

"respect" auf dem Weg des Kreises

Mein Lehrer Manitonquat betont die Unverzichtbarkeit einer Haltung namens "respect" beim Zusammensein im Kreis. - Alle Teilnehmenden müßten dieser Vereinbarung zum "respect" zustimmen, sonst könne ein Kreis auf Dauer nicht gelingen.

Deshalb empfiehlt Manitonquat, die Abmachung zum "respect" stets zu wiederholen, wenn Neue dazukommen. Und auch ein vertrauter Kreis sei immer wieder an diese gemeinsame, zentrale Grundbedingung zu erinnern!¹

Bei diesem Respekt geht es um viel, viel mehr als formale Höflichkeit. Dieser Respekt ist ein außerordentlich wertvolles Geschenk, das wir uns gegenseitig machen!

Niemand im Kreis muß sich dieses Geschenk erst verdienen. Er enthält auch keine Spur von Angst oder Unterordnung, wie wir das sonst in unserer Gesellschaft bedauerlicherweise erleben.²

Ich habe unterschiedliche Aspekte dieses ganz besonderen "respect" in Manitonquats Büchlein gefunden, die ich unter sieben Überschriften zusammenfassen und aus meiner derzeitigen Sicht erläutern möchte:

Gleichberechtigung

Natürlicherweise ist der Respekt des Kreises nicht-autoritär.³ Wir befinden uns auf Augenhöhe miteinander. JedeR genießt *gleichermaßen* die Aufmerksamkeit, Achtung, Anerkennung und Wertschätzung von allen und niemand steht über oder unter Dir.

Im Kreis überredet Dich niemand, Deine Sichtweise zu ändern. KeineR erteilt Dir nicht-erbetene Ratschläge. Niemand belehrt Dich. - Du bist die Expertin für Dein Leben. Niemand anderes kann genau wissen, was für Dich stimmig ist!

Zugewandtheit, Präsenz

Wir nutzen einen Redestab (u.a.) als Hilfe, damit die Sprecherin ohne Unterbrechung die uneingeschränkte Aufmerksamkeit *aller* Zuhörenden bekommt und das, solange sie möchte. (... sofern wir keine Zeitbegrenzung vereinbart haben)

Ich zeige dem Sprecher den sorgfältigen, (liebe-)vollen Respekt meiner Aufmerksamkeit, so gut ich irgend kann. Ich stelle dabei meine eigenen Angelegenheiten zurück und lasse alle anderen Aktivitäten ruhen. Ich bin voll dabei!

Meine Achtung gilt nicht allein der Person sondern auch dem, was sie ausdrücken möchte:

Offenheit, Raumgeben, Akzeptanz

Ich bemühe mich, offen für jedes Thema zu sein, das *den Sprechenden* gerade wichtig ist und für das, was sich in *ihnen* dabei gefühlsmäßig bewegt. Grundsätzlich sind *alle* ihre Gefühlsäußerungen ganz besonders willkommen.⁴ (**bitte Fußnote beachten!**)

1 Den Menschen, die zu dieser wesentlichen Abmachung nicht bereit seien, legt Manitonquat nahe:

"...einen anderen Kreis zu finden oder aufzubauen oder ihr Glück mit einem anderen Weg zu versuchen."

2 Es gilt leider als völlig akzeptabel, wenn sich Autoritäten, Amtsträger oder ExpertInnen über andere Menschen stellen und von anderen mehr Respekt einfordern und erzwingen, als sie ihnen darbringen. Ihre Absichten setzen sie leider oft mit m.o.w. Abwertung, Beschämung, Schuldzuweisung, Verurteilung, Zwangs- und Machtmitteln durch. Angeblich müssen sie das sogar tun, da wir Menschen von Natur aus träge, boshaft, dumm und uneinsichtig seien. - Wie anders und positiv ist dagegen das Menschenbild, das im Kreis erfahrbar wird: Jeder Mensch ist im Kern heil, gesund, weise, liebevoll und liebenswert! - Auch z.B. der Dalai Lama spricht von der "*grundlegenden Gutheit*" eines jeden Menschen. Die Inder begrüßen einander sogar mit "*Namasté!*" d.h.: "*Ich grüße das Göttliche in Dir!*" - Kann es eine achtungsvollere Begrüßung geben?

3 Damit ist der Kreis in gewisser Weise "revolutionär", weil er die in der Gesellschaft übliche direkte und auch die versteckte Machtausübung (strukturelle Gewalt) aufhebt.

