

M A N I T O N Q U A T



Der Weg des Kreises

Biber-Verlag

Inhalt

Einleitung für Ureinwohner und „Natürliche“ Menschen.....	7
Vorwort	11
1 Uns heilen, unsere Welt verändern	17
2 Kontakte knüpfen.....	21
3 Grüße und Danksagung	27
4 Die Grundelemente	33
5 Redestab	37
6 Gefühle	43
7 Die Kunst der exquisiten Aufmerksamkeit.....	49
8 Zeremonie	55
9 Zur Abwechslung.....	61
10 Führung	69
11 Konflikt- und Problemlösung.....	73
12 Wieder Weltveränderung.....	77
Nachwort	81
Weitere Bücher zum Thema	83
Anmerkungen der Übersetzer	84
Anhang	85

Die Grundelemente

„Am Anfang waren die Weisungen... Uns wurde gesagt, wir sollten gut zueinander sein. Einander respektieren. Sorgt füreinander und kümmert euch auch um euch selbst. Dies sind einige unserer Weisungen. Solange wir tun, was wir tun sollten, sind das die wichtigsten, grundlegendsten Dinge und dann haben wir keine Probleme.“

Vickie Downey, Tesuque Pueblo

Dies ist der wichtigste Teil.

Über den Kreis als Lebensweise habe ich von vielen Ältesten in vielen Nationen gelernt und die Grundlehre war immer gleich. Respekt. Respekt ist das Zentrum des Kreises, wo immer er praktiziert wird und gut funktioniert. Ganz gleich, wie du dich entschließt, deinen Kreis zusammenzubringen und zu eröffnen, sollte es ganz am Anfang eine Erinnerung an den Respekt geben.

Es gibt viele Arten von Kreisen. Manchmal erzählen mir Menschen, „oh, wir machen einen Kreis in unserer Gruppe“, und dann sagen sie, dass sie manchmal große Probleme haben und Personen den Kreis verlassen. Dann frage ich nach, wie ihr Kreis funktioniert und finde immer heraus, dass sie die Sache mit dem Respekt nicht verstanden haben. Wenn ich sie darauf aufmerksam mache, sagen sie meistens, daran hätten sie nicht gedacht oder sie hätten es nicht zum Mittelpunkt ihres Kreises gemacht. Sie würden einsehen, dass es einen großen Unterschied machen würde, wenn es jeder wüsste und sich daran erinnerte.

Das fundamentale Prinzip des Respekts muss von Beginn an eingeführt werden und es schadet nicht, am Anfang eines jeden Kreises eine Erinnerung daran einzubauen. Es ist sicherlich immer dann nötig, wenn neue Menschen in den Kreis aufgenommen werden. Es ist notwendig, weil dem Respekt in anderen Zusammenkünften selten Aufmerksamkeit geschenkt wird. Es ist vor allem notwendig, wenn es sich um Kreise von Gleichberechtigten handelt, so wie wir sie uns wünschen.

Im Pyramidensystem wird Respekt normalerweise erzwungen. Unterdrückung funktioniert auch deswegen, weil auf Respekt bestanden wird: Respekt gegenüber Führern, Eltern, Lehrern, Respekt gegenüber Symbolen,

Ikonen, Fahnen, Gesetzen, den heiligen Schriften, Slogans, Mottos, Vollzugsbeamten, Uniformen und den Helden der Organisation. Aber Respekt funktioniert nicht wirklich, wenn er aufgezwungen wird. Wenn nicht jeder gleichermaßen Respekt erhält, werden manche Menschen die Führungskräfte und das Drum und Dran des Systems respektieren, weil sie in ihrem Sinne funktionieren und sie sich damit identifizieren können. Aber andere, die sich in dem System nicht gleichberechtigt fühlen oder glauben, dass es ihnen nicht zugute kommt, werden Widerstand leisten und sich gegen Versuche wehren, die Respekt von ihnen erzwingen wollen.

Respekt ist etwas, das freiwillig gegeben werden muss. In einer Gruppe bedarf dies der Zustimmung aller Teilnehmer. Weil ich gesehen habe, dass Kreise nur dann für jeden funktionieren, wenn diese Vereinbarung über den Respekt an erster Stelle steht, bitte ich in den Kreisen, an denen ich mich beteilige, um diese Vereinbarung. Natürlich versuche ich zu erklären, warum sie so wichtig und notwendig ist. Wenn ich ein paar Menschen finde, die diese Abmachung mit mir treffen, haben wir einen Kreis. Es dürfen weitere dazukommen, aber sie müssen sich ebenfalls dieser Abmachung anschließen. Wenn sie nicht damit einverstanden sind, Respekt als Mittelpunkt des Kreises anzusehen, ist es ihnen freigestellt, einen anderen Kreis zu finden oder aufzubauen und ihr Glück mit einem anderen Weg zu versuchen. Für mich ist es existentiell, auf Respekt zu bestehen und ihn einzuhalten.

Viele der Gefangenen und Menschen, die gelernt haben, in feindseligen Gesellschaften zu überleben, glauben, Respekt sei etwas, das sie sich verdienen müssen. Ich sage ihnen, jedem Wesen in der gesamten Schöpfung stehe Respekt zu. Sie brauchen daher nichts machen, um sich Respekt zu verdienen. Sie verdienen jederzeit Respekt. Ich sage ihnen, dass es mir leid tue, dass sie nicht immer den Respekt bekommen haben, den sie verdient haben, aber in diesem Kreis treffen wir die Abmachung, dass sie ihn hier bekommen.

Unsere Ältesten haben uns gesagt, alles im Universum sei heilig. Es ist alles notwendig und hat damit einen Sinn. Deshalb müssen wir alle und alles respektieren. Die Erde, die anderen Geschöpfe, alle Menschen. In einem Kreis respektieren wir einander und den Kreis als Weg. Wenn jemand spricht, geben wir dieser Person den Respekt unserer ganzen Aufmerksamkeit.

