



Empathische Zeit

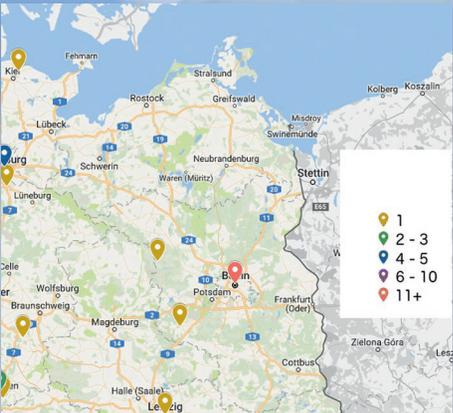
News für den sozialen Wandel durch Gewaltfreie Kommunikation

Ausgabe 4/2017 – erschienen bei Empathikon.de

5,80 €



Empathie und Impro-Theater:
Richard Schut macht es vor



Anerkannte und Zertifizierte
TrainerInnen auf einer Karte!



D-A-CH: Ambitionierte Pläne
für die nächsten zehn Jahre



Freuen
Sie sich auf
72 SEITEN
Empathische
Zeit

Gewaltfrei in Gemeinschaften

- 👁️ Zusammenhalt an der Waldorfschule: Wir sind Klasse!
- 👁️ Home-Groups: Wie Vertrauen wachsen kann
- 👁️ Ein Trainer-Team verschenkt sein Know-How

Die Magie
des Kreises

„So haben wir noch nie miteinander geredet“



**Annett Zupke über
einen „Circle“ mit
60 Teilnehmenden**

Seit ich mich mit den Restorative Circles beschäftige, liegt mir total viel daran, Gruppen beim Navigieren durch ihre Konflikte zur Seite zu stehen. So freute ich mich sehr als

ich vergangenes Jahr im Frühling kurzfristig eine Anfrage erhielt, ob ich zum Auftakt einer dreitägigen Konferenz einen Restorative Circle begleiten könnte. Es ging um eine internationale Online Gemeinschaft, die in den sechs Monaten zuvor von einer hohen Konfliktdynamik über Email durchgeschüttelt worden war, wobei für viele der Mitglieder das Vertrauen in die Ländervertretungen erschüttert wurde. Die OrganisatorInnen der Präsenzveranstaltung hatten an eine Eröffnungseinheit mit Heilcharakter gedacht, um anschließend hoffentlich mit echter Leichtigkeit durch das geplante Wochenende zu kommen. Eingeplant waren 90 Minuten und sie rechneten mit einer Beteiligung von 60 Personen, also etwa einem Drittel aller Konferenz-Teilnehmenden.

Mir war schnell klar, dass Restorative Circles unter den oben beschriebenen Rahmenbedingungen nicht geeignet waren: Restorative Circles sind viel zeitintensiver, brauchen mehr Vorlauf und eine andere Verankerung in der jeweiligen Gemeinschaft. Zum Glück hatte ich in den letzten fünf Jahren noch weitere Kreisansätze entdeckt und wengleich mir kein einziger von ihnen in seiner Urform als geeignet erschien, wagte ich das Risiko, eine eigens für diesen Zweck erdachte Variante einzusetzen. Als Anhängerin der Devise „Die Form darf nicht wichtiger als der Inhalt werden“ (bei der Anzahl von Menschen war es selbst unwahrscheinlich in einem Kreis sitzen zu können), erschien es mir das Wichtigste, den Grundprinzipien aller Kreisverfahren treu zu bleiben: Alle haben die Gelegenheit, sich mitzuteilen und gehört zu werden und es geht um die Begegnung von Mensch zu Mensch jenseits der Rollen, die alle im Gemeinschaftskontext sonst einnehmen. Die Absicht besteht also - wie auch in der Gewaltfreien Kommunikation - im Erlangen gegenseitigen Verstehens und Verbindung.

Gemeinsam mit den Organisatorinnen dachte ich mir also ein Format aus, dass ich vorher noch nie so eingesetzt hatte und verbrachte ob des Wagnisses den Rest der Woche mit Selbstempathie, den Mantras „Vertraue dem Prozess und mache es dir im Nichtwissen bequem“ und damit, die immer wieder auftauchende Angst durch das kräftige Schütteln meines Körper am Fließen zu halten: Dieses Gefühl sollte mich ruhig an mein Bedürfnis nach wirksamem Beitragen erinnern, aber mich deswegen nicht in der Handlungsunfähigkeit erstarren lassen.



Samstag früh war es dann soweit. Ich war schon etwas zeitiger da und die Organisatorin nahm mich mit in den Raum, in dem in 30 Minuten unsere Heilsitzung starten sollte. Es lief noch ein Meeting und dadurch bekam ich einen ersten Geschmack von der gelebten Kultur in dieser Gemeinschaft: Jede zweite Person im Saal war in einen Laptop, ein iPad oder ein Handy vertieft, zudem fanden einige Gespräche am Rande statt, obwohl es einen Vortragsredenden gab. Meine Knie wurden noch einmal ganz weich: Für den Zweck unserer Versammlung würden wir die Präsenz aller Anwesenden brauchen - ob die zu kriegen war?!

