

# Basisrichtlinien für Circle-Treffen

Dieser Text ist ein Geschenk von PeerSpirit, Inc., einer Bildungsorganisation, deren Ziel es ist, das Entstehen von Gemeinschaften zu ermöglichen, die durch Reflexion, Offenheit und absichtsvollem Reden und Handeln gekennzeichnet sind. PeerSpirit wurde 1994 gegründet und unterrichtet den Circle-Prozess in den USA, Kanada, Europa und Afrika. Das Konsortium besteht aus Christina Baldwin, Ann Linnea und weiteren Dozenten und Dozentinnen, die Fachleute sind in den Bereichen Gesundheitswesen, Religion / Kirche, Gemeinde und Verwaltung, Bildung, Nonprofitorganisationen, Innovationen für Umwelt und Gemeinschaft. Siehe [www.peerspirit.com](http://www.peerspirit.com)

Der Circle („Kreis“) oder „Rat“ ist eine alte Form, zusammen zu kommen, um respektvoll mit einander zu reden. Circle hat als Basis für viele Kulturen gedient.

**Was also verwandelt ein Treffen in einen Circle? Es ist der Wille der Teilnehmenden, von informellem Gerede (oder auch Geplappere) oder Diskussionen, in denen alle auf ihren Meinungen beharren, den Schritt zu einer anderen Haltung zu gehen: Zu einer Haltung, die gekennzeichnet ist von Offenheit, achtsamem Reden und tiefem Zuhören. Dabei werden folgende Strukturen eingeübt:**

## DIE BESTANDTEILE EINES CIRCLE

- Absicht, Intention
- Empfang und Anfang
- Mitte und Begrüßung / Anfangsrunde
- Vereinbarungen
- Drei Prinzipien und drei Praktiken
- Ein „Guardian“ (Hüter/-in, Wächter/-in)
- Abschlussrunde und Ende

## ABSICHT

Die Absicht formt den Circle und bestimmt darüber, wer kommen wird, für wie lange sich der Circle trifft und welche Ergebnisse erwartet werden. Wer den Circle zusammenruft, formuliert als Vorbereitung für das erste Treffen die Intention des Circle und die Einladung.

## EMPFANG ODER ANFANGSPUNKT

Wenn die Teilnehmenden angekommen sind, ist es hilfreich, dass der Gastgeber, die Gastgeberin oder jemand aus der Gruppe mit einer Geste beginnt, die die Aufmerksamkeit der Anwesenden aus der Energie einer normalen Small Talk-Unterhaltung hinausführt in die Energie des Circle. Diese Anfangsgeste kann aus einem Augenblick Stille bestehen, dem Vorlesen eines Gedichts, dem Hören eines Liedes – alles, was uns hilft uns zu zentrieren.

## DIE MITTE GESTALTEN

Die Mitte eines Circle ist wie die Mitte eines Rades: Jegliche Energie läuft durch diesen Punkt und die Mitte hält den Rand zusammen. Damit wir uns im Circle daran erinnern, wie die Mitte der Gruppe hilft, gestalten wir sie normalerweise mit Objekten, die die Intention der Gruppe zum Ausdruck bringen. Alles, was diese Intention ausdrückt oder zur Schönheit beiträgt, kann genommen werden: Blumen, eine Schale oder ein Korb, eine Kerze.

## ANFANGSRUNDE / BEGRÜSSUNG

Eine Anfangsrunde hilft den Teilnehmenden, sich auf den Circle einzustimmen und erinnert alle noch einmal an ihre gemeinsame Intention. Ein „Check-in“ sorgt dafür, dass alle wirklich präsent sind. Wenn wir einander etwas von uns mitteilen, z.B. in Form einer kurzen Geschichte, weben wir an dem zwischenmenschlichen Netz, das uns verbindet.

Eine Check-in-Runde beginnt normalerweise mit einem oder einer Freiwilligen und geht dann weiter im Kreis. Wenn jemand noch nichts sagen möchte, ist der / die Nächste dran – am Ende gibt es noch einmal die Möglichkeit zu sprechen für die, die sich vorher noch nicht bereit gefühlt hatten. Manchmal legen die Teilnehmenden auch individuelle Objekte mit in die Mitte, um ihre Präsenz und ihre persönliche Beziehung zu der Intention auszudrücken.

## CIRCLE-VEREINBARUNGEN TREFFEN:

Vereinbarungen dienen dazu, dass für alle ein freier und tiefer Austausch ermöglicht wird, dass unterschiedliche Ansichten respektiert werden und dass alle die Verantwortung für das Wohlergehen und die Richtung der Gruppe miteinander teilen. Häufig werden folgende Vereinbarungen getroffen:

- Was die Einzelnen im Kreis mitteilen, wird vertraulich behandelt und nicht nach außen getragen.
- Wir hören einander mit Empathie und Interesse zu.
- Wir bitten um das, was wir brauchen und geben das, was wir geben können.
- Wir einigen uns auf eine(n) „Guardian“ (Hüter, Hüterin). Aufgabe des „Guardian“ ist es, auf die Bedürfnisse, die Zeit und die Energie der Gruppe zu achten. Wir vereinbaren, auf ein Signal hin eine Pause einzulegen und um das Signal zu bitten, wenn wir das Bedürfnis nach einer Pause verspüren.

## DREI PRINZIPIEN:

Ein Circle ist eine Gruppe in der die Verantwortung für die Gruppe bei allen Teilnehmenden liegt: Alle sind Gruppenleiter.

1. Die Leitung der Gruppe wird abwechselnd von allen Teilnehmenden / Mitgliedern wahrgenommen.
2. Die Verantwortung für die Qualität des Circle-Treffens wird von allen geteilt.
3. Letztendlich verlassen wir uns auf Inspiration (oder „Geist“), nicht auf unsere persönlichen Vorhaben.

### DREI PRAKTIKEN:

1. Uns unserer Absicht beim Sprechen bewusst sein, indem wir darauf achten, was im Moment gerade für das Gespräch relevant ist.
2. Aufmerksames Zuhören: Respektvoll gegenüber dem Lernprozess aller Gruppenmitglieder.
3. Zum Wohlergehen des Kreises beitragen: Wir bleiben uns der Wirkung unserer Beiträge bewusst.

### FORMEN DER INTERAKTION IM CIRCLE

Es gibt in einem Circle drei verschiedene Arten, miteinander (oder mit sich selbst) ins Gespräch zu kommen:

Ein Redestab wird oft in der Anfangsrunde und in der Endrunde benutzt; ebenso immer dann, wenn es erwünscht ist, die Geschwindigkeit des Austausches zu verlangsamen, von jedem / jeder etwas zu hören sowie zu sprechen, ohne unterbrochen zu werden.

Ein Gesprächsaustausch ohne Redestab findet oft dann statt, wenn es um Reaktion, Interaktion und das Einbringen von neuen Ideen, Gedanken und Meinungen geht.

Stille oder Reflexion gibt jedem Zeit, um über das nachzudenken, was gerade geschieht oder ansteht im Verlaufe des Kreistreffens. Eine Zeit der Stille kann von jedr / jedem gewünscht werden, sodass alle reflektieren können, welche Wirkung sie auf die Gruppe haben – oder um der Gruppe zu helfen, wieder zurückzufinden zu ihrer ursprünglichen Intention – oder eine Frage still innerlich bewegen, bis sich mehr Klarheit ergibt.

### DIE / DER GUARDIAN (HÜTER/\_IN)

Die Rolle des Guardian ist das wichtigste Werkzeug, wenn wir eine hierarchiefreie Gruppe ohne einzelnen Leiter-/in haben wollen. Seine / ihre Aufgabe besteht darin, darauf zu achten, dass die Gruppe ihren ursprünglichen gemeinsamen Intentionen treu bleibt. Ein Mitglied des Kreises meldet sich freiwillig, um auf die Gruppenenergie zu achten und den Verlauf des Kreistreffens achtsam wahrzunehmen. Finden mehrere Treffen statt, ist es hilfreich, wenn die Teilnehmenden sich abwechseln mit dieser Rolle.

Normalerweise benutzt der Guardian etwas, um ein sanftes akustisches Signal zu setzen – ein Glöckchen oder eine Rassel zum Beispiel. Wenn dies ertönt, bedeutet das für alle in der Gruppe, dass innegehalten wird, dass alle durchatmen und einen Augenblick in Stille verbringen. Dann lässt die / der Guardian wieder

das akustische Signal erklingen und sagt, warum er / sie um die Pause gebeten hat. Alle Teilnehmenden können jederzeit um eine solche Pause bitten.

### ABSCHIEDSRUNDE UND ABSCHIED

Am Ende eines Circle-Treffens ist es wichtig, dass alle einen Moment lang die Möglichkeit erhalten mitzuteilen, was sie gelernt haben oder von dem Treffen mit nach Hause nehmen.

Diese letzte Runde beendet das Treffen formell und bietet noch einmal allen die Gelegenheit, über das, was sie mitnehmen von dem Treffen nachzudenken und ggf. ihre mitgebrachten Sachen aus der Mitte wieder an sich zu nehmen.

Nun gilt es wieder „umzuschalten“: Von der Kreisenergie zum alltäglichen Umgang miteinander. Der Kreis erfordert intensive Aufmerksamkeit für einander, aus dieser besonderen Energie entlassen wir einander nun wieder.

Häufig ist es so, dass Gastgeber /-in, Guardian oder jemand anderes aus der Gruppe nach der letzten Runde noch ein paar inspirierende Worte zum Abschied sagt oder dass noch ein paar Augenblicke Stille eingehalten werden, bevor der Kreis zu Ende ist.

Mögen Eure Kreise großartige Lehrer für Euch sein und ein Ort, an dem Ihr Euch auf Eurer Reise ausruhen könnt.