4 Ärger darf allerdings nicht zu Angriffen führen.- JedeR muß **unbedingt und ausschließlich von sich selbst sprechen**, um den Respekt seiner Zuhörer nicht zu verletzen. JedeR übernimmt **volle Selbstverantwortung für eigene Gefühle!**

Die nächsten beiden Punkte betreffen die *Qualität meines Zuhörens*⁵:

"Ganzheitliches" Zuhören

Ich finde, der Ausdruck "mit dem Herzen hören" klingt einfach wunderbar!

Gleichzeitig kennzeichnet er eine wirklich hohe Kunst.

Immer wieder darf ich dazu meine rationalen Impulse, insbesondere das Richtig-Falsch-Denken⁶ zurückstellen und mir kleine Aversionen bewußt machen.

Dieses Zuhören geht dann erheblich leichter, wenn ich mich mit den Sprechenden *solidarisch fühlend* verbinden kann und um Verständnis für *ihr* Anliegen bemüht bin:

Mitgefühl - Einfühlung (Empathie) - Verbundenheit

Genau wie in der "Gewaltfreien Kommunikation" lege ich den Fokus beim Zuhören auf Gefühle und Bedürfnisse der Sprechenden und frage ich mich: Wie fühlten sie sich wohl gerade? Was brauchen sie gerade? - Und allermeist braucht sie schlicht aber ganz dringend, meine warmherzige Nähe, meine wohlwollende Präsenz, eben Empathie!

Als "Kümmerer" übe mich auch darin, die gezeigten schmerzlichen Gefühle einfach da sein zu lassen, statt sie ganz schnell weg kriegen zu müssen, auch weil ich vielleicht glaube, sie nicht aushalten zu können.⁷ Ich zeige *Mitgefühl*. - Versänke ich aber in *Mitleid*⁸, lenkte ich meine Aufmerksamkeit wieder auf mich selbst zurück.

Vertraulichkeit

Alles Mitgeteilte bleibt unter den im Kreis Anwesenden und wird nicht nach außen getragen.⁹ - Es ist sogar nützlich zu überlegen, ob ich jemanden nach Ende des Kreises auf seine Äußerungen dort ansprechen sollte. Mir erscheint es oft besser, das Gesagte erst einmal sacken zu lassen, es buchstäblich "*im Raum zu lassen*", auch und gerade, wenn es mich stark bewegt.

Die Offenheit, An(teil-)nahme und Herzenswärme, die jedeR/M Einzelnen im Kreis entgegengebracht wird und insbesondere die Vertraulichkeit bereiten den Boden für:

Aufrichtigkeit und Echtheit

Befürchte ich, ein mir wichtiges Anliegen könnte auf Desinteresse oder gar Ablehnung stoßen, werde ich eher im Allgemeinen bleiben, eine nette Geschichte erzählen....

Viel Vertrauen ist nötig, mich immer ganz echt zu zeigen, so, wie ich gerade bin. Das gilt ganz besonders, wenn ich im Schmerz gefangen bin, mich verletzt, unzulänglich und klein fühle. Überwiegt noch meine Angst, verurteilt (kritisiert, belehrt) zu werden, werde ich mich lieber verstecken.

Mein Vertrauen kann jedoch langsam wachsen, wenn ich mich im Kreis angenommen und geborgen fühle und miterleben darf, wie andere sich offen zeigen und dabei liebevoll akzeptiert werden. Vielleicht bekomme ich dann irgendwann auch Mut zu rückhaltloser Ehrlichkeit und damit die Möglichkeit, über meine Begrenzungen hinauszuwachsen!

Autor: Axel Hennig, 05351-9013, www.yogaschule-helmstedt.de

⁵ Dieser Qualität widmet Manitonquat ein ganzes Kapitel: "Die Kunst der exquisiten Aufmerksamkeit"

⁶ Ich möchte immer wieder vom "Ego-Verstand" (Eckhart Tolle) zurück in diesen Körper kommen! Oft fällt es dem großen Denker in mir enorm schwer, sich den Hang zum Analysieren, zum Widersprechen, zum "Richtigstellen", zu Diagnosen, Meinungen, Kommentaren, Bewertungen oder gar Urteilen, Ungeduld und Kritik zu verkneifen. "Yoga hilft," sage ich (mir) dann als alter Yogalehrer :-)

⁷ "Enjoy my pain!" lautet dazu die Aufforderung von M. Rosenberg, dem Begründer der Gewaltfreien Kommunikation

⁸ Bezüglich Mitleid pflegte Ayya Khema zu sagen: "Dann haben wir schon zwei, die leiden."

⁹ Ohne Vertraulichkeit kein Vertrauen! - "Wir müssen die Vereinbarung über die Vertraulichkeit genauso ernst nehmen, wie ein Anwalt oder Therapeut." (Manitonquat)