

# Das achtsame Rundgespräch

Wir Menschen hören heutzutage oft nicht gut einander zu ... und wir reden, wenn keiner zuhört. Oder wir diskutieren hitzig, machen schnelle Einwände, unterbrechen und verteidigen hartnäckig unsere eigenen Meinungen und Ansichten. Manchmal reden wir auch nur um des Redens Willen, wollen uns irgendwie darstellen und in Szene setzen. Der tibetische Dharma-Meister Jetsün Gampopa meinte im 11. Jahrhundert, dass in einem Land, in dem viel unnötig geredet würde, die Jahreszeiten durcheinander geraten und das Wetter unberechenbar würde. Leben wir nicht in solch einem Land?

Wie berührend kann es sein, in Ruhe den Gedanken eines anderen Menschen zu lauschen und die Bedeutungen zu errahnen, die in den gesprochenen Worten liegen. Wie gut kann man oft in den Äußerungen anderer eigene Stimmungen, Gefühlslagen und Denkweisen wieder erkennen – oder neugierig werden für die für uns neuen und unbekanntesten Gefühle und Erfahrungen, Einsichten oder einfach Geschichten, die uns andere mitteilen. Wie wichtig kann es sein die eigene Reaktion auf eine Aussage erst einmal in sich selber zu spüren bevor man auf jemand anderen reagiert.

Das „achtsame Rundgespräch“ ist eine Gelegenheit sich in ruhigem Sprechen und Zuhören zu üben. Es kann als Zwiegespräch zu zweit geübt werden oder in Gruppen bis etwa 10-15 Personen. Das „achtsame Rundgespräch“ kann als ein regelmäßiges Treffen verabredet werden oder als eine gelegentliche Zusammenkunft, wenn besondere Themen und Anlässe sich dafür anbieten. Es ist eine Gesprächsform um Achtsamkeit und Frieden in einer Gemeinschaft zu stärken und eine Atmosphäre für die gemeinsame Übung und die Erfahrung von Harmonie zu schaffen.

Diese Gesprächsform eignet sich im Umgang mit Krisen und Spannungen, bietet jedoch keinen geeigneten Rahmen für Diskussionen, Abstimmungen oder Beschluss fassende Versammlungen. Hier geht es darum, geeignete Bedingungen für gegenseitiges Verständnis zu schaffen, so dass es durch Offenheit und Ehrlichkeit zu Vergebung, Dankbarkeit und Wohlwollen kommen kann, was dann wiederum Lösungen von Problemen und eine Veränderung der Gruppen-Stimmung ermöglichen kann.

Das „achtsame Rundgespräch“ benötigt einen geeigneten Rahmen, der zuerst vorbereitet und aufgebaut werden muss. So sollten geeignete Sitzplätze angeboten werden, und zwar so, dass sich alle Anwesenden gut sehen können. Niemand sollte im Hintergrund oder in der 2. Reihe sitzen. Es gibt nur TeilnehmerInnen und keine unbeteiligten Zuschauer. Ein Gesprächspaar wird sich gegenüber sitzen.

Sinnvoll ist es in der Mitte der Runde oder zwischen die Gesprächspartner eine Blume aufzustellen, die Schönheit und Lebendigkeit repräsentiert.

Ab einer Größe von ca. 5 Personen ist es sinnvoll, eine(n) Gesprächsleiter(in) auszuwählen. Diese(r) bekommt eine Klangschale oder eine sanfte Glocke. Wenn notwendig erläutert diese(r) zuerst die Prinzipien des Rundgesprächs: die Grundhaltung, die Form und die Schritte.

