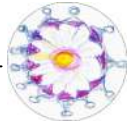


Anleitung für Homecircuitreffen



Inhalt

1.	ORGANISATION	1
1.1.	DIE TREFFEN ORGANISIEREN	1
1.2.	DIE ÜBUNGEN ANLEITEN	1
1.3.	EINEN ABLAUF FESTLEGEN	2
1.4.	DEN HOMECIRCLE VORBEREITEN	2
2.	ÜBERBLICK ÜBER DEN STANDARDABLAUF	3
3.	STANDARDABLAUF	3
3.1.	EINSTIMMUNGSRITUAL	4
3.2.	BERÜHRUNGSMEDITATION (HANDKONTAKT)	4
3.3.	AUGENKONTAKT	5
3.4.	REDESTABKREIS EINFÜHRUNG	5
3.5.	REDEKREIS	6
3.6.	BEWEGUNG & BERÜHRUNG (OPTIONAL)	6
3.7.	NÄHRENDE HÄNDE	6
3.8.	INTUITIVE BERÜHRUNG – WOHLTUENDE HÄNDE	7
3.9.	WIEGEKREIS	8

1. Organisation

1.1. Die Treffen organisieren

Ein Homecircuitreffen braucht einen Organisator. Der Organisator lädt ein und führt durch den Ablauf. Er kann auch die Übungen anleiten. Diese Rolle kann allerdings auch auf andere verteilt werden.

Zu Anfang wird der Organisator derjenige sein, der auch das erste Treffen initiiert hat. Danach kann die Gruppe selbst entscheiden, wie die Treffen organisiert und angeleitet werden. Beispielsweise könnte die Organisatorrolle von Treffen zu Treffen wechseln.

1.2. Die Übungen anleiten

Am Anfang sollte der Organisator die Übungen anleiten oder vorher an einzelne Teilnehmer vergeben haben. Auch das Anleiten ist eine wertvolle Erfahrung. Je nach Übung gibt es zwei Formen des Anleitens. Für viele Übungen gibt es Anleitungen in beiden Varianten.

Erklärende Anleitung (Kurzanleitung)

Der Anleiter stellt die Übung vor, macht dann selbst mit und beendet sie dann. Für solche Übungen gibt es eine Kurzanleitung, die der Anleiter als Orientierung nehmen oder vorlesen kann. Wenn die Übung nach einer Weile den Teilnehmern bekannt ist braucht sie auch nicht mehr erklärt zu werden.

Wie die Übungen angeleitet werden hängt auch von der Gruppengröße ab. Bei einer ungeraden Zahl an Teilnehmer muss bei einer Partnerübung der Anleiter pausieren. Er könnte die Übung dann auch weiter begleiten (siehe Langanleitung)

Begleitende Anleitung (Langanleitung)

Der Anleiter stellt die Übung vor und leitet auch während der Übung weiter an. Für solche Übungen gibt es eine Langanleitung, die der Anleiter als Orientierung nehmen oder auch ablesen kann.

Bei einer geraden Zahl an Teilnehmer (einschließlich Anleiter) bleibt einer übrig. Bei manchen Übungen, z.B. nährende Hände kann eine Dreiergruppe gebildet werden. Ansonsten muss der Anleiter machen. Er kann dann die Kurzversion benutzen oder versuchen gleichzeitig mitzumachen und die Langversion anzuleiten.

1.3. Einen Ablauf festlegen

Beim ersten Treffen sollte der Organisator den gesamten Ablauf festgelegt haben. Wir empfehlen den unten vorgestellten Standardablauf zu benutzen. Wenn die Gruppe erfahrener wird oder auch mehr Teilnehmer ein Wochenende besucht haben, kann die Gruppe auf ihre Art eigene Abläufe gestalten. Sie kann

- ▶ in der Regel einen festen Ablauf beibehalten
- ▶ einem Organisator die Auswahl überlassen
- ▶ am Ende des Treffens die Übungen für das nächste Treffen festlegen und auch Anleiterrollen verteilen
- ▶ zu Beginn eines Treffens über den Ablauf entscheiden
- ▶ nach jedem Block über die nächsten Übungen entscheiden

1.4. Den Homecircle vorbereiten

Der Organisator bereitet das Treffen und den Raum vor. Wenn das Treffen bei einem anderen Teilnehmer stattfindet, bereitet dieser den Raum vor.

