

3 Jahre Corona Maßnahmen – Ich möchte Dir zuhören – Ich bitte Dich, mir zuzuhören (Corona Maßnahmen Aufarbeitung durch Empathie Kreise - CMEK)



“Sich wirklich für den Anderen /die Andere / das Andere zu interessieren ohne das “Eigene” aufzugeben oder zu meinen, es verteidigen zu müssen, scheint eine kommunikative Kunstfertigkeit zu sein, die dringend mehr entwickelt und gepflegt werden sollte.”

Hans Neidhardt

3 Jahre Corona Maßnahmen sind am 07.04.23 zu Ende gegangen. In fast allen Familien, Vereinen, Schulen, Unternehmen usw. sind die Auswirkungen groß gewesen und sie sind es noch. Jeder und jede hat diese 3 Jahre anders erlebt. Wir sind einzigartig und so hatte jeder und jede seine/ihre guten Gründe für das, was er/sie gedacht, gefühlt, getan und nicht getan hat.

Nun heißt es, mit der Aufarbeitung der Geschehnisse zu beginnen. Denn besonders, wenn Zeiten herausfordernd waren, lohnt es sich, zurückzublicken und jene (Lern-) Erfahrungen mit in die Zukunft zu nehmen, welche einem wertvoll aus dieser Zeit erscheinen. Auf der Weltbühne wird die Aufarbeitung viele Jahre dauern, u.a. die Wissenschaftler werden viel zu tun haben. Es gilt zu erforschen, was geschehen ist, welche Maßnahmen es gab und wie deren Auswirkungen auf die Menschen und deren Lebensbereiche waren. Und auch in den Familien, Freundschaften und anderen Beziehungen wird es hilfreich sein, aufzuarbeiten. Doch wie kann dies gelingen? Auf dem Feld der Zahlen und Statistiken tun sich Laien schwer. Das sich gegenseitig mit Zahlen und Studien konfrontieren hat uns nicht geholfen. Andere Meinungen abzuwerten und sich im „Recht“ zu fühlen, hat zu Zerwürfnissen geführt. Die Schluchten, welche sich in unserer Gesellschaft aufgetan haben, sind tief.

Es braucht nun Formate, welche unterstützen, uns wieder anzunähern und da wo gewünscht, wieder zueinander zu finden. CMEK ist als ein solches Format gedacht und wir werden erleben, ob es uns dienlich ist oder nicht. In diesen 2 Stunden werden max. 6 Personen anwesend sein. Jeder und jede hat die Möglichkeit in einer vorher definierten Reihenfolge 2 x 5 Minuten zu sprechen. Das Gesagte darf von

anderen nicht kommentiert werden. Es wird keine üblichen "Diskussionen" geben. Abwertungen werden vom Moderator gestoppt. Das Format gibt den Rahmen, achtsam und in Ruhe sprechen und zuhören zu können. Auch danach wird es keine Zeit für „Diskussionen“ geben. Die Teilnehmer gehen auseinander und erleben, wie auf diese Art und Weise das Gehörte in ihnen noch nachwirken kann. Das Hören und den anderen mit seiner Erfahrung und Meinung sein lassen zu können, steht im Vordergrund von CMEK. Die Hoffnung ist, dass wir aus der Sprachlosigkeit, dem Verdrängen und Vermeiden heraus- kommen. Eine Gesellschaft, in der wir frei vom Herzen sprechen können und uns gegenseitig in diesem anderen und so einzigartigen Erleben achten, das ist das, was Demokratie u.a. ausmacht. Und ja, es braucht Mut. Mut sich zu zeigen und zu dem zu stehen was jeder/jede einzelne von uns erlebt. Wie wunderbar, wenn wir in dieser Unterschiedlichkeit das Kostbare erkennen.

Wer mag mitmachen, bei diesem Weg der Verständigung und des achtsamen Miteinanders?

Ziele der Kreis-Treffen:

- **Ein Beitrag zur persönlichen Verarbeitung der privaten Auswirkungen von 3 Jahren Corona Maßnahmen.**
- **Eine Möglichkeit, mit den eigenen Erfahrungen gehört zu werden**
- **Eine Möglichkeit zu lernen, anderen in Ruhe zuhören, während sie über ihre Erfahrungen berichten. Und es dann unkommentiert stehen zu lassen.**
- **Ein geschützter, respektvoller Erfahrungsraum, um wieder in Verbindung zu kommen, mit sich und mit anderen.**
- **Ein Beitrag, ggf. entstandene "Feindbilder" wieder aufzulösen und somit familiäre, betriebliche und gesellschaftliche Spaltung zu überwinden**

Zeitraumen: 2. Stunden

ModeratorIn: Er /Sie unterstützt bei der Einhaltung der Regeln und achtet auf die Zeit.

Anzahl TeilnehmerInnen: min. 4, max. 6 Personen

Kosten: je nach dem, was der/die Einladende definiert

Anmeldung: über den/die Einladende

Ablauf des Treffens:

Beginn, Begrüßung und Erklären der Regeln. Diese sollen einen sicheren und respektvollen Erfahrungsrahmen bieten.

Beginn des 1. Kreises:

1. Person beginnt und hat 5 Minuten Redezeit. Dann folgt 1 Minute Schweigen.

Die Minute Schweigen wird immer mit folgendem Satz durch den Moderator eingeleitet: "Du kannst Dich nun verbinden mit dem was der Redner/die Rednerin gesagt hat, mit ihm/ihr als Mensch oder alles in der Stille nachwirken lassen."

