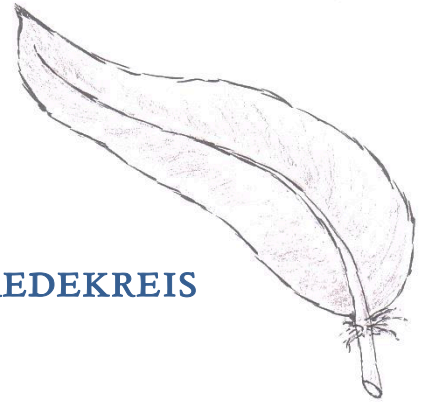


## DER MIT DEM HERZEN TANZT...

### HEILUNG UND VERTRAUEN IM REDEKREIS



**I**m Kreis liegt eine besondere Harmonie - ohne Anfang, ohne Ende. Ist etwas in Harmonie, benötigt es wenig Energie, ist ausgeglichen, in Balance und Frieden. So verwundert es nicht, dass natürlichen Abläufen häufig ein Kreis zugrunde liegt (z.B. Kreislauf des Jahres), in welchem Harmonie die Grundstimmung darstellt.

Bei Nativen Völkern (u.a. Indianerstämme Nordamerikas) ist die Kraft der Kreisstruktur tief verwurzelt in Kultur und täglichem Leben. Sie wird genutzt für den respektvollen Umgang miteinander, um Beschlüsse in Einigkeit zu fassen und Raum für Heilung zu bieten.

Diese ursprüngliche Form der Kommunikation, wird auch Redekreis genannt. Weder Alter, Status, Herkunft, Bildung oder Erfahrung sind hierbei von Bedeutung. Jeder wird ohne Bevorzugung gehört, da seine Stimme gleichberechtigt und wichtig ist. Dabei sind wir so gut es geht im Augenblick, um wahr- und anzunehmen was IST.

An den Beginn wird ein Gebet, eine Danksagung oder ein Lied gestellt um die Gruppe zu sammeln und ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren. Zur Klärung der Gedanken und Steigerung der Präsenz kann eine Räucherzeremonie eingebunden werden. Die Teilnehmer sitzen im Kreis, können einander jederzeit sehen, sind dadurch innerlich miteinander verbunden.

Einige wenige Prinzipien verleihen dem Heilkreis äußere Ordnung, Struktur und Sicherheit.

**E**ines dieser Elemente nennt sich Redestab und steht bildhaft für das Recht zu sprechen. Nur wer Ihn in Händen hält, hat die Gelegenheit seine Wahrheit mit offenem Herzen zu äußern. Somit existiert keine Konfrontation, keine Diskussion, kein Partei ergreifen und kein Dialog. Dies gibt uns die Möglichkeit in den ungefilterten Ausdruck unseres Selbst zu kommen - ohne Rechtfertigung, ohne Verurteilung, ohne Erwartungen - ohne Rücksicht auf das Ergebnis. Bestenfalls sind wir offen genug von unserer verletzlichsten Seite zu sprechen um darin Heilung zu erfahren. Wir erhalten Raum für die Wahrnehmung der Dinge die uns widerfahren sind, unseren Gefühlen, den Verletzungen die wir erlitten haben, der Ängste die uns quälen, unserer Hilflosigkeit und auch unserer Träume.

Wir achten den Wert der Zeit die uns von allen im Kreis geschenkt wird. Jeder bestimmt selbst, wann der Moment gekommen ist, den Stab und das Wort an seinen linken Nachbarn weiterzugeben. Bis dahin erhält er für seinen Ausdruck so viel Raum wie er braucht, ist sicher getragen und angenommen vom Geist der Gruppe.

Möchte ich nichts äußern, reiche ich den Stab einfach in Stille weiter.

Es ist ein Tanz mit uns Selbst, mit der eigenen Ehrlichkeit, den Höhen und Tiefen oder gar Abgründen und der Wahrnehmung unserer Gefühle.

**D**ie Aufgabe der im Kreis Anwesenden ist das bewusste Zuhören ohne Anmerkung und Reaktionen auf das Gehörte. Die im Raum stehende Sicht des Sprechers akzeptieren, ohne Wertung und ohne persönlichen Selbstbezug, das ist Hören mit dem Herzen, wodurch uns möglicherweise gelingt, auch zwischen den Worten die Wahrheit zu lesen. Es ist „Sein Gewähren“ während wir hören, trotz der in uns selbst hochkochenden Emotionen, Widerstände und dem häufig gegenwärtigen „Aber“, mit dem wir so gern unsere Meinung über den Standpunkt eines Anderen stellen.

Wenn nötig nehmen wir die ausgesprochene Last, um sie anschließend (da nicht zu uns selbst gehörig) unbeschwert im Kreis, dem Raum zwischen uns allen, abzulegen.

Zuhören ist demnach keinesfalls passive Tätigkeit sondern aktive Aufgabe, wortlose Handlung und Mithilfe zur Heilung.

**I**m Uhrzeigersinn (dem Weg der Sonne) läuft der Redestab weiter, bis er die Runde vollendet. Besteht weiterhin der Wunsch zu sprechen, so schließt sich eine nächste volle Runde an. Erst wenn also Jeder die Möglichkeit wahrgenommen hat, so häufig zu sprechen wie er wünscht, wird der Kreis vom Leiter beendet. Die Dauer dieser Gesprächsrunden ist somit im Voraus nicht leicht absehbar, liegt jedoch häufig bei 2 bis 3 Stunden.

Dinge die wir im Kreis gehört haben, bleiben selbstverständlich respekt- und liebevoll im Kreis, wir tragen sie nicht nach Außen, außer wir erhalten die ausdrückliche Erlaubnis.

Ein wahrlich erfolgreicher Heilkreis ist ein Authentischer im Geist des Momentes, egal wie das Resultat aussehen mag.