigt angesprochen fühlen.

Die Verantwortung der Leiterin:

Die Leiterin hat folgende Aufgaben und Verantwortungen:

Vor dem Kreisgespräch:

- Richtet sie den Raum und den Altar her
- Klärt die Intentionen. (Sie werden für jedes Kreisgespräch wiederholt)
- Wenn es ein Thema gibt, dieses Vortragen und wenig dazu sagen. Entweder vor der ersten kurzen Einleitungsrunde oder danach.
- Das Format und den Hintergrund des Kreisgesprächs erklären. Dies ist auch eine Gelegenheit etwas über die Redestücke zu sagen.
- Beginne mit der Frage nach jemandem, der das Kreisgespräch mit einer Anrufung eröffnen möchte, etwas was den kleinen Kreis mit etwas Grösserem verbindet. Dies kann eine geistige oder physische Kraft sein (z. B. die Geduld und Seelenruhe der Grossmutter, oder das Mitgefühl der Buddhas)
- Oftmals startet die Person, die die Anrufung gesprochen hat, mit der Einleitungsrunde.

Während dem Kreisgespräch

- Unterbrechen, wenn jemand gegen die Regel des Nicht-Komentierens verstösst
- Unterbrechen, wenn jemand zu lange redet, oder die Person daran erinnern, bitte auf das Thema zurückzukommen, wenn sie zu weit abschweift. Oftmals ist es schwierig für die Leiterin abzuschätzen, wann sie einschreiten soll. Persönlich stelle ich mir dann die Frage: „Will ich die Kontrolle über den Kreis bekommen, weil ich mich unwohl fühle oder gerät der Fokus des Kreises ohne meine Hilfe ausser Kontrolle?“

- Wenn jemand immer wieder das Wort ergreift, den Kreis daran erinnern, daß alle Teilnehmenden die Möglichkeit des Redens haben sollen (nur persönlich werden, wenn es zu penetrant ist).
- Unterbrechen, wenn jemand predigt, Ratschläge erteilt oder lehrt.
- Ein Auge auf die Uhr haben und die Abschlussrunde rechtzeitig beginnen (oftmals geht die am längsten).
- Beende das Kreisgespräch mit einem abgemachten Ritual (ein Gebet oder Gesang).
- Frage jemanden, die Kerze auszulöschen und die Verdienste des Kreisgespräches zu widmen (es ist nett, wenn es eine Gruppe von Wesen ist, die unter Naturereignissen, Krieg, Krankheiten usw. leidet und nicht nur den eigenen Angehörigen).
- Aufräumen.

Die Leiterin ist sich bewusst, vertritt und manifestiert die Haltungen des Kreises (so gut sie halt kann):

Oberstes Prinzip ist die Haltung des Nicht-Wissens und des BEzeugens. Dies bedeutet soviel wie gegenwärtig sein für alles, was im Augenblick aufsteigt, so dass wir das reflektieren, was gerade ist. Es kommt zu einer Art Intimität mit dem Augenblick.

Durch diese Art der Gegenwärtigkeit löst sich das Gefühl des Abgetrenntseins von dieser Welt auf. Es entsteht die Frage, ob wir mit dem Leiden dieser Welt sein können und sensibel für das werden, was in unserer Umwelt vorherrscht?

Dadurch, dass wir mit und in der Welt sind, entsteht Mitgefühl durch Vereinigung. Unsere Achtsamkeit ist so ruhig, dass wir exakt mit dem sein können, was der Augenblick bietet. Getrenntsein in „ich“ und „außen“ verliert an Bedeutung und hebt sich auf. Durch das Einswerden in achtsamen Zuhören und Reden wird Mitgefühl ein selbstverständlicher Geisteszustand

Sitzen im Kreis bedeutet ein sich niederlassen verschiedener Weisheiten. Durch die Art des Zuhörens verbinden und verstärken sich diese. Jede wird Lehrende und Lernende für die anderen.