2. Person spricht 5 Minuten und wieder 1 Minute Schweigen.
3. Person spricht 5 Minuten und wieder 1 Minute Schweigen.
4. Person spricht 5 Minuten und wieder 1 Minute Schweigen.
5. Person spricht 5 Minuten und wieder 1 Minute Schweigen.
6. Person spricht 5 Minuten und wieder 1 Minute Schweigen.

10 Minuten Pause (Kamera und Audio werden abgeschaltet), wenn möglich in dieser Zeit in Ruhe und ohne Ablenkung bleiben. Gedacht um etwas zu Essen, Trinken und sich zu bewegen.

Beginn des 2. Kreises. Das bisher Gehörte kann innerlich etwas ausgelöst haben. Daher eine zweite Kreisrunde.

1. Person beginnt wieder... (Vorgehen wie 1. Kreis)

Nachdem alle gesprochen haben, gibt es wieder 1 Minute Pause.

Dann folgt die **Abschlussrunde**. Diese ist wichtig und beginnt damit, dass die Moderatorin 1 Minuten Zeit gibt, damit jeder und jede nachspüren kann, was nun aus der CMEK Zeit mitgekommen wird. Z.B. "Die wichtigste Erkenntnis". Jeder Teilnehmer kann in der gewohnten Reihenfolge dann für 1-2 Minuten sagen, was dies ist.

Es folgt dann die Verabschiedung durch den Moderator/die Moderatorin.

Regeln für das Online-Format:

- Am Anfang des Treffens werden nur die Vornamen gesagt. Es gibt keine weiteren Informationen.
Voraussetzung: Die Kamera muss an sein. Ohne Kamera, keine Teilnahme!
- In dieser Zeit wird nicht gegessen oder anderes getan. Damit wird der Respekt gezeigt für den Mut der jeweiligen Redner, sich zu zeigen.
- Die sprechende Person berichtet von ihren Gedanken, Gefühlen und Bedürfnissen zum Thema "Persönliche Auswirkungen von 3 Jahre Corona Maßnahmen". Sie versucht, dies achtsam zu tun. Wenn möglich ohne Abwertung anderer Menschen und deren Meinungen.
- Die sprechende Person versucht, bestmöglich keinen Bezug zu den Vorrednern zu nehmen. Vermieden werden soll z. B. "Ich sehe das wie meine Vorrednerin", oder "mein Vorredner hat keine Ahnung was wirklich los war". Oder: "Was Sabine gesagt hat ist völliger Blödsinn". Wir können nie wirklich wissen, wie jemand wirklich etwas gemeint hat. Worte bieten jede Menge Raum für Missverständnisse.
- Die Reihenfolge, welche der/die ModeratorIn vorher festgelegt hat, wird eingehalten. Jeder/jede darf in diesen 2 Stunden 2 x 5 Minuten sprechen (in jedem Kreis 1 x).

- Wir versuchen mit offenem Herzen zuzuhören und uns in die sprechende Person einzufühlen.
- Nach jedem Redebeitrag gibt es 1 Minute Schweigen, um dem Gesagten Raum zu geben und das Gehörte in sich sinken lassen zu können.
- Es kann auch weniger als 5 Minuten gesprochen werden. Die Zeit steht auch für eigenes Schweigen zur Verfügung.
- Die Verabschiedung geschieht durch den/die ModeratorIn.
- Er/Sie steht ihm Nachhinein noch 30 Minuten zur Verfügung, wenn jemand sich durch eine Aussage getriggert fühlt und kurzfristig Unterstützung braucht.
- Wer während der Kreiszeit "rausgehen" möchte kann dies gerne tun. Er/Sie wird ihre guten Gründe haben. Dies bitte kommunizieren, da sonst Irritation entsteht.

Regeln für das Präsenz-Format:

Siehe Regeln für das Online-Format (außer Kamerahinweis). Zusätzlich wird dem Einladenden dringend empfohlen, danach keine "gemeinsame Zeit" mehr einzuplanen. Es soll danach nicht "diskutiert" werden. Es wird angestrebt, die Erfahrung mit nach Hause zu nehmen und sie in ihrer Qualität noch weiter zu fühlen und in sich zu bewegen. Austausch kann dann mit Familie und Freunden stattfinden, wenn dies gewünscht ist.

Beispiele hilfreiche Formulierungen für die Sprechzeit im Kreis:

- Mein Kopf denkt, dass die Politiker.....
- Ich erzähle mir die Geschichte, dass mein Bruder es anders hätte machen können.....
- Etwas in mir will/wollte, dass sie bestraft werden.....
- Ein Anteil in mir hatte Angst, ich hatte so große Angst vor.....
- Ich habegetan und gleichzeitig hätte ich gerne.....
- Ich hätte mir so sehr gewünscht, dass.....
- Ich verstehe meinen Mann/Arbeitskollegin/Freund usw. nicht mehr. Wie soll das weiter gehen?
- Ich war verletzt und daher habe ich mich zurückgezogen.....
- Eine Stimme in mir sagt, dass ich ihr das nicht verzeihen kann....
- Ich wünsche mir Familientreffen wie früher und weiss nicht wie das gelingen kann.
- Er hat sich zurückgezogen, ruft nicht mehr an. Ich fühle mich hilflos, weiss nicht wie....
- Ich möchte gehört werden mit dem was mir wichtig ist und nicht verurteilt....
- Mein Schmerz ist so groß, dass ich immer noch nicht weiss, wie ich ihn ausdrücken soll.
- Etwas in mir ist/war so wütend. Ich will ihr das sagen. Aber wie?