

*„Absolute uneingeschränkte Aufmerksamkeit
ist Gebet“
Simone Weil*



Foto: Stoffausschnitt Emilio Pucci

Im Newsletter I-2018 schrieb ich übers Matriarchat und versprach Euch, gewisse Elemente davon kurz vorzustellen. Letztes Mal ging's um die Wahrnehmung der beseelten Welt, und wie wir dies in der heutigen Zeit tun könnten. Der nächste Punkt, über welchen ich vom ursprünglichen Matriarchatsprinzip etwas reflektiere, ist die so genannte ...

... Konsensgesellschaft

Entscheidungen in matriarchalen Gesellschaften werden gemäss Heide Göttner-Abendroth so getroffen, dass eine Lösung gemeinsam erarbeitet wird, die schlussendlich von allen Beteiligten mitgetragen wird. Das bedeutet die volle Zustimmung und nicht bspw. 49.5 Prozent, wo die Hälfte unbefriedigt ihrer Wege geht wie bei gewissen Abstimmungen.

Wir sind wohl alle schon ums Lagerfeuer gesessen, haben vielleicht als Jugendliche Lieder gesungen, Würste gebrätelt und uns in dieser Form des Zusammenseins geborgen gefühlt. Sich in einen Kreis setzen und diskutieren wie unten beschrieben ist seit einigen Jahren wieder im Aufwärtstrend, und zwar nicht nur in esoterischen Kreisen, sondern ebenso in technischen oder wissenschaftlichen Betrieben.

Eine Kreisrunde bedeutet nicht einfach, die Stühle neu zu arrangieren. Es ist eine andere Art sich zu begegnen, eine Wiederbelebung archaischer Gemeinschaftlichkeit und nennt sich heute ...

... Circling

Ursprungskulturen nutzen den Kreis als Kommunikationsmittel: um zu einer Entscheidung zu gelangen, die für alle tragbar ist, von ihren Träumen berichten oder einfach Geschichten zu erzählen oder anstehende Probleme zu besprechen.

Diese im Buch „Calling the Circle“ von Christina Baldwin beschriebene Form der Begegnung bedeutet, sich auf Augenhöhe zu treffen: keine Hierarchie, kein Vorsitz, sondern Aufgabenverteilungen und Verantwortlichkeiten, die rotieren.

Es gibt sehr wohl eine klare Leitung. Diese ist jedoch immateriell.

Die Leitung hat das Kreiszentrum und wird von der Gruppe bestimmt: diese Autorität kann sein: ein Projektziel, das gemeinsame Zuhören von Geschichten/Träumen, die Entscheidung, was der nächste Schritt ist, einfach Zusammensein und sich austauschen... Diese Absicht der Gruppe wird als die eigentliche Diskussionsleitung durch ein Symbol dafür in die Mitte gelegt. Die Kreismitte wird durch die Gruppe geschaffen und mit ihrer Energie genährt, sie ist der „Spirit“, der Geist, der die Gruppe führt.



„All we want is to be loved and to be heard“

(alles, was wir wollen, ist geliebt und gehört/anerkannt zu werden) sagte Susannah Darling Khan von Medicine Movement an einem Seminar. Das bedeutet, was wir suchen ist ein „Zeuge“, der hört, was wir zu sagen haben.

Die Rahmenbedingungen

für eine Diskussion im Kreis erfüllen diesen Wunsch. Sie sind ebenso einfach wie anspruchsvoll:

Zuhören ohne zu unterbrechen oder zu werten, Zeit zur Reflektion und für Pausen; den Glauben an die innere Stimme, die uns führt; wenn nötig bilaterale Diskussionen; Respekt voreinander und vor der Kreismitte, dem „Geist“ der Versammlung, der das Ziel ist und nicht aus den Augen verloren gehen sollte.

Dies braucht Zeit und Geduld. Weder die Stärke von vielen (inkl. mich) noch die Stärke unserer rastlosen Gesellschaft.

Wenn es um wichtige Entscheide im Geschäft oder in der Familienstruktur geht, die später alle mittragen sollen, könnte es sich lohnen, sich Zeit zu nehmen, sich hinzusetzen und die Regeln, die im erwähnten Buch beschrieben werden, zu berücksichtigen.

Einige wichtige Punkte des Circlings:

- ♦ Das Ziel der Diskussion festlegen und symbolhaft in die Mitte des Kreises legen: es repräsentiert unsere Absicht und fungiert als Diskussionsleitung
- ♦ Die rotierenden Aufgaben bestimmen:
 - a) wer hat den Vorsitz
 - b) wer schaut auf die Uhr, wenn jeder bspw. drei Minuten Redezeit hat
 - c) wer weist darauf hin, wenn es Pausen oder Unterbrechungen braucht
 - d) wer beginnt mit Sprechen und nimmt ev. den Redestab oder sonst etwas (was zeigt, wer am sprechen ist)
- ♦ Die Eröffnung des Kreises durch ein Ritual hilft, damit die Beteiligten spüren: ich gehöre dazu, ich kann meine Meinung kundtun
- ♦ Wenn jemand bspw. nur zwei statt der abgemachten drei Minuten spricht, die vorige Minute in Stille verstreichen lassen – ich habe das erlebt; die Energie fokussiert sich nonverbal auf die sprechende Person
- ♦ Wenn sich Fragen stellen, diese aufschreiben – ev. beantworten diese sich automatisch, bevor man dran ist
- ♦ Wenn sich Aufgaben stellen, ev. Kleingruppen bilden und dann wieder ins Plenum kommen
- ♦ Wenn Krisen entstehen, „Explosionen“ oder hochgehenden Emotionen, kann man gem. dem Buch:
 - > Atmen einatmen -> zentrieren --- ausatmen-> loslassen
 - einatmen -> „stehen bleiben“ --- ausatmen -> die Stille berühren
 - einatmen -> was jetzt? --- ausatmen -> auf die innere Stimme hören
 - > in Stille über die gemeinsame Absicht reflektieren, der inneren Stimme vertrauen und die Regeln beachten, um das Vertrauen und das gegenseitige Verständnis zu re-etablieren
- ♦ Was im Kreis gesagt wird, bleibt im Kreis und wird nicht nach aussen getragen, ausser man bestimmt es so
- ♦ Nachdem die Gruppe das Ziel erreicht hat, den Kreis bewusst wieder öffnen

Das Ego bleibt ausserhalb des Kreises:

Auf dem Kreisrand sitzen bedeutet, uns mit unserem Ego und unseren Eigeninteressen aus dem Zentrum zu nehmen. Somit schafft man Platz für Neues

→ Als Zuhörender:

Fokussiere Dich auf den Sprechenden

→ Als Sprechender:

Verliere Dich nicht aus den Augen beim Sprechen. Frage Dich:

- Was ist gerade meine momentane Absicht? Was will ich genau sagen?
- Hat das, was ich jetzt sage, mit der Sache zu tun, oder „streichle“ ich mein Ego und werbe um Aufmerksamkeit? Bleibe ich beim Thema oder drifte ich ab?

Im erwähnten Buch wird eine afrikanische Lehrerin zitiert, die meint, unser Tempo decke die Spiritualität zu und dadurch das, was wir nicht sehen wollten. Durch die Entschleunigung ent-decken wir Seiten an uns, an denen wir arbeiten können; die uns vielleicht nicht gefallen, aber die uns weiterbringen.



Zirkel nur für Frauen

Im zweiten unten aufgelisteten Buch beschreiben Robin Deen Carnes und Sally Craig, wie ein Frauenzirkel gegründet werden könnte, die nach dem beschriebenen Prinzip funktionieren; ein Aufruf an uns Frauen, dies für uns selber zu tun – ein Kreis des Vertrauens und zum Wachsen oder zum Träumen in einem geschützten Raum, wo wir sein dürfen, wer wir wirklich sind. Ich wäre dabei...

„Zirkel-Energie“ im Alltag

Geht es hier nicht schlussendlich darum, dass wir das, was wir tun, achtsam tun?

Eine gute Lektion für uns alle und für unsere Gesellschaft. Wie viele Menschen schlendern auf der Strasse und essen gleichzeitig, schieben ihren Kinderwagen oder halten ihr Kind an der Hand und chatten im Handy? In Deutschland wird über Lichter am Boden diskutiert, damit Leute, die über die Strasse gehen und dabei in ihr Handy starren, nicht unter Tram kommen. Ist das nicht überdenkenswert?

Ich bin keine Ausnahme. Beim Gehen mit Handy oder Kaffee schlürfen unterwegs vielleicht schon.

Beim aktiven Zuhören war's schon schlimmer, und ich habe mich hoffentlich verbessert, aber ich habe definitiv noch Potential...

Wenn ich Euch nicht zuhöre, stoppt mich. Macht mich darauf aufmerksam.

Und was hat das mit dem Tanz zu tun? Tanz im Kreis

Volkstänze und Sakraltänze werden oft im Kreis getanzt. Das kann man auch mit anderen Tanzarten.

Stellt Euch in einen Kreis und spürt das Gemeinschaftliche, Eure Gruppe, „Eure Kultur“ – experimentiert! Tanzt eng, tanzt weit auseinander, immer im Kreis. Spürt die Unterschiede.

Vielleicht möchten eine oder mehrere Personen in die Mitte kommen, währenddessen die anderen für diese Person/en tanzen? Geniesst die Geborgenheit, die Wärme, das Zusammensein, Eure spezielle Gruppe.

Tipps zum Circling (Englisch)

- | | | |
|-----------------------------------|---|---|
| ♦ Christina Baldwin | Calling the Circle | The first and future culture |
| ♦ Robin Deen Carnes & Sally Craig | Sacred Circles | A guide to creating your own women's spirituality group |
| ♦ Maria-Gabriele Wosien | Sacred Dance | Encounter with the Gods |
| ♦ Circling Europe | http://circlingeurope.com/ | |

