



1. Den Kreis vorbereiten

Dafür sorgen, dass

- die Mitte da ist
- ein Redestab da ist
- alle gut sitzen können. Eventuell muss ein Stuhl besorgt werden
- der Kreis möglichst eng ist
- eine Uhr für dich gut sichtbar ist
- eine Klangschale oder ähnliches vorhanden ist
- alle Teilnehmer die Kommunikationsempfehlungen haben

2. Einstimmungsritual

(Die Überschriften, kursives, rotes und klein gedrucktes gehören nicht zum Sprechinhalt)

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.

○ **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 TN einen bequemen Sitz finden.
- Schließe deine Augen
Klangschalenzeichen zum Beginn
- Lege langsam eine Hand auf deine Brust oder deinen Bauch
- Atme bewusst ein und aus und nehme wahr wie sich dein Bauch oder deine Brust mit dem Atemstrom bewegt
..... ca. 2-3 Minuten
Klangschalenzeichen zum Ende
- *..... 3 Atemzüge warten*
- Öffne deine Augen wieder
- *..... warten, bis alle „wieder da“ sind*

○ **Handkreis**

- Nun steht bitte auf 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
..... 2 Atemzüge warten
- Möge sich Vertrauen, Mitgefühl, Güte und Weisheit entfalten
..... 2 Atemzüge warten
- Nun lasst die Hände langsam wieder los,
- Öffnet die Augen
..... warten bis alle „wieder da“ sind.....
- Setzt euch wieder in den Kreis

3. Den Ablauf besprechen

○ Das Sprechen

- ▶ Einer beginnt, indem er den Redestab aus der Mitte nimmt und seinen Namen sagt.
- ▶ Halte einen Moment inne. Lass dir Zeit den Raum zu spüren, den der Redestab dir gibt.
- ▶ Sprich von Dir und Deiner momentanen Erfahrung.
- ▶ Auch Schweigen ist möglich
- ▶ Halte einen Moment inne, bevor du den Redestab dem nächsten gibst.
- ▶ Der Redestab geht so lange Kreis herum, bis die Zeit um ist.

○ 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.

○ Das Ende

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

4. Beginn des Kreises

Beginne selbst.

5. Letzte Runde

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 vorausabmen. 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.

6. Ende des Kreises

Variante 1

○ 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 gewiegt 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

Variante 2

○ **Handkreis**

- Nun steht bitte auf und macht den Kreis etwas enger, so dass ihr euch bequem die Hände geben könnt.
- Schließe deine Augen, spüre die Verbindung
..... *ca. 6 Atemzüge warten*.....
- Öffne deine Augen wieder
- Schau noch mal in die Runde ...
..... *ca. eine Minuten warten (10 Atemzüge)*
- Wenn du gleich einen Händeruck spürst, so gebe ihn weiter und löse dann den Handkontakt.