Jemanden respektieren heißt nicht, dass du mit ihm einer Meinung sein musst. Aber du musst ihm zuhören, ihm den Raum geben, sich

auszudrücken und ihm deine Höflichkeit zeigen, in dem du ihm sorgfältig zuhörst. Auf diese Weise können wir auch noch das eine oder andere dazulernen. Zumindest lernen wir, wie eine andere Person denkt und fühlt, und das erweitert unseren Geist. Vielleicht finden wir einen Weg, dieser Person näher zu kommen, um uns gegenseitig zu unterstützen und für das Gute in der Schöpfung zu arbeiten.

Das zweite Element, auf das ich am Anfang eines Kreises hinweisen will, ist Ehrlichkeit. Sie sollte nicht nur die Grundlage eines Kreises sein, sondern jeder Unterhaltung zwischen Menschen. Aber leider wird nicht immer gewissenhaft darauf geachtet. Sie ist nicht so grundlegend wie Respekt, aber sie bringt Kraft in den Kreis. Ich rede natürlich nicht von Geschichten, in denen freie Erfindungen benutzt werden, um eine größere Wahrheit darzustellen.

Ich nehme an, dass es für Unehrlichkeit vielleicht nur zwei Gründe gibt. Der erste, meist harmlos und angenehm, ist der Humor. Der weit geläufigere Grund ist Angst. Wir haben Angst, alles, was wir denken und fühlen und tun, offen darzulegen, weil andere uns vielleicht verurteilen, verachten und demütigen könnten. Der Effekt eines respektvollen Umgangs wird diese Ängste reduzieren. Wenn Menschen hören, wie andere es wagen, Dinge zu sagen, die akzeptiert statt verurteilt werden, dann werden sie selbst noch ein bisschen mehr wagen. Und wenn sie sich akzeptiert und respektiert fühlen, gibt es ihnen noch mehr Mut, vollkommen ehrlich zu sein. Denn wir alle wollen wirklich akzeptiert werden und wir wollen, dass die anderen uns kennen. Wir wollen nicht, dass nur unser attraktives Äußeres bewundert wird oder unsere Lügen über uns, denn dies sind nicht wirklich wir. Wir wollen, dass alles an uns - was wir sind, alles was wir denken, tun und fühlen - verstanden und respektiert wird. Solange wir uns also sicher fühlen, werden wir versuchen, dem Kreis immer mehr von uns zu offenbaren.

Es ist diese Offenheit, die uns hilft, anderen nahe zu sein. Intimität ist ohne Offenheit nicht möglich. Auf einer tiefen Ebene sehnen wir uns alle danach, anderen nahe zu sein. Das ist die Hauptanziehungskraft des Kreises. Unsere Ältesten drückten es so aus: „Sprich aus deinem Herzen.“

Manche Menschen sind so verletzt worden, dass sie mit Menschen nichts mehr zu tun haben wollen. Bäume, Blumen, Tiere, ja – aber vergiss die Menschen, die sind zu hinterhältig. Wenn diese Menschen jedoch zu einem Kreis kommen, kann ich ihr Verlangen nach Nähe sehen und fühlen, noch während sie es leugnen. Ich beobachte, wie sie sich durch den respektvollen Umgang immer sicherer fühlen, bis sie anfangen, sich mehr und

mehr zu öffnen. Und dann – siehe da – entdecken sie zum ersten Mal, dass sie doch manchen Menschen vertrauen und nahe sein können. Gerade diese werden sich besonders hingebungsvoll für die anderen einsetzen. Diese Gefühle der Nähe und Liebe sind eine außerordentlich kraftvolle Entdeckung für sie.

Das gleiche gilt für andere, die Menschen zwar mögen, aber einen gewissen Abstand brauchen. Sie haben klar definierte Grenzen. Ihre Privatsphäre ist ihnen sehr wichtig. Ich kann sehen, wie sie verletzt worden sind. Aber selbst diese Menschen lassen ihre Mauern langsam fallen und erweitern ihre Grenzen indem sie sich immer mehr öffnen und sich näher kommen.

Du siehst also, warum es wichtig sein könnte, den Kreis regelmäßig daran zu erinnern, dass Respekt nötig ist und dies bedeutet, die Vertraulichkeit innerhalb des Kreises an allererste Stelle zu setzen. Da wir im Kreis die Sicherheit suchen, Dinge zu äußern, die wir anderswo nicht äußern können, weil uns da die Sicherheit fehlt, ist es oberstes Gebot, dass das, was im Kreis geäußert wird, in unserem Kreis bleibt. Wir müssen die Vereinbarung über die Vertraulichkeit genauso ernst nehmen wie ein Anwalt oder Therapeut.

Die wirkliche Geborgenheit liegt natürlich nicht in der Vereinbarung über den Respekt, sondern – wenn man es wagt, andere ganz nah an sich heranzulassen – in der Entdeckung des wahren menschlichen Wesens, dass wir nämlich alle sowohl liebenswert als auch liebevoll sind, das Beste füreinander wollen, fürsorglich, großzügig und gütig sind. Aber um die Geborgenheit im Kreis aufzubauen, die uns die Ehrlichkeit und Offenheit für unser wahres Selbst erlaubt, unsere ganze Menschlichkeit zu entfalten, muss unserer Sprache und unseren Handlungen immer der Respekt zugrunde liegen.

Indem wir immer mit Respekt sprechen und zuhören.

Immer mit dem Herzen sprechen und zuhören.

Auf diese Weise können wir zusammenkommen und uns finden.