Vorher

- ▶ Einladen
 - Alle Teilnehmer zum ausgewählten Termin einladen und kurz vor dem Treffen noch mal daran erinnern. Das geht am besten per Email.
 - In der Mail sollte aufgeführt sein,
 - was mitgebracht werden muss, beispielsweise Sitzkissen, Decken, ...
 - 15 Minuten eher kommen, ...
 -
 - Wenn die Teilnehmer noch nicht an einem Wochenende teilgenommen haben sollten sie etwas über die Elemente der Miteinkultur, insbesondere den Redkreis & Präsenze Kommunikation, gelesen haben oder persönlich von dir erfahren haben. In der Einladungsemail solltest du noch einmal auf die entsprechenden Informationen auf der Website hinweisen.
- ▶ Die Übungen auswählen, beim ersten Mal sollte das der Standardablauf sein.
- ▶ Eventuell mit anderen Teilnehmern absprechen, was diese anleiten wollen.
- ▶ Die Anleitungszettel für dich ausdrucken.
- ▶ Die Kommunikationsempfehlungen für jeden Teilnehmer ausdrucken

Am Tag des Treffens

- ▶ Tee oder Kaffee bereitzustellen schafft eine gute Atmosphäre
- ▶ Einen Platz für einen Sitzkreis finden und falls notwendig Stühle in den Kreis stellen.
- ▶ Darauf achten, dass der Kreis möglichst eng ist.
- ▶ Die Kreismitte gestalten.
- ▶ Einen Redestab bereitlegen.
- ▶ Eine Klangschale oder ähnliches bereitlegen.
- ▶ Eine Uhr, die für dich gut sichtbar ist, aufstellen.
- ▶ Eventuell für Musik sorgen (z.B. beim Wiegekreis).

2. Überblick über den Standardablauf

Der Organisator führt durch das Treffen. Alle Anleitungen sind erklärende Anleitungen. Der Anleiter kann also bei den Übungen mitmachen

Zeitraumen: 3 Stunden

30 Minuten

- ▶ Einstimmung im Kreis
 - Stille, sich sammeln, im Raum des Körpers ankommen:
 - Handkreis im Stehen
- ▶ Partnermeditation Handkontakt
- ▶ Partnermeditation Augenkontakt mit Selbstberührung

60 Minuten

- ▶ Redekreis: Einführung
- ▶ Redekreis

10 Minuten

Wenn genug Platz ist:

- ▶ Bewegung & Berührung

30 Min

- ▶ Nährende Hände
- ▶ Intuitive Berührung/Wunschkonzert (kurz)

5 Min

- ▶ Wiegekreis

- ▶ Organisatorisches
- ▶ Gegebenfalls zusammen essen

3. Standardablauf

- ▶ Alle, suchen sich einen Platz im Kreis.
- ▶ Jemand zündet die Kerze an

Für den Anleiter:

Du kannst die folgenden Anleitungen als Orientierung nehmen oder auch einfach ablesen. Überschriften und kursiv Geschriebenes gehören nicht zum Sprechtext.

3.1. Einstimmungsritual

Sich sammeln, im Raum des Körpers ankommen

Um hier in diesem Raum anzukommen gehen wir für drei Minuten in die Stille. Ein Klangzeichen beginnt und beendet die Stille.