Die fünf grundlegenden Haltungen eines Kreises

1. Rede aus dem Herzen
2. Höre von Herzen zu
3. Sei ein kurzer, aber ganzer Ausdruck
4. Sei spontan
5. Sei vertrauenswürdig (Vertrauenswürdigkeit ist sowohl eine Haltung, wie auch eine Regel)

Zu 1. Rede aus dem Herzen

Reden aus dem Herzen bedeutet sprichwörtlich mehr aus der Mitte unserer Brust zu reden, als mit unseren Mündern und unseren Gehirnen. Während des Kreisgesprächs ist es gut, wenn wir uns dies immer wieder in Erinnerung rufen. Aus dem Herzen zu reden und in Kontakt mit unseren Herzen zu sein, bringt uns immer wieder aufs Neue zu einer Erweiterung unseres Geistes und in Kontakt mit unserer Weisheit. Es verhilft uns zu einem tieferen Kontakt mit den Anderen in der Versammlung. So zu reden meint nicht lieblich zu sein. Es besteht ein Unterschied zwischen lieblich und liebevoll. Aus dem Herzen zu reden meint ehrlich zu sein und sich im Kreis sicher und verbunden zu fühlen und Vertrauen zu entwickeln.

Idealerweise gibt der Kreis der Sprecherin seine ungeteilte Aufmerksamkeit. Einfachheit und Leidenschaft sind zwei Merkmale, die dies kennzeichnen. Lange Ausführungen über Unbekannte strapazieren die Geduld der Teilnehmenden. Bei der Sache zu sein und persönliche Äusserungen helfen den anderen bei der Sache zu bleiben. Es geht nicht darum zu zeigen, wie schlaue man ist und was man im Leben alles macht. Es geht um den Mut, sein Menschsein und seine Verletzlichkeit zu zeigen.

Zu 2. Höre vom Herzen zu

Noch seltener als das Reden aus dem Herzen ist in unserer Gesellschaft das Zuhören aus dem Herzen. Meistens wenn wir Zuhören, so tun wir das eine Zeit lang und dann beginnen wir uns darauf vorzubereiten, was wir entgegnen wollen, weil wir uns emotional engagieren. Wenn wir desinteressiert zuhören, schalten wir nach einer Zeit ab und geben uns anderen Gedanken hin.

Der Erfolg eines Kreisgesprächs wird durch die Qualität des Zuhörens bestimmt.

Das Zuhören begründet sich auf einer absoluten Toleranz und auf einem urteilsfreien Zuhören. Das Bild des leeren Gefäßes wird oft benutzt. Häufig sind wir uns aber nicht bewusst, daß wir schon voll sind und hören, was wir hören, auf der Basis unserer eigenen Geschichte, Urteile und Konzepte über uns und die Welt. Es ist ein grosser Schritt in der Übung, dies zu merken und Zurückzukehren zur Intention des Zuhörens aus dem Herzen ist eine wunderbare Inspiration.

Für mich ist es eine Inspiration, jeder so zuzuhörend, als wäre es das erste Mal, daß ich etwas von ihr höre. Das hilft mir meine Urteile und Meinungen über die Person loszulassen. Ich versuche auch so zuzuhören, als wäre es auch das letzte Mal, wo ich die Gelegenheit dazu habe. Das hilft mir die Kostbarkeit des gegenwärtigen Augenblicks und der Verbindung zu würdigen.

Wenn das Zuhören wirklich aus dem Herzen kommt, fühlt sich die Sprecherin bestärkt. Hingebungsvolles Zuhören hilft den Zuhörern mehr in Kontakt mit dem Gesagten zu kommen.

Während man den anderen zuhört, muß man nicht unbedingt mit ihnen einer Meinung sein, aber man fühlt sich im Kreisgespräch nicht im selben Maß herausgefordert, dies auch sofort kundzutun. Und wenn doch, ist es eine gute Gelegenheit das zu merken und zu schauen, auf welchem persönlichen Bedürfnis das beruht.

Wenn man sich in einem Kreisgespräch unruhig oder gelangweilt fühlt, so liegt es daran, daß man nicht aus dem Herzen zuhört. Denn mit dem Herzen zuzuhören ist volle Energie, selbst, wenn der Sprecher sich schlecht auszudrücken weiß, dumpf ist oder der Inhalt des Gesagten uns nicht interessiert.