Auf diese Weise können wir nach Hause kommen.

Redestab

„Unser Wohlbefinden steigert sich erheblich, wenn wir immer mehr Wissen, immer mehr miteinander geteilte Weisheit und immer mehr Beobachtung einbringen. All das hat die Große Weite gemacht.“

Ed McGaa, „Eagleman“, Oglala Lakota

Ein Mittel, das im Kreis üblicherweise angewandt wird, ist der Redestab. Ich sage Redestab, da es meistens ein Stock oder Stab ist, den mein Volk benutzt. Aber jedes andere Objekt tut es auch. Die Idee dahinter ist folgende: Menschen, die zum ersten Mal in einen Kreis kommen, können diesen Weg sehr leicht lernen und anwenden, wenn es einen materiellen Gegenstand gibt, dessen Gegenwart uns ständig daran erinnert, wo unsere Aufmerksamkeit sein soll. In manchen Kreisen, die ich kenne, empfanden die Frauen den Stab als ein zu männliches Symbol und beschlossen, eine Schale herumzureichen. Andere Gegenstände, die auf diese Weise benutzt werden, sind Federn, Muscheln, Geweihe, Blumen, Flöten, Rasseln, Steine, Edelsteine und Kristalle.

Ein Kreis kann seine kollektive Vorstellung benutzen, um sich ein Objekt auszudenken, das eine besondere Bedeutung für diese spezielle Gruppe hat. Ich schnitze gern und habe in der Vergangenheit meine Visionen in viele Stäbe hineingeschnitzt. In den Gefängnis-Kreisen lasse ich die Gefangenen nach Möglichkeit ihre eigenen Redestäbe in ihren Werkstätten anfertigen, damit sie ein Gefühl des Stolzes für ihren eigenen Stab haben können. Sie können ihm dann alle etwas von Bedeutung hinzufügen, wie z. B. Schnitzereien, Perlen, Federn oder Fellstückchen.

Die Redestäbe, die in einem Kreis benutzt werden, scheinen den Geist dieses Kreises aufzunehmen. Wenn jemand den Stab hält und von Herzen spricht, scheint etwas von der Essenz dieser Person - man kann das auch seinen Geist oder seine Schwingungen nennen - in den Stab aufgenommen zu werden, der somit die Essenz und den Charakter dieses Kreises aufnimmt. Vielleicht ist das eine alberne Vorstellung. Vielleicht bilde ich mir das nur ein. Aber andere haben das auch gespürt. Oft bringe ich einen Redestab nur zu einem Kreis mit, damit ich dessen Schwingungen aufnehmen und mit anderen teilen kann. Ich könnte z. B.

einen neuen Stab in alle Gefängnisse und von diesen Kreisen zu anderen Kreisen in viele Länder bringen, so dass sie vielleicht mit ihren Händen die Essenz anderer Kreise fühlen können und wissen, dass sie nicht alleine sind. Für manche Menschen – die all die Schwingungen eines Stabes fühlen – hat dies starke Empfindungen hervorgerufen und war ein intensives Gefühlserlebnis für sie.

Wenn der Kreis neu ist, oder wenn neue Personen teilnehmen, wird der Gebrauch des Redestabes erklärt. Jeder bekommt die Gelegenheit, den Stab der Reihe nach zu halten. Wenn du den Stab hältst, bist du aufgefordert, immer mit Respekt und von Herzen zu sprechen. Diejenigen, die zuhören, werden ebenfalls daran erinnert, mit Respekt und offenem Herzen zuzuhören. Manchmal stehen unsere Gedanken einer klaren Kommunikation im Wege: wenn wir bewerten, beurteilen, Meinungen bilden oder uns im Geiste mit dem Redner streiten oder nicht einer Meinung mit ihm sind. Um aber respektvoll zuhören zu können, müssen wir nicht einer Meinung, aber auch nicht anderer Meinung sein. Wir dürfen einfach nur offen sein, um das Herz der Person zu hören, um mit unseren eigenen offenen Herzen die wirkliche Herzenswahrheit des Sprechers zu fühlen.

In unseren Zeremonien und vielen anderen Kreisen unseres Volkes haben wir keine Zeitbegrenzung. Wir bleiben so lange, bis jeder angehört worden ist. Der Sprecher redet so lange, wie er möchte und ohne unterbrochen zu werden. Wenn er natürlich sehr langatmig, selbstbezogen und langweilig wäre und sich ständig wiederholen würde, würden sich wahrscheinlich alle langsam zurückziehen und er würde feststellen, dass er seine Zuhörer verloren hätte und schließlich alleine dasteht! Das passiert nur ganz selten. Wenn alle fortgehen würden, würde der Sprecher (jemand, der es nicht gewohnt ist, in Kreisen zu sprechen) die Situation begreifen und das nächste Mal aufmerksamer sein.

Manche unserer Treffen sind zeitlich begrenzt. Dann ist es vielleicht nötig, die Personen zu zählen, die vorhandene Zeit aufzuteilen und einen „Zeithüter“ zu benennen, der die Sprecher wissen lässt, wann ihre Zeit abgelaufen ist. Falls einige eine kürzere Zeit in Anspruch nehmen, kann der Stab an diejenigen zurückgehen, die noch länger sprechen möchten. Es ist jedoch wichtig, dass jeder die Möglichkeit hat, den Stab zu halten.