## Die Prinzipien des „achtsamen Rundgesprächs“ ...

... bestehen in der gemeinsamen Absicht aller Anwesenden, eine Atmosphäre von Achtsamkeit, gegenseitigem Verständnis und Mitgefühl zu entwickeln. Es werden 3-5 Schritte erklärt (siehe weiter unten), in denen das Rundgespräch stattfindet, und es wird eine Zeitdauer festgelegt, sowohl der Schritte, wie auch des gesamten Gesprächs. Das Rundgespräch sollte grundsätzlich nicht zu lang sein, kein offenes Ende haben, sondern eher zeitlich begrenzt werden, z.B. auf 60-90 Minuten.

Es muss erklärt werden, dass es um achtsames Sprechen und Zuhören geht und dass niemals der Beitrag eines Sprechenden unterbrochen wird. Dazu werden möglicherweise Gesten vorgeschlagen, wie die vor dem Herzen aneinander gelegten Hände, eine Geste, die auf Japanisch „Gasho“ heißt. Wenn jemand etwas sagen möchte, legt sie oder er die Hände vor dem Herzen aneinander und schaut still in die Gesichter aller Anwesenden. Diese Geste bedeutet: „Ich möchte etwas sagen. Bitte schenkt mir Eure Aufmerksamkeit.“ Daraufhin legen alle Anwesenden ihre Hände vor ihren Herzen aneinander und blicken die Person an, die etwas sagen möchte. Diese gemeinsame Geste der Anwesenden bedeutet: „Danke, dass Du sprechen möchtest. Ich werde Dir mit Achtsamkeit zuhören.“

Von dann an hat die Person das Wort und kann grundsätzlich sprechen ohne unterbrochen zu werden so lange sie möchte bzw. in dem evtl. zuvor vereinbarten zeitlichen Rahmen. Wenn die Sprecherin ihren Beitrag beschlossen hat, legt sie wiederum die Hände vor das Herz, und das bedeutet dann so etwas wie: „Danke, dass Ihr mir zugehört habt. So konnte ich ausdrücken, was ich zu sagen hatte.“ Daraufhin legen alle anderen noch einmal ihre Hände vors Herz, blicken die Person wiederum an und sagen damit still: „Danke dass Du gesprochen hast. So konnte ich verstehen üben, was du zu sagen hast.“

Zwischen den so dargebrachten Wortmeldungen könnte eine stille Phase von einigen Atemzügen vereinbart werden. Doch dann sollte sich ein weiterer Gesprächsteilnehmer aus der Runde melden. Alternativ zu der Regulierung des Gesprächs mit Handgesten könnte auch ein besonderer Gegenstand herumgereicht werden, eine Art „Friedenspfeife“, vielleicht in Form eines besonderen Steins oder Stofftieres. Zudem gibt es als „entschleunigende Maßnahme“ die Möglichkeit, dass sich jeder, der etwas sagen möchte, zunächst die Blume aus der Mitte holt. Nach dem Melden mit einer Handgeste steht man auf und geht mit langsamen, ruhigen Schritten in einer Art Geh-Meditation in die Mitte der Runde, hebt die Blumenvase (oder was es sein mag) auf, trägt sie an den Sitzplatz und stellt sie dort ab. So nimmt man wie ein Bodhisattva auf einer Lotusblume Platz und kann von dieser Position aus sprechen. Im selben Stil bringt man schließlich die Blume am Ende des Redebeitrags in die Mitte zurück.

Die TeilnehmerInnen werden ermutigt eher persönlich zu sprechen, von sich zu reden und nicht allzu intellektuell zu „dozieren“ oder direkt über andere zu sprechen. Obwohl es grundsätzlich möglich ist einzelne Anwesende anzusprechen, sollte eine Sprecherin immer die ganze Gruppe im Auge behalten und auch einen Sinn dafür bewahren, über welche Themen zu sprechen in diesem Rahmen angemessen ist. Das bedeutet jedoch nicht, dass man sich hier grundsätzlich zurückhält, da das Gespräch einen geschützten Rahmen für ehrliche und direkte Ausdrucksmöglichkeiten anbietet.