Zu Beginn unserer Einheit stellte sich mir ein junger Mann als mein Assistent vor und fragte wie er mich unterstützen könne. Mit dem Geschenk hatte ich gar nicht gerechnet: Ich konnte die Bitte um das Weglegen aller technischen Geräte abgeben und das auf-die-Zeit-achten auch in andere Hände legen - Welch Erleichterung!

Nachdem die Bitte um eine 90-minütige elektronische Pause für maximale Präsenz des Austauschs im Raum von allen Anwesenden positiv aufgenommen wurde, stellte ich mich vor und versuchte durch ein paar einleitende Worte die Absicht und angestrebten Qualitäten für unsere Zusammenkunft zu beschreiben. Ich sprach davon, wie geehrt ich mich fühle eingeladen zu sein, um in dieser für sie schwierigen Situation unterstützen zu dürfen und dankte für ihr Vertrauen. Dann erklärte ich wie aufgeregt ich sei, denn die Gemeinschaft ist mir ja nicht vertraut: ich kenne ihre gemeinsam gepflegte Sprache nicht, weiss nicht, wie sie in Treffen normalerweise miteinander umgehen und lade sie gleich ein, einigen Anregungen meiner internationalen Gemeinschaft zu folgen. Ich fuhr fort, dass es auch in der internationalen Bewegung, zu der ich mich rechne, oft zu Konflikten kommt, die auch immer mal wieder über E-Mail ausgetragen werden. Ich sagte, dass wir eine Vereinbarung haben, uns immer wieder zu bemühen im Mitteilen und Zuhören unseren Fokus auf die Gefühle und noch mehr auf die aktivierten Bedürfnisse zu lenken, beim Zuhören also auf das vermutlich Gemeinte und

weniger auf das Gesagte. Einer fragte mich aus welcher internationalen Bewegung ich denn komme und auf meine Antwort „Gewaltfreie Kommunikation“ sagte er prompt „Ja und wir hier sind die Gewaltvolle Kommunikation“ und erntete damit einige Lacher.

Um allen die Gelegenheit zu geben zu sprechen und gehört zu werden, lud ich zunächst in eine Art Dyade ein, also in eine Zweierübung, in der es eine Frage gibt, eine Person in stiller, zugewandter Präsenz zuhört und die andere alles ausspricht, was dazu auftaucht. Danach würde die zuhörende Person noch einmal mit eigenen Worten die Essenz dessen wiedergeben, was sie verstanden hat. Auf diese Weise gäbe es zum einen die Erfahrung des Gehört und Verstanden werdens, aber vermutlich auch eine Erfahrung dessen, wie oft wir anders verstanden werden als gewollt. Insgesamt gab es drei Fragen für jede Person zu den Themen Bedauern, Feiern und „was will ich anschließend verbal in den Kreis bringen?“. Ich wies darauf hin, dass wir hier bereits eine Qualität üben, die uns später in der grossen Runde sehr helfen würde: Aufmerksames Zuhören, ohne Wertung, ohne Unterbrechen. Die erste halbe Stunde war mit dieser Art der Begegnung ausgefüllt und alle Anwesenden machten engagiert mit.

Danach trafen wir uns im Kreis, der von der Sitzordnung her ein Kreis mit mehreren Halbkreisen drum herum war. Ich erklärte das wir ab sofort einen Redestab haben, nämlich das Mikrofon und wann immer jemand diesen Redestab hält alle anderen aufgerufen sind, dieser Person aus vollem Herzen zuzuhören. Aus Zeitgründen würden wir den Redestab nicht von Person zu Person reichen, sondern eben der Person zukommen lassen, die sich gerade mitteilen wollte. Ich schlug auch vor, das Klatschen der Gehörlosen zu verwenden, wenn a) das Gesagte auch dem eigenen Anliegen entspricht, um den Sprechenden ein Zeichen zu senden à la „Danke, dass du Worte dafür gefunden hast – mir geht es auch so, du bist nicht allein damit.“ Oder b) einfach als Dank für eine Mitteilung, die vielleicht besonders verletzlich war, weil viel vom eigenen Herzen gezeigt wurde und auch dann ein sichtbares „Du bist empfangen“ ganz hilfreich sein kann, sich willkommen zu fühlen. Ich erinnerte daran, das die Art wie der Konflikt online ausgetragen wurde viel Schmerz hervorgebracht hatte und das wir in der verbleibenden gemeinsamen Zeit einfach so behutsam wie möglich all das im Kreis empfangen wollen, was noch gesprochen werden möchte, um wieder in einen vertrauensvollen Umgang zurückzufinden. Und ich bat alle Nachzüglerinnen, die frisch ausgepackten Laptops und Co's für die gemeinsame Zeit zur Seite zu legen, damit alle Aufmerksamkeit dem gemeinsamen Prozess des zueinander findens gewidmet sein kann.