Manche möchten den Stab vielleicht nicht nehmen, weil sie schüchtern sind oder sich unwohl fühlen. Sie sollten ermutigt werden, ihn trotzdem zu nehmen und wenigstens ihren Namen zu sagen und den Kreis zu begrüßen. Einige haben vielleicht das Gefühl, dass sie nichts zu sagen haben

außer jeden zu grüßen. Ich ermutige auch sie, den Stab nicht zu schnell abzugeben. Ich bitte sie, ihn für ein paar Augenblicke zu halten und die Schwingungen in dem Stab, die Aufmerksamkeit des Kreises und ihre eigenen Gefühle einfach nur zu spüren. Dabei finden sie sehr oft heraus, dass sie doch etwas mitteilen wollen. Wenn nicht, können sie zumindest das Interesse, die Fürsorge und die Unterstützung des Kreises für ein paar Momente fühlen.

In unseren neuen Kreisen unter den Ureinwohnern und Gefangenen erkläre ich die alte Tradition, der ich folge. Sobald ich den Stab in der Hand halte, danke ich dem Schöpfer wieder, dass er mir erlaubt, hier anwesend zu sein und dass alle sicher angekommen sind. Dann schicke ich meine Grüße an meine Ältesten und danke ihnen, dass sie uns in den guten Wegen des Kreises unterrichtet haben.

Wenn der Redestab das erste Mal herumgeht, bitte ich sehr oft darum, dass jeder sich vorstellt. Wenn die Personen sich noch nicht kennen, bitte ich sie, uns etwas Interessantes über sich zu erzählen. Auch wenn der Kreis schon seit langer Zeit zusammen ist und die Leute sich gut kennen, bitte ich sie meistens darum, zu Beginn etwas Positives über sich oder ihr Leben mitzuteilen. Wir nennen das „new and good“, Neues und Gutes, denn es ist gut, mit einem „hohen Ton“ zu beginnen. Wenn jeder erzählt, was in seinem Leben gut ist, dann beginnt unser Kreis auf einem hoffnungsvollen, optimistischen Niveau. Es ist gute Energie, und falls wir zu problematischen und schwierigen Themen kommen, erinnert es daran, dass wir immer noch viele Segnungen genießen und all die Unterstützung haben, die wir brauchen, um mit harten Zeiten zurecht zu kommen.

Gelegentlich erscheint es manchen Menschen unmöglich, irgendetwas Neues und Gutes in ihrem Leben zu finden. Dann erwähne ich unsere Kreise im Gefängnis und wie schwierig es für die Gefangenen ist, unter diesen Bedingungen überhaupt etwas Gutes zu finden. Ich aber sage ihnen, dass sie - auch wenn alles andere schief läuft und schrecklich erscheint - vielleicht ein Stück vom blauen Himmel und die Sonne gesehen haben oder Tauben am Fenster oder allein die Tatsache, dass sie heute morgen aus dem Bett aufstehen konnten, dass sie immer noch am Leben sind, dass sie zu diesem Kreis kommen konnten – das ist sehr gut. Am Leben zu sein ist schon ein Wunder. Und, wie man so schön sagt, wo Leben ist, da ist auch Hoffnung.

Andere positive Anfänge sind einfacher. „Erzähl uns, was du am liebsten magst.“ „Was fällt dir leicht zu lieben?“ Oder es könnte etwas Vergangenes oder Zukünftiges sein wie „was ist das Aufregendste, das

du je gemacht hast?“ oder „was würde dir wirklich Spaß machen?“ Du kannst deine Phantasie benutzen, um Anfänge zu finden, die lustig, leicht oder anregend sind.

In der nächsten Redestabrunde wollen wir darauf achten und sichergehen, dass der Kreis auf mögliche dringende Bedürfnisse eines Teilnehmers eingeht. Vielleicht gab es einen Hinweis darauf bei „Neues und Gutes“, vielleicht auch nicht. Es ist möglich, dass jemand mit einer Sorge oder Angst gekommen ist, oder eine schwierige Zeit hat, in der er Unterstützung braucht. In unserer nächsten Runde könnten wir daher darauf eingehen.

Einige meiner Kreise, wie z. B. die im Gefängnis sind zu groß und haben wenig Zeit, um mit einer Runde „Neues und Gutes“ zu beginnen. Die Zeit reicht gerade aus, um den Stab einmal herumgehen zu lassen. Deswegen bitten wir alle, nicht zu lange zu reden, es sei denn, etwas bereitet ihnen Kummer. Wir wollen sichergehen, dass der Stab die ganze Runde machen kann und diejenigen, die irgendwelche Verletzungen haben, diese auch ausdrücken können.

In unserer Gemeinschaft und in anderen Kreisen, die ich einleite, prüfen wir dies gleich zu Anfang. Unsere Methode, die wir dafür anwenden, könnte man „Minikreis“ oder „Minisitzung“ nennen. Ich bitte jeden im Kreis, einen Partner zu finden, damit sie sich über das austauschen, was gerade los ist. Damit ist gemeint, wie sich jeder fühlt und was für sie auf einer Ebene passiert, die tiefer ist als das Geplänkel, aus dem ein Großteil unserer oberflächlichen Kommunikation besteht.

Diese Minikreise funktionieren genauso wie die größeren Kreise, nur dass hier eine Person für eine bestimmte Zeitspanne von sagen wir 5 Minuten spricht und dann der andere für 5 Minuten spricht. Wenn du nicht redest, schenkst du die gleiche respektvolle Aufmerksamkeit, die du dem Sprecher im großen Kreis gibst. Für die Minikreise sollte jemand vom großen Kreis der „Zeithüter“ für alle sein und alle wissen lassen, wann die Zeit zum Wechseln vom Zuhören zum Reden ist und umgekehrt, wann die „Minis“ vorbei sind und wann es Zeit ist, die Aufmerksamkeit wieder dem großen Kreis zu widmen. Die Möglichkeit, für fünf Minuten ohne Unterbrechung angehört zu werden, bevor man irgendeiner anderen Tätigkeit nachgeht, öffnet oft den Raum für Gefühle oder gibt zumindest Einsicht in Gefühle, mit denen sich der größere Kreis später vielleicht befassen muss.