- Setze dich bequem hin, den Oberkörper möglichst aufrecht und die Wirbelsäule gerade.
..... Zeit lassen, damit die Teilnehmer einen bequemen Sitz finden.
- Schließe deine Augen
- Lege eine Hand auf deine Brust oder deinen Bauch
Klangschalenzeichen zum Beginn
- *..... ca. 2-3 Minuten*
Klangschalenzeichen zum Ende
- *..... 3 Atemzüge warten*
- Öffne deine Augen wieder

Handkreis

Ein besonderer Raum

Wir beginnen unseren Kreis mit einem Einstimmungsritual, das uns darauf hinweist, dass wir einen besonderen Raum betreten, der sich von der Art und Weise unterscheidet, wie wir sonst zusammen sind.

- Nun steht bitte auf (*geht natürlich auch sitzend*) und macht den Kreis etwas enger, so dass ihr euch bequem die Hände geben könnt.
- Schließe deine Augen.
- *..... ca. eine Minuten warten (10 Atemzüge)*

- Möge dieser Kreis ein Raum sein, in dem wir uns in unserer ganzen Wesensform begegnen können.
..... 2 Atemzüge warten
- Mögen wir offen sein für den gegenwärtigen Moment (*Präsenz*)
..... 2 Atemzüge warten
- Mögen sich Vertrauen, Geborgenheit und Gemeinschaft entfalten **verbessern**
..... 2 Atemzüge warten

- Nun lasse die Hände wieder los,
- Öffne die Augen
..... warten bis alle „wieder da“ sind.....
- Setzt euch wieder in den Kreis

3.2. Berührungsmeditation (Handkontakt)

Eine Uhr im Blick haben

• Vorbereitung

Partner finden

- ▶ Wir wollen einen Partner finden. Zählt bitte im Kreis ab: Sonne, Mond, Sonne,
Bei einer geraden Anzahl an Menschen beginnt der Anleiter mit dem Abzählen. Bei einer ungeraden Zahl kann er nicht mitmachen und lässt seinen Nachbarn mit dem Zählen beginnen.
Die Sonnen drehen sich nach rechts, die Monde nach links.
- ▶ Setzt euch nahe voreinander hin. Die Knie sollten sich fast berühren, sonst wird die Armhaltung zu anstrengend.

• Ablauf

Hände auf die Knie legen

- ▶ Legt beide eure linke Hand auf euer linkes Knie, so dass die Handinnenfläche nach oben zeigt
- ▶ Schaut euch an und atmet zusammen dreimal tief ein und aus.

Hände aufeinander legen

- ▶ Lege nun beide eure rechte Hand auf euer rechtes Knie so dass die Handinnenfläche nach unten zeigt
- ▶ Schließt eure Augen
..... *5 Minuten warten*

Ende

- ▶ Nun öffnet langsam wieder die Augen
..... *warten*
- ▶ Schaut euch an
..... *warten*
- ▶ und löst dann den Handkontakt wieder.

3.3. Augenkontakt

Partnerwechsel

Dreht euch bitte alle zu eurem anderen Nachbarn um.

- ▶ Setzt euch bequem gegenüber.
- ▶ Legt eine Hand auf dein Herz
- ▶ Atmet bewusst drei mal lang und tief miteinander ein und aus
- ▶ Jetzt schaut ihr euch für zwei Minuten in die Augen.

- ▶ Wenn einer das Gefühl hat , dass die Zeit um ist,
 - löst er den Kontakt seiner Hand mit der Brust
 - und wartet bis der andere es auch tut.
- ▶ Findet eine passende Verabschiedung.

In der Begegnung von Angesicht zu Angesicht wird der andere beherbergt und beheimatet seinerseits.

Ronaldo Torro, Biodanza

Die Sprache der Blicke entspringt tiefsten Seinsbereichen. In ihr können das Mysterium wie auch Annahme, Angst oder Wut mitschwingen.

Ronaldo Torro, Biodanza

3.4. Redestabkreis Einführung

Miteinander teilen, was uns gerade bewegt

Wenn allen der Redekreis vertraut ist, kann diese Einführung übersprungen und direkt mit dem Redekreis begonnen werden.