## Die Schritte des achtsamen Rundgesprächs:

Die 5 Schritte heißen:

1. Blumen bewässern
2. Um Verzeihung bitten
3. Mitteilen, wie es einem geht
4. Ggf. ein Problem ansprechen
5. Lösungen in Aussicht stellen

Es können nur die Schritte 1-3 praktiziert werden. Wenn Probleme angesprochen werden, also der 4. Schritt gemacht wird, dann muss auch der 5. Schritt folgen, eine Lösung in Aussicht gestellt werden. Idealerweise werden die Schritte nacheinander mit einer in etwa festgelegten Zeitstruktur durchgeführt. Unter bestimmten Umständen, z.B. bei der Abschlussrunde eines Seminars, wenn danach die Gruppe auseinander geht, könnten auch die Schritte 1-3 zu einmaligen Redebeiträgen zusammen gefasst werden.

Ansonsten sollen alle Anwesenden die Gelegenheit bekommen zu jedem Schritt etwas zu sagen, und das sollte auch spürbar sein. Es kann zuvor abgesprochen werden, ob alle Anwesenden sprechen sollen oder wollen oder ob dies nicht erwartet wird.

Als Vorbereitung, die den besonderen Achtsamkeits-Charakter erfahrbar veranschaulicht, sollte zuerst eine stille gemeinsame Meditation zur Beruhigung und zur Entwicklung eines „heilenden Feldes“ geübt werden. Der/die Leiter(in) gibt dazu evtl. eine kurze Anleitung, wie den Atem zu beobachten und/oder Einfühlsamkeit zu entwickeln ist. Diese stille Phase könnte 5-10 Minuten dauern.

Dann wird die Runde eröffnet, bei einem Zwiegespräch oder einer kleinen Gruppe beginnt sie einfach mit dem ersten Schritt. In den Runden können die Anwesenden dann das Wort ergreifen, wenn ihnen danach zu Mute ist und der Moment zu sprechen gekommen zu sein scheint. Es muss keine Reihenfolge eingehalten werden.

### 1. Blumen bewässern

In dieser Runde spricht man zunächst über angenehme Dinge um eine Atmosphäre von Wertschätzung und Würdigung des Guten zu schaffen. Man kann hier loben und danken, mitteilen, wie wertvoll eine Situation ist, die „Blumen“ so „bewässern“, dass sich das Gegenüber oder alle Anwesenden freuen, sich in der Runde willkommen fühlen und die Gelegenheit des Gesprächs begrüßt wird. Die Äußerungen sollten dabei ehrlich, relevant und nicht allzu künstlich oder übertrieben sein. Doch sollte man sich etwas einfallen lassen und positiv sprechen, selbst wenn einem dazu gar nicht ganz zumute wäre.

Eine Atmosphäre des Vertrauens, des Bewusstseins von „Reichtum und Fülle“, von „Positiv-Denken-zuerst“ wird so geschaffen. Dabei kann man sehr persönlich sprechen, doch es bietet sich auch an, einzelne direkt anzusprechen oder zu allen in der ganzen Versammlung ein paar gute Worte zu sagen.

## **2. Um Verzeihung bitten**

Dann besteht die Gelegenheit über etwas zu sprechen, was man selber in der letzten Zeit versäumt hat, wo man evtl. eher verletzend oder zu egoistisch usw. war. Das kann etwas Großes oder Kleines sein. Je nach Art der Versammlung wird dies einfach eine schöne Geste sein um auch an Versäumnisse etc. zu erinnern bzw. überhaupt einmal mitzuteilen, dass man sich bewusst ist, möglicherweise ein Problem verursacht zu haben.

Sollte es natürlich ernsthaftere Themen geben, dann stellt diese Runde den Rahmen dafür dar, dass diese hier auf eine Weise mitgeteilt werden, die ruhig, ehrlich und sehr persönlich ist. Wenn z.B. hier jemand ein Geständnis für einen Vertrauensbruch ablegen würde, dann könnte es sehr berührend sein zuzuhören, wie sich hier jemand äußert. Evtl. wird man bemerken, wie schwer es jemandem fällt etwas zuzugeben. Die Stille des Zuhörens wird jedoch das Ausgesprochene - und selbst das Unausgesprochene - bedeutsam machen.

Dieser Schritt kommt bei dieser Methode ziemlich am Anfang, weil es wichtig ist, dass zuerst einmal eine Haltung von Demut, Aufrichtigkeit und auch Verbundenheit genährt wird. Bevor man in irgendeiner Weise die eigene Situation, also sich selbst, darstellt oder ein Problem anspricht, das man bei anderen sieht, gesteht man erst einmal eigene Schwächen etc. ein. Es ist wichtig, dass man hierzu etwas sagt, auch wenn man sich keiner „Schuld“ bewusst ist.

## **3. Mitteilen, wie es einem geht**

Erst jetzt ist die Zeit gekommen mitzuteilen, wie es einem selber geht. Möglicherweise möchte man ein paar persönliche Dinge veröffentlichen, die andere gar nicht wissen. Da ist evtl. ein Bedürfnis etwas von sich mitzuteilen, auch zurück zu blicken und noch einmal zusammen zu fassen, was in der letzten Zeit war. Man hat die Gelegenheit sich als die oder der, die/der man gerade ist zu „outen“.

Wenn man Schwierigkeiten erfährt, evtl. mit körperlichen Beschwerden zu tun hat, dann kann man dies an dieser Stelle sehr persönlich mitteilen. Man weiß, dass es die anderen genau hören werden.

Möglicherweise endet nach diesem 3. Schritt das Gespräch, wenn da ein Gefühl ist, dass alles gesagt wurde. Ansonsten besteht die Gelegenheit zu einer Fortsetzung des Rundgesprächs über schwierigere Themen.

## **4. Ein Problem ansprechen**

Wenn es irgendein Problem gibt, das man in der Gruppe, der Gemeinschaft, in der Beziehung sieht, dann kann dies nun angesprochen werden. Doch auch hier sollte man bei dem persönlichen Stil der ersten 3 Schritte bleiben und nicht anfangen jemandem einfach nur Vorwürfe zu machen, kluge Vorträge zu halten oder sogar aggressiv zu werden. Selbst wenn man jemanden der Anwesenden für einen Verursacher des Problems hält gilt es dies in dem achtsamen Bewusstsein vorzutragen, dass versteht, dass dies eine persönliche Einschätzung ist.

Ein Beispiel: Es handelt sich um eine Wohngemeinschaft, in der man eigentlich vereinbart hat, jeden Morgen vor der Arbeit eine halbe Stunde lang gemeinsam zu meditieren. Von x Mitbewohnern sind aber seit Wochen immer nur die Hälfte zu dieser Meditationszeit erschienen. Darüber ärgert sich jemand, dem diese gemeinsame Übung sehr wichtig ist und die/der sich selber immer bemüht dazu pünktlich zu erscheinen und deshalb auch besonders früh aufsteht, vielleicht sogar den Raum herrichtet.

Im „persönlichen Stil“ sprechen heißt nun, durchaus evtl. etwas emotional mitzuteilen, dass die Situation ein Problem für uns darstellt, das man gerne gelöst haben möchte. Man kann beschreiben, wie es einem mit der Situation ergeht und was man sich eigentlich dazu wünscht oder denkt. Man sollte über ein Problem so sprechen, dass andere verstehen können, worin das Problem für uns besteht.

Implizit oder explizit bittet man die Gruppe, oder das Gegenüber, darum, etwas zu tun oder in irgendeiner Weise unterstützend dabei zu sein, das Problem zu lösen oder zu verändern. Es sollte aber klar sein, dass man nicht erwartet, dass noch innerhalb dieses Rundgespräch irgendeine „schnelle Lösung“ gefunden oder ein Beschluss gefasst wird. Das Gespräch ist dazu da ein Klima von Verbundenheit und Vertrauen zu erzeugen, das dann die Basis für Lösungen sein könnte.