In unserer Gemeinschaft haben wir herausgefunden, dass es möglicherweise viele Gefühlsreste unter den Anwesenden gibt, wenn wir

irgendeinen Tagesordnungspunkt ansprechen oder Entscheidungen treffen wollen. Oft können diese Gefühle durch solche Minikreise vollständig geklärt werden. Natürlich müssen sie nicht je fünf Minuten dauern oder mit nur zwei Personen stattfinden. Sie können zwei Minuten dauern oder auch sechs oder zehn oder fünfzehn – was auch immer ausreichend erscheint, je nach Schwierigkeit der Entscheidung und Intensität der Gefühle. Es können auch drei oder mehr Personen in dem Minikreis sein, aber je mehr Personen es sind, desto länger dauert es. Wie auch immer du es handhabst, die Praxis der kleinen Minikreise erweist sich immer als hilfreich, denn jeder von uns neigt dazu, klarer und kreativer zu denken, wenn er die Gelegenheit hat, die Gefühle, die er mit sich herumträgt und andere unverarbeitete Gedanken, die vielleicht in seinem Kopf kreisen, auszudrücken.

Nun sollte der Kreis bereit sein, sich seinem Zweck zuzuwenden. Kreise können aus verschiedenen Gründen zusammengerufen werden. Eine Zeremonie ist z. B. ein sehr häufiger Grund für mein Volk. Oder es geht darum, sich den Angelegenheiten der Gemeinschaft zu widmen, eine Feier, ein anderes Ereignis oder eine Aktion der Gemeinschaft zu planen, zusammen zu arbeiten, zu spielen, zu tanzen oder Geschichten auszutauschen.

Es kann auch ein heilender Kreis sein, der für eine bestimmte Person oder Gruppe zusammengerufen wird. Oder es geht einfach darum, zu kommunizieren, die Gemeinschaft näher zusammenzubringen, Anstrengungen und Sorgen miteinander zu teilen und sich gegenseitig zu unterstützen. Das ist wahrscheinlich der häufigste Grund, warum man in einem Kreis zusammenkommt. Es ist eine allgemeine Heilung für alle. Der nächste Schritt für solche Kreise ist eine Redestabrunde, in der jeder tiefer in sein Herz hineinschaut. Im nächsten Kapitel werden wir uns einige Möglichkeiten ansehen, wie ich den Kreis für diese Art der Heilung benutze.

Ein weiterer Grund für einen Kreis kann sein, ein Thema von gemeinsamem Interesse zu diskutieren. Wenn dieses Thema während eines früheren Treffens ausgesucht wurde, wurde wahrscheinlich auch eine Person oder Gruppe gewählt oder hat sich freiwillig gemeldet, einen Kreis zu dem genannten Thema zu leiten. Das Thema könnte eine Spezialität des Leiters sein, z. B. über sein spezielles Interessensgebiet, ein Handwerk, eine Kunst oder eine Arbeit, mit der er beschäftigt ist. Solche Kreise sind immer eine Unterstützung und Bestärkung für diejenigen, die ihre eigene Kunst, ihr Projekt oder ihre Interessensgebiete vorstellen und erklären. Sie sind für alle Beteiligten interessant, bringen alle näher zusammen und

man kann einzelne Mitglieder besser kennenlernen. Oder es kann ein Thema sein, das den Kreis interessiert, wobei der Leiter (oder mehrere) das Thema recherchiert und präsentiert, über das der Kreis dann diskutieren kann oder zu dem er eine Aktivität veranstaltet.

Bevor wir uns weitere Möglichkeiten für den Kreis anschauen, möchte ich in dem nächsten Kapitel einige Prinzipien über den Umgang mit Gefühlen und Emotionen darstellen, die sich für viele von uns, die mit Kreisen arbeiten, als äußerst nützlich und wichtig für unser Verständnis herausgestellt haben.

Die Kunst der exquisiten Aufmerksamkeit

„Wir können von dem Kreis in seiner traditionellen Form intensiven Gebrauch machen. Wir können diese Form mit den Fähigkeiten und Einsichten kombinieren, die sich aus dem erweiterten menschlichen Bewusstsein entwickelt haben.“

Christina Baldwin, Calling the Circle

Ursprünglich nannte ich dieses Kapitel „Die Kunst des Zuhörens“, dann veränderte ich es in „Die Kunst der heilenden Aufmerksamkeit“. Beide beschreiben das Thema zwar akkurat, aber meine endgültige Version gefällt mir, weil sie unterstreicht wie wichtig intensive Aufmerksamkeit für die unterstützende und heilende Wirkung des Kreises ist. Wie mag exquisites Zuhören sein, wenn wir auf diese Weise zuhören könnten? Zwei Synonyme des Wortes „exquisit“, die mir der eingebaute Duden in meinem Computer anzeigt, sind „schön“ und „scharfsinnig“. Sehr gut. Eines der Synonyme für „schön“ ist „strahlend“. „Strahlende Aufmerksamkeit“- das gefällt mir. Für „scharfsinnig“ werden „interessiert, fein, intensiv“ aufgelistet. Alle sind gut.

Das Adjektiv, das ich am meisten benutze, ist „freudig“⁹. Wenn wir uns freudige Aufmerksamkeit schenken können, wenn es uns freut, uns gegenseitig zuzuhören und wir dieses in unserer Haltung und unserem Gesichtsausdruck zeigen, werden wir maximale Sicherheit für diejenigen schaffen, denen wir zuhören und eine Beziehung, die wir als fürsorglich und liebevoll empfinden - genau das, was wir alle suchen.