Die Wortmeldungen kamen recht bald, der Redestab flog durch den Raum, das Klatschen der Gehörlosen wurde oft eingesetzt. Die neben mir sitzenden Organisatorinnen raunten mir von Zeit zu Zeit zu „Wow, das ist ja noch viel besser als wir dachten.“ Einmal entschied ich mich, meine Stimme selbst einzubringen, um das Tempo etwas rauszunehmen: Eine junge Frau hatte gerade davon gesprochen wie viel Angst sie im ganzen Verlauf des E-Mail Austausches hatte und wie viel Angst sie auch jetzt noch hat, sich hier zum Ausdruck zu bringen. Ich entnahm ihrem ganzen Körper, dass da gerade sehr viel Mut aufgebracht wurde, um sich so verletzlich zu zeigen, statt in der Verstummung zu bleiben. Dar-

auf folgte recht schnell der Beitrag eines etwas älteren Mannes, der sehr lösungsorientiert und völlig unbeeindruckt vom zuvor Gehörten war. Ich ließ meinen Blick noch weiter auf der jungen Frau ruhen, bat darum, einmal kurz inne zu halten und all denen, die sich gerade gewagt haben, etwas sehr Verletzliches mitzuteilen, die Chance zu geben, auch wieder vollständig auf ihrem Platz zu landen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass wenn ich Mut gefasst habe und etwas in eine große Runde gebe, dass ich in mir als sehr verletzlich erlebe. Manchmal braucht es eine Weile, ehe das Rasen meines Herzens abebbt und ich wieder voll und ganz bei den folgenden Redebeiträgen sein kann. Ich wünsche einfach allen, hier voll und ganz dabei sein zu können. Ich sah, wie sich der Atem der jungen Frau vertiefte und der Körper entspannte. Sie nickte mir zu und ich gab den Redestab wieder an die Gemeinschaft ab.

Gegen Ende unserer Zeit stand ein etwa 50-jähriger Mann auf und teilte unter Tränen mit, wie viel ihm das bedeute, wie sie hier jetzt gerade miteinander redeten. Kurz darauf entschuldigte sich der Vorsitzende des Vereins, der seine Rolle erst seit kurz vor Ausbruch des Konflikts bekleidete, dass ihm scheinbar die Kommunikationsfähigkeiten gefehlt hätten, um durch diese Krise führend zu navigieren. Ein paar jüngere Mitglieder boten Unterstützung an und drückten ihren Dank aus für alles, was die Vereinsführung in der Krise geleistet hatte. Die ganze Atmosphäre war getragen von Wohlwollen, gegenseitigem Verstehen und Wertschätzung.

Ich war nicht nur erleichtert, dass mein Beitrag so unterstützend war, sondern wieder einmal fasziniert von der Magie und Kraft des Kreises. Am Ende kam eine der Organisatorinnen auf mich zu und bedankte sich noch einmal von ganzem Herzen für die Begleitung. Es sei grossartig gewesen zu erleben, wie die Gruppe sich zeigt, mitteilt, einander Respekt und Wertschätzung schenkt. „Und das“, so sagte sie „obwohl du fast gar nichts gemacht hast.“ Ich schmunzelte in mich hinein, denn mittlerweile wusste ich, dass ich das Wichtigste getan habe, was ich als Hüterin des Kreises machen kann: Die Absicht des Kreises als gemeinsames Ziel benennen, eine den Prinzipien der Kreise treue Struktur legen und mich dann weitestgehend zurücknehmen und einfach dem Prozess vertrauen. Die Organisatorinnen teilen mir später mit, dass sich die Atmosphäre unserer gemeinsamen Zeit im Kreis auf das ganze Wochenende übertragen hatte und viele immer noch von dieser Erfahrung sprachen. Alle waren erleichtert, dass ihr einziges gemeinsames Wochenende in 3-D sie wieder zusammengeführt und an ihre gemeinsame Vision erinnert hat, und blickten mit mehr Zuversicht in die Zukunft.

Per E-Mail erreichte mich Tage später noch einmal ein Gruß von einem Vorstandsmitglied, dem Herrn, der unter Tränen im Kreis gesprochen hatte: „Vielen Dank noch einmal für die Heilsitzung am vergangenen Samstag. Es war eine wunderbare Erfahrung. In dieser Sitzung konnten alle sprechen, ohne unterbrochen zu werden. Es gab kein Dazwischenreden oder Gespräche am Rande. Alle konzentrierten sich aufs Zuhören. Niemand machte irgendwelche Vorwürfe. Nachdem ich das Buch von Marshall B Rosenberg gelesen hatte, hatte ich den Eindruck, dass es sehr lange dauern könnte und viele Sitzungen brauchen würde. Ich war echt überrascht mit welchem Tempo alle Anwesenden in den Flow kamen. Vielen Dank für die Moderation dieses Meetings.“ 