Der Kreis ist eine uralte, tief in uns verwurzelte Form des Miteinanders. In dieser Form geht dabei ein Redestab im Kreis herum und jeder hat die Möglichkeit zu sprechen, während die anderen lauschen.

○ Das Sprechen

- ▶ Es gibt in unserem Kreis kein vorgegebenes Thema. Es geht hier auch nicht um den Austausch von Wissen und Informationen.

Wir wollen in unserem Kreis teilen,
was jetzt gerade in uns präsent ist.

- ▶ Einer beginnt, indem er den Redestab aus der Mitte nimmt.
- ▶ Halte einen Moment inne. Lass dir Zeit den Raum zu spüren, den der Redestab dir gibt.
- ▶ Sprich von Dir und Deiner momentanen Erfahrung.
 - Was für Gedanken, Gefühle oder Bilder sind in diesem Moment in dir?

- Was für Vorstellungen über den anderen sind in dir gerade da? Meinst du Freude, Traurigkeit, Anspannung, Langeweile, ... zu spüren.
- Was im Außen zieht gerade deine Aufmerksamkeit auf sich?
- ▶ Manchmal hat das, was dich gerade bewegt, einen Bezug zu etwas, das ein anderer vorher gesagt hat. Spreche auch das aus.
- ▶ Gib den Stab nicht zu schnell weiter. Du kannst auch Schweigen.

○ **Das Lauschen (Zuhören)**

Wenn jemand den Stab hat, so wende dich ihm innerlich ganz bewusst zu.

- ▶ Gib ihm deine Aufmerksamkeit.
- ▶ Lege Wertschätzung und Mitgefühl in deine Zuwendung.
- ▶ Lass ihn spüren, dass er jetzt Raum hat, dass er wichtig ist, dass er gehört wird.

○ **Kommunikationsempfehlungen**

Die Kommunikationsempfehlungen verteilen

Es gibt einige Empfehlungen, die in diesem Prozess nützlich sein können. Sie sind aber keinesfalls als Regeln zu verstehen.

Die Kommunikationsempfehlungen verteilen und kurz durchgehen

3.5. Redekreis

- ▶ *Wenn die Zeit um ist legt der Letzte den Redestab wieder in die Mitte.*

Behalte die Zeit im Auge. Versuche möglichst so zu planen, dass du die letzte Runde vorher ankündigen kannst. Natürlich kann man die Länge der Redebeiträge nicht voraussagen. Wenn es zeitlich eng ist, kannst du für die letzte Runde eine Zeitvorgabe machen, beispielsweise eine Minute für jeden. Notfalls machst du nur ein Blitzlicht, d.h. jeder sagt nur ein paar Worte.

3.6. Bewegung & Berührung (Optional)

Wenn genug Platz ist und ihr eine Musikanlage habt.

Dieser Abschnitt wird später noch ergänzt

3.7. Nährende Hände

Das ruhige Auflegen der Hände ist ein uraltes tief in unserer Menschheitsgeschichte verwurzelt Ritual. Deshalb braucht es zum dafür keine besonderen Kenntnisse, nur den Mut mit einem offenen Herzen in die Berührung zu gehen. Es schöpft seine Kraft aus deiner Präsenz und Zuwendung. Der andere spürt diese intensive bloße Macht der Anwesenheit eines mitfühlenden Menschen.

„Der Mensch ist das beste Heilmittel des Menschen.“

Paracelsus

• **Vorbereitung**

- ▶ Findet einen Partner
- ▶ Einer von euch beiden legt sich bequem hin.
- ▶ Entscheidet, ob die Hände am Kopf, am Oberkörper oder an einer anderen Stelle aufgelegt werden sollen. Der Auflegende kann auch intuitiv seinen Platz suchen.
- ▶ Der Auflegende findet neben dem Liegenden einen Platz, wo er seine Hände bequem auflegen kann.
- ▶ Atmet beide einige Male tief durch. Wenn ihr wollt könnt ihr die Augen schließen.