Welch eine heilende Kraft hat ein Kreis, in dem sich jemand umsehen kann und nichts als fürsorgliche Gesichter sieht, die mit exquisiter Aufmerksamkeit zuhören! Umgekehrt, wie unsicher erscheint uns ein Kreis, in dem wir uns umschaun und auch nur einen unserer Zuhörer entdecken, der gelangweilt oder ablehnend oder verurteilend aussieht, der an irgendetwas anderes denkt, sich die Fingernägel sauber macht, an Fusseln zupft, auf die Uhr guckt, der Nachbarin etwas zuflüstert oder einschläft.

Ich finde, dass es leicht fällt, freudige Aufmerksamkeit zu schenken, sobald ich meine eigenen, ichbezogenen Gedanken loslasse und den

Fokus auf die andere Person lenke. Es ist so einfach festzustellen, dass diese Person ein geliebter Weggefährte auf der Straße des Lebens ist, eine Kollegin beim Studium unserer irdischen und menschlichen Verwirrungen, ein potentieller Verbündeter beim Aufbau unserer Träume. Ihre Kämpfe, seine Ängste, ihre Wünsche sind meinen ähnlich. Es sind meine. Sie hat sich bis zu diesem Punkt durchgekämpft, ist erschüttert aber noch wacker, geht beharrlich weiter, und ich bin stolz auf sie. Ich will sie anfeuern, seine Fahne schwenken, bei ihrer Parade dabei sein, auf die Pauke für ihn hauen, ihr sagen, dass ich weiß, sie schafft es und dass ich die ganze Zeit hinter ihm stehe.

Es ist so einfach, Menschen zu lieben, es ist so natürlich, sie zu lieben, wenn wir begreifen, dass die Dinge, die wir an ihnen nicht mögen, ihre Anmaßung, ihre Selbstsucht, ihr Selbstmitleid, ihre verzweifelte Bedürftigkeit, ihre Oberflächlichkeit, ihre Manipulationen anderer, ihr Stumpfsinn, ihre Aggressivität, ihr Verurteilen usw., nur Muster sind, die sich bei den Versuchen, die Angriffe während der Kindheit zu überleben, verhärtet haben. Ich freue mich, dass sie in der Lage waren, eine Überlebensstrategie zu finden, aber ich sehe, dass die Muster, die mich stören, ihnen nicht mehr helfen. Sie stehen ihnen nun im Weg, isolieren sie von ihren potentiellen Verbündeten.

Wenn ich an den Mustern vorbeischaue und die wirkliche Person sehe, die darunter verborgen ist. Wenn ich durch meine Einstellung zeige, dass ich weiß, ihre Muster sind nicht sie, sind nicht, wer sie sind, wenn ich durch meine Fürsorge und Freude über sie zeige, dass ich weiß, wer sie wirklich sind, wird dies bewegende und tiefgreifende Auswirkungen auf sie haben. Es ist das, was sie in ihren Beziehungen mit anderen ohne großen Erfolg gesucht haben. Nur wenige Menschen haben sich Zeit genommen und Interesse gezeigt, die wahre Person hinter ihren Mustern zu suchen. Wenn wir jemanden finden, der anscheinend unser wahres Gutes und unseren wahren Wert sieht, ist dies genau das, wonach wir so lange gesucht haben. Das hat zwangsläufig eine tiefgreifende Wirkung auf uns. Wenn wir einen ganzen Kreis haben, der uns auf diese Art und Weise versteht und akzeptiert, dann fühlt es sich an, als wären wir nach Hause gekommen und hätten unsere wahre Familie gefunden. Wenn wir das oft genug und in vielen Kreisen tun, fangen wir vielleicht an zu begreifen, dass die gesamte menschliche Rasse unsere Familie ist und die ganze Erde unser Zuhause.

Jetzt siehst du, warum die Größe eines Kreises nicht so wichtig ist, wie die Qualität der geschenkten Aufmerksamkeit. Wenn jeder in unserem Kreis die Kunst des Zuhörens gut versteht, wird das Ergebnis äußerst unterstützend und heilend für alle sein, unabhängig davon, ob wir uns in kleinere Kreise von zwei, drei oder vier aufteilen, um Zeit zu sparen, oder ob wir alle zusammen einander zuhören. Wir können unseren Redestab herumgehen lassen und jedem die gleiche qualitative Aufmerksamkeit schenken oder wir entscheiden uns, einen Großteil der Zeit nur einer Person zuzuhören, die unsere Aufmerksamkeit braucht.

Wenn es eine Person gibt, die einige Zeit zu brauchen scheint und der Kreis sich dazu entscheidet, der Person diese Zeit zu schenken, könnte es auch eine gute Idee sein, zusätzlich zu der qualitativen Aufmerksamkeit von allen, eine Person zu haben, die der „primäre Zuhörer“ ist, der meistens von der sprechenden Person ausgewählt wird. Dieser setzt sich dann nahe zum Sprecher, hält engen Augenkontakt und beruhigt durch seine physische Anwesenheit, hält die Hände, nimmt die Person in die Arme, tut was immer sie unterstützen mag und ihr hilft, ihre Gefühle auszudrücken. Dieser primäre Zuhörer kann auch die Unterstützung der Gruppe und ihre Wertschätzung und Zuneigung für den Sprecher in Worten ausdrücken.

Was die Gruppe und sein Vertreter anbieten können, ist eine akkurate Spiegelung des Sprechers. Normalerweise sind die Ansichten anderer über uns beträchtlich durch deren eigene Gefühle, Muster und Vorurteile verzerrt. Selten haben wir die Chance mit jemandem zusammen zu sein, der so frei von Leid und Stress ist, so entspannt und liebevoll, dass er hinter unser eigenes Leid und unsere Muster schauen kann, um den wunderbaren Menschen zu sehen, der da versteckt ist; jemand der uns wirklich wertschätzt und uns dabei helfen kann, uns selbst zu achten und zu lieben. Dies ist der wertvolle Nutzen, den der Kreis jedem seiner Teilnehmer bieten kann.