Grundvoraussetzung für ein solches Zuhören ist sicherlich, daß man den anderen organisch hören kann. So ist eines der wenigen Dinge, die ein Unterbrechen des Sprechers in einer Ratsversammlung erlauben, die Bitte, daß dieser lauter sprechen soll.

Zu 3. Sei ein kurzer, aber ganzer Ausdruck

Sei ein ganzer, kurzer Ausdruck bedeutet schlicht, bringe, was Du sagen willst, auf den Punkt, drücke die Essenz aus. Dies bedeutet nicht, daß Du Dich gehetzt fühlen sollst. Drücke aus, was gesagt werden will. Es geht mehr darum, wie Kinder sich ausdrücken: mach es kurz. Damit soll jedem in der Runde die Gelegenheit gegeben werden, sich ausdrücken zu dürfen. Sich kurz zu fassen ist eine Kunst. Gute Geschichtenerzähler zeichnen sich dadurch aus, daß sie mit jedem gesprochenen Wort den anderen ein Bild vermitteln können, welches wichtig für das Verständnis ihrer Geschichte ist. Wir wollen nicht den Anspruch haben, diese Kunst zu beherrschen, aber wir wollen versuchen beim Reden diesem Geist nahe zu kommen. Wie lange es dauert, bis die Geschichte vollständig ist, ist dann nicht mehr ausschlaggebend.

Zu 4. Sei spontan

Der vierte Punkt beschwört das Prinzip der Spontaneität. Wenn der Gesprächsgegenstand seine Runde macht, steigen in jedem von uns eine Flut von Erinnerungen und Gedanken auf, die vielleicht gut wären, sie mit anderen zu teilen. Man versucht dann, sich diese einzuprägen, bis man an die Reihe kommt. Sei intuitiv und versuche nicht aufzuzählen, was Du sagen willst. Eine Agenda zu erstellen, während jemand anderer redet, hindert uns an der Fähigkeit zuzuhören.

Auszuprobieren, was man alles sagen will, hindert einen auch an der Fähigkeit aus dem Herzen zu reden. Oft hilft es das Redestück eine Weile zu halten, ohne etwas zu sagen, bis der Moment gereift ist. Meist kommt dann etwas ganz anderes, wie das Geplante. Mach aber aus dieser Pause kein Ding. Wenn es zu lange geht, zieht es die Energie im Kreisgespräch runter und es wird dann schwieriger für die anderen, aktiv zuzuhören.

Oft können wir in einem Kreisgespräch feststellen, daß das, was wir weggelassen oder vergessen haben, von jemandem anderen gesagt wird, sich von alleine löst oder nicht wichtig war. Über all dem lernen wir im Kreisgespräch, daß alles, was wir sagen, nicht nur die Stimme des Einzelnen, sondern auch die Stimme des ganzen Kreises ist. Darin können wir Vertrauen entwickeln.

Zu fünf. Sei vertrauenswürdig

Dies ist nicht nur eine Intention, sondern auch eine Regel. Nichts vernichtet das Vertrauen in den Kreis so schnell und nachhaltig, wie das Reden hinter dem Rücken des anderen, wenn Vertrauenswürdigkeit vereinbart wurde.

Daher gilt:

- Was im Kreis gesagt wurde, bleibt im Kreis
- Man kann nach dem Kreis mit anderen über das allgemeine Thema oder den eigenen Eindruck reden, aber es wird nie eine Sprecherin zitiert. Auch beim allgemeinen Reden über den Kreis, kommentiere ihn nicht oder gib nicht deine abschliessende Meinung darüber bekannt. Dies fällt zu leicht ins Lästern oder Rechthaberein.
- Wenn du mit jemandem aus dem Kreis ein Thema vertiefen möchtest, frag diese Person um Erlaubnis. Sie hat das Recht dem Zuzustimmen, aber auch grundlos abzulehnen.