- **Anleitung für den Auflegenden**

Platz intuitiv suchen

- ▶ Bewege deine Hände ganz langsam weit über den Körper seines Partners und finde den Platz, an dem sie landen und ruhig verweilen wollen.

Zuwenden

- ▶ Deine Hände sind freundliche, liebevolle Wesen, die sich dem anderen wohltuend, entspannend, nährend zuwenden.

Da Sein

- ▶ Sei ganz da und nimm auch wahr, was in dir geschieht, selbst wenn es unschöne Bilder oder Gefühle sein sollte.

Haltezeit: Fünf Minuten

Du kannst die Zeit natürlich den Umständen anpassen.

Positionswechsel

- ▶ Wenn du möchtest, kannst du nun achtsam eine noch eine weitere Position finden.

3.8. Intuitive Berührung – Wohltuende Hände

In dieser Übung geht es um das Genießen, um das des Partners und auch um unser Eigenes.

Wir wollen unseren Partner mit unseren Händen

- intuitiv,
- wohlwollend und
- wohltuend

berühren und ihm Streicheleinheiten geben.

Vorbereitung

Die Übung ist auch in Dreiergruppen möglich. Dann wird zweimal gewechselt.

- ▶ Finde einen Partner
- ▶ Einer von euch beiden legt sich bequem hin, entweder auf den Rücken oder auf den Bauch. Er kann sich später auch umdrehen, wenn er möchte.
- ▶ Der andere sucht sich einen Platz neben seinem Partner wo er beginnen möchte, vielleicht am Kopf oder an der Seite.
- ▶ Kläre bitte, ob es Stellen gibt, an denen dein Partner nicht berührt werden möchte, beispielsweise der Kopf.

Berührung ist die erste erlebbare und ursprünglichste Form menschlicher Begegnung. Sie ist eine Kraft, die Türen öffnet und eine Gabe, die wir alle besitzen. Keine bestimmte Fähigkeit oder Technik wird dazu gebraucht, außer einer liebevollen und präsenten Haltung.

Beginn

- ▶ Der Liegende schließt die Augen.
- ▶ Der andere wartet eine Weile und sammelt sich bevor er beginnt.
- ▶ Die Berührungen können fließend, streichelnd, massierend, sanft, kräftig, ... sein oder auch mal eine Weile ruhen.
- ▶ Folge deiner Intuition, lass es ein Spiel sein, einen freudig-tanzenden Dialog und wenn es das noch nicht ist, so ist das auch OK.
- ▶ Die besondere Kraft dieser Berührung entsteht daraus, dass du in der Berührung
 - ganz präsent

- und zugewandt

bist, dass du wirklich da bist mit ganzem Herzen.

Der Anleiter kann mitmachen. Er muss aber auf die Zeit achten und den Wechsel ansagen. Es sollte zuerst berühren.

- ▶ ... 5 Minuten
- ▶ Finde langsam einen Abschluss und wechsele dann.

3.9. Wiegekreis

Der Wiegekreis ist eine Form des Getragen- und Gehaltenseins durch die Gruppe. Keiner kann umfallen, alle können ganz loslassen in die Umarmung der Gruppe, in der jeder warm und weich geniegt wird.

Du kannst zum Wiegekreis ein Musik spielen, beispielsweise Open von Mike Scott.

Utubelink: <https://www.youtube.com/watch?v=W1pKvQ8eW98>

- ▶ Stellt euch bitte im eng im Kreis auf, so dass ihr euch sich an den Oberarmen leicht berührt.
- ▶ Legt nun eure Arme um eure Nachbarn. Die Arme sollten möglichst tief, also eher am unteren Rücken als an den Schultern, den anderen umfassen.
- ▶ Schließt eure Augen.
- ▶
- ▶ Öffnet eure Augen nun wieder und schaut in die Runde
- ▶
- ▶ Nun löst langsam wieder den Kontakt