Evtl. verspürt jemand das Bedürfnis das Problem anders darzustellen, etwas zu ergänzen oder auch zu widersprechen. Nur sollte hier keine gewöhnliche Diskussion ausbrechen. Das Einhalten der Gesprächsspielregeln wird an dieser Stelle evtl. besonders wichtig sein und so auch als Schutz erlebt.

Es ist durchaus auch möglich an dieser Stelle noch zusätzlich zu Schritt 3 von einem ganz eigenen Problem zu sprechen, wenn darin ein Bedürfnis liegt, z.B. der Wunsch nach Unterstützung, Rücksichtnahme oder Hilfe.

## **5. Lösungen in Aussicht stellen**

Deshalb gilt, wenn ein Problem angesprochen wurde, dann müssen Lösungen in Aussicht gestellt werden. Das kann so aussehen, dass mitgeteilt wird, wie man die Worte des Sprechers vernommen hat, dass man das Problem zur Kenntnis genommen hat und nun nach einer Lösung etc. suchen helfen möchte. Man übt sich darin sich nicht zu sperren, sondern irgendwie hilfsbereit zu sein.

Vielleicht können konkrete Angebote gemacht werden. Man teilt mit, was man nun in Kenntnis des mitgeteilten Problems gleich anders machen möchte. Man tut kund, dass man sich um etwas bemühen wird oder bietet an, das Problem auf die Tagesordnung einer zukünftigen Versammlung zu setzen, die tatsächlich entsprechende Beschlüsse fassen kann. Man könnte anbieten nach ein paar Tagen sich mit der Person zu einem Gespräch über das Problem zu treffen etc.

Diese Runde kann dann enden, wenn alle das Gefühl haben, dass dem Problem genügend Bedeutung geschenkt wurde.

Bei allen Schritten hat die Gesprächsleitung die Zeit im Blick - gemäß der zuvor getroffenen Vereinbarung. Ggf. kann auch eine Unterbrechung vorgenommen werden, z.B. mit Hilfe eines Gongschlages. Die Leitung kann notfalls an die Spielregeln des achtsamen Rundgesprächs erinnern. Sie/er kann auch fragen, ob alle, die etwas zu einem Schritt sagen möchten, etwas gesagt haben, ob noch mehr Zeit benötigt wird usw.

Die Gesprächsleitung sollte jedoch zurückhaltend bleiben und sich nicht als Moderator einbringen, da davon ausgegangen wird, dass alle Anwesenden auf der gleichen Ebene sind. Im übrigen kann sich auch die/der Gesprächsleiter(in) an dem Gespräch beteiligen. Sie/er steht nicht etwa außerhalb der Runde.

Wenn die Zeit abgelaufen ist und/oder sich die Schritte erschöpft haben, kann die Gesprächsleitung mitteilen, dass das Gespräch nun zu Ende ist. Es ist schön, wenn dann noch einmal allen Anwesenden gedankt wird und andere ermutigt werden einander zu danken. Möglicherweise kann noch ein paar Minuten still meditiert werden, ein Lied gesungen oder eine Art „Widmung des Heilsamen“ gesprochen werden.

Auf jeden Fall ist es sinnvoll, das achtsame Rundgespräch mit Gongschlägen zu beenden.

Möglicherweise wird dann noch der Termin für das nächste Rundgespräch vereinbart.

*Diese Darstellung einer Gesprächs-Methode, wie sie u.a. im Intersein-Orden von Thich Nhat Hanh verwendet wird, beruht auf Erinnerungen als Teilnehmer in Plum Village und anderswo und unsrer eigenen Erfahrung mit der Methode während der vergangenen 18 Jahre.*

© Yesche U. Regel u. Angelika Wild-Regel - 2011