Regeln

- Diejenige, die das Gesprächsstück hat bekommt die volle Aufmerksamkeit der Gruppe und ist die Einzige, die redet. Es gibt keine Kommentare der anderen und auch kein zustimmendes/zweifelndes „hmh, oder übereifriges Kopfnicken.
- Es wird nicht kommentiert. Wenn uns etwas bewegt, was jemand anders gesagt hat, können wir dann über unsere Reaktion reden, wenn wir an der Reihe sind. Diese Rede sollte aber bei sich bleiben und vor allem beinhalten, was es in einem selber triggert, kein Urteil über den anderen fällen oder eine Projektion auf sie ausdrücken.
- Stille ist willkommen. Man muss nichts sagen. Es ist aber nett in der Einleitungsrunde wenigstens den Namen zu sagen.
- Wir tauchen nicht in einen Meditationsgeist ein, sondern versuchen durch Blickkontakt mit der Sprecherin und den Zuhörerinnen in Verbindung zu bleiben. Das Kreisgespräch ist eine aktive Form von Meditation durch Kommunikation und Verbindung mit anderen.
- Bevor man beginnt zu reden, darf man das Gesprächsstück austauschen.
- Wir fassen uns nicht an, um zu trösten und warten auch mit der Anreicherung eines Taschentuches, bis die Redende selbst den Impuls hat, nach einem zu greifen.

Ablauf

Die Einleitungsrunde

- Nachdem die Leiterin Format, Regeln und Haltung erklärt hat, beginnen wir mit der Einleitungsrunde. In der Regel, muss aber nicht sein, beginnt die Person, die die Anrufung gemacht hat und die Kerze angezündet mit der ersten Runde (man verschwendet dann weniger Zeit). Sie nimmt ein Gesprächsstück auf und wenn

sie fertig ist, reicht sie es der Person neben sich. Meist wird im Uhrzeigersinn geredet, ausser man möchte Schattenseiten herausbringen. Die Einleitungsrunde ist vollständig und kurz.

- Das Schema der ersten Runde wird von der Leiterin bestimmt. Wir sagen aber immer als erstes unsere Namen. Es soll etwas kurzes sein wie ein Satz zu „was hat mich heute bewegt?“ Zwei Worte zu „wie fühle ich mich gerade?“ Beschreibe dein momentanes Empfinden mit einem Wetterbericht.

Die Hauptrunde

- Nach der Einleitungsrunde beginnen wir mit dem eigentlichen Kreis-Thema, wenn es eines gibt. Wenn nicht, öffnet die Leiterin das Kreisgespräch mit der Aufforderung, daß alle sagen können, was sie auf dem Herzen haben. Oftmals ergibt sich ein Thema, manchmal auch nicht. Das ist nicht so wichtig. Wichtig ist, daß die Leiterin dem Kreis vertraut, auch wenn längere Pausen entstehen. Das Aushalten der Pausen ist manchmal die schwierigste Herausforderung für die Leitende
- Nachdem die erste Person anfing, macht man in der Regel eine volle Runde.
- Ist dann noch Zeit, liegt es in der Entscheidung der Leiterin, ob sie eine weitere Runde macht oder zum Popcorn-Stil übergeht.
- Dabei wird dann das jeweilige Redestück zurück in die Mitte gelegt und jede, die sich inspiriert fühlt zu reden, darf eines nehmen und sich ausdrücken.
- Dies geht dann solange weiter, bis 10 – 15 Minuten vor der abgemachten Zeit oder wenn sich das Kreisgespräch erschöpft hat.

Die Abschlussrunde

- Das Thema der Abschlussrunde ist oftmals, was wir mit nach Hause nehmen, ein abschliessender Kommentar oder was wir im Kreis heute gelernt haben. Man sollte sich kurz halten, aber oftmals geht das dann am längsten. Die Leiterin sollte rechtzeitig

damit beginnen und muss ggf. daran erinnern, auf die Größe der Gruppe Rücksicht zu nehmen.

- Abschlussritual (Gesang oder Gebet, was den Kreis verbindet)
- Generelle Aufforderung, daß jemand vortrete, die Kerze auslöscht und die Verdienste des Kreises teilt (siehe oben).
- Mit dem Erlöschen der Kerze ist der Kreis beendet und die Regeln und Intentionen sind nicht mehr verbindlich.

Viel Freude, viel Einsicht und viel Verbindung wünsche ich von Herzen 😊

Evi