Obwohl es angemessen ist, unsere Wertschätzung, Unterstützung und Ermutigung auszudrücken und den Sprecher im allgemeinen zu bestätigen, gibt es ein paar wichtige Hinweise, die wir beachten sollten, um unsere Kunst des Zuhörens zu verbessern. Wir sollten in unseren Bemerkungen natürlich niemals kritisch werden oder urteilen. Es ist auch nicht hilfreich, analytisch zu werden. Das passt vielleicht in einen Philosophieverein, ist aber nicht unterstützend für jemanden, der gerade versucht, seine zurückgehaltenen und verletzten Gefühle auszudrücken.

Es gibt auch keine Notwendigkeit, die betroffene Person mit Sympathiebekundungen zu überhäufen. Obwohl dies gut gemeint ist, wird es die Aufmerksamkeit auf dich lenken, obwohl du doch eigentlich der anderen zuhören willst. Und jetzt etwas, das uns allen schwer fällt – aber wichtig, wirklich wichtig ist: keine Ratschläge.

Keine Ratschläge?

Wenn jemand mitten in einer schwierigen Situation steckt und seinen Weg nicht klar sehen kann, du das aber kannst, weil du außerhalb von seinem Leid stehst, und es dir vollkommen klar ist, was er machen soll, dann scheint es eine Tat der Freundlichkeit zu sein, ihm den Weg zu zeigen. Es ist aber keine gute Idee. Nicht in dieser Situation. Es gibt vielleicht andere Zeiten, in denen dein guter Rat hilfreich wäre, aber nicht während du seinen Gefühlen zuhörst. Zu diesem Zeitpunkt ist es deine Aufgabe und die Aufgabe des Kreises, dieser Person zu helfen, ihren Gefühlen Ausdruck zu geben – und nebenbei auch ihren Ideen. Rat zu geben unterbricht jedoch diesen Vorgang nur und lenkt die Aufmerksamkeit wieder auf dich.

Wenn die Sprecher durch eure gute Aufmerksamkeit ermutigt worden sind, alle ihre Emotionen rund um ihre Probleme vollständig auszudrücken und ihr eigenes neues Denken darüber zu erkunden, werden sie wahrscheinlich selber zu ihren eigenen, sehr guten Entscheidungen kommen. Und natürlich ist es viel kraftvoller für sie, ihre eigenen Entscheidungen zu finden, statt sich auf deinen Rat oder auf den Rat der Gruppe zu verlassen.

Wie oben bereits angesprochen, kann das gute Zuhören eines Kreises uns nicht nur helfen, unsere Gefühle auszudrücken, es ist auch ein großartiger Weg, der uns hilft, unser Denken zu erforschen und hilfreiche Ideen zu finden. So wie es mit dem Zuhören in jedem Kreis jeglicher Größe der Fall ist, ist es auch hier hilfreich, wenn es einen primären Zuhörer gibt. Es ist für den Sprecher einfacher, Gedanken und Gefühle an eine Person zu richten und verwirrend, wenn viele Personen kommentieren oder Fragen stellen. Es ist besser, wenn der Rest des Kreises einfach gute Aufmerksamkeit schenkt.

Wenn jemand in unserem Kreis mit Hilfe unserer Aufmerksamkeit denken und entscheiden will und ich die zuhörende „Förderkraft“ bin, beginne ich mit einer Frage wie: „Also, worüber willst du jetzt nachdenken?“ Nachdem die Person genug über das Thema geredet hat, um das Problem zu definieren, werde ich dann wahrscheinlich sagen: „Welche

Entscheidung willst du dazu treffen?“

Während sie das Für und Wider bis jetzt abgewogen hat, hat sie keine Entscheidung getroffen, und das hat sie nur noch mehr verwirrt. Indem du um eine Entscheidung bittest, bevor die Person noch weiter nachdenkt oder alles noch mal durchkaut, hilfst du ihr auf eine tiefere Ebene der intuitiven Einsicht vorzudringen, auf die „Bauchebene“, wie manche dazu sagen. Wir fragen nach den ersten Gedanken, kürzen die Einwände und Argumente ab, die meist aus den Meinungen anderer oder aus alter Konditionierung stammen, und gehen direkt auf das zu, was die Person wirklich will.

Meistens spricht die Person ihren wahren Wunsch gleich aus, aber wenn sie immer noch verwirrt ist, kann ich sie auf eine Art und Weise über ihre Wünsche und Einwände befragen, die ihr dabei helfen mag, sich auf ihre tieferen Wünsche und Bedürfnisse zu richten und zu entdecken, was sie wirklich für sich will. Wenn sie eine Entscheidung getroffen hat, sage ich im allgemeinen: „Das ist prima. Aber wenn du diese Entscheidung nicht schon vorher getroffen hast, muss es irgendwo ein Problem geben, etwas das dir im Wege steht, so dass du es bis jetzt nicht einfach getan hast. Welche Hindernisse siehst du dabei?“

Wenn die Person die Hindernisse deutlich aufgezählt hat, frage ich sie, was ihr einfällt, um diese Hindernisse zu beseitigen oder zu umgehen. Etwas mehr Nachdenken ihrerseits führt sie zu der Vorstellung irgendeines Planes, mit dem sie weiterkommen kann. Ich halte den Fokus eng und spezifisch und frage nach ihrem Plan, frage, welche Handlungen sie durchführen wird, um diesen Plan zu verwirklichen. Wenn sie über den allgemeinen Umriss des Planes nachdenkt, frage ich sie, welchen Schritt sie zuerst machen will. Ich helfe ihr, noch präziser und konkreter zu sein. Wenn sie sagt, welcher Schritt es sein wird, frage ich sie, wann sie ihn machen wird, damit sie noch konkreter wird: „Morgen? Nächsten Montag? Um wieviel Uhr? Wie wirst du dir das merken?“ usw.

Zuletzt werde ich sie danach fragen, ob sie irgendwelche Gefühle zu dieser Entscheidung hat und zu all den praktischen Schritten, die sie sich ausgedacht hat. Es ist gut, jegliche Gefühle, die mit dieser Entscheidung verbunden sind, auszudrücken. Vielleicht hat sie Angst und Befürchtungen, vielleicht ist sie aufgeregt, unsicher, wütend über Schwierigkeiten, vielleicht hofft sie auf ein gutes Gelingen, ist besorgt über andere, die damit zu tun haben oder besorgt über deren Gefühle. Wenn sie diese unterschwelligen Gefühle ausdrückt, kann sie sie anschauen, mit ihnen umgehen und sich in ihrer Entscheidung stärker fühlen.

Um es noch einmal zu verdeutlichen: Als primärer Zuhörer habe ich keinen Rat gegeben, habe ich meine Meinung über ihre Pläne in keiner Weise geäußert, sie nur bestätigt, ihr gesagt, dass sie es gut macht und dass sie gut denkt. Es ist meine einzige Aufgabe, ihr zu helfen, sich auf die Entscheidung zu fokussieren, die sie treffen will und zuzuhören während sie denkt und plant.

Sobald ein klarer Handlungsplan steht, kann der Kreis – wenn er will – zukünftige Hilfe anbieten, indem er sich zur Verfügung stellt, sie an ihre Zeitpläne zu erinnern und ihr zuzuhören, wenn Gefühle auftauchen.

Dies sind einige Möglichkeiten, mit denen ein Kreis, der sich wahrhaftig auf die Kunst des Zuhörens versteht, seinen Teilnehmern helfen kann, sich zu heilen, zu lernen und individuell zu wachsen. Als nächstes betrachten wir einige andere Aktivitäten, die einen Kreis bereichern, die Menschen auf eine andere Art und Weise näher bringen und Spaß machen.

Anmerkungen der Übersetzer

- ¹ Hiermit sind Menschen gemeint, die im Gegensatz zu Ureinwohnern nicht aus dem Gebiet stammen, in dem sie leben, deren Stammesbindungen verlorengegangen sind oder die vielleicht das Ergebnis einer Rassen- oder ethnischen Mischung sind, die aber zum Land zurückgekehrt sind und wieder auf natürliche Weise leben. Siehe dazu auch den Prolog in „Rückkehr zur Schöpfung“.
- ² demokratisches Wahl- und Abstimmungsverfahren
- ³ sprich: smadjing
- ⁴ bedeutet so viel wie „Amen“ oder „So sei es“
- ⁵ „Du mußt deine Gefühle rauslassen!“
- ⁶ Eigentlich Co-Counseling oder Re-Evaluation Counseling. Eine von Harvey Jacksins entwickelte Methode des konzentrierten, gegenseitigen Zuhörens mit Interventionsmöglichkeiten, um beim Sprecher verdrängte Gefühle aufzudecken und zum Ausdruck zu bringen.
- ⁷ Das englische Wort „distress“ hat viele deutsche Bedeutungen, wie Qual, Pein, Schmerz, Kummer, Leid, Sorge, Elend, Not(lage), Verwirrung. In diesem Text wurde es mit Leid oder Schmerz übersetzt.
- ⁸ Das englische Wort „discharge“ bedeutet soviel wie entladen, entlasten, sich Luft machen und bezeichnet in diesem Zusammenhang das Ausdrücken, Herauslassen von Gefühlen. Hier mit ausdrücken oder Ausdruck übersetzt.
- ⁹ Der englische Begriff „delighted“ wäre noch treffender mit „entzückt“, „hoherfreut“ übersetzt.
- ¹⁰ Auszug im Anhang
- ¹¹ Aufgrund der speziellen deutschen Assoziation zum Begriff „Führer“ wurde das englische Wort „leader“ hier mit verschiedenen Alternativen übersetzt.
- ¹² „Ich hoffe, eines Tages wirst du bei uns mitmachen und die Welt wird eins sein“.
- ¹³ „Der Redestab“

Titel der Originalausgabe: „The Circle Way“
© Copyright 1997 by Manitonquat (Medicine Story)
Erschienen bei Story Stone Publishing, Greenville, NH 03048, USA

Copyright der deutschen Ausgabe
© 2000 im Biber-Verlag, Schönhagener Ring 8
32699 Extertal 32699 Extertal · Tel: 05262-56702
biber-verlag@gmx.de · www.biber-verlag.de
Titelgestaltung: Wolfgang Lamek, www.formel-3.de
10. Auflage 2022

Druck: Bruns Druckwelt GmbH & Co.KG, Trippeldamm 20, 32429 Minden
www.bruns-druckwelt.de
Gedruckt auf Recyclingpapier.
Printed in Germany
ISBN 978-3-9806236-1-2

Einander Raum geben.

Respekt als Grundlage. Von Herzen sprechen.
Aufmerksam zuhören. Entdecke den Kreisweg
als praktische Form des Miteinanders.

Im vollständigen Buch entdecken

- Redekreise gründen und begleiten
- Mit Gefühlen und Konflikten umgehen
- Gemeinschaft, Führung und Zeremonie

Der Weg des Kreises

Manitonquat · Medicine Story

Zurück zum Buch beim Biber Verlag

Ausgewählte Originalseiten. Zwischen den Abschnitten
wurden Seiten ausgelassen. Buchseitenzahlen bleiben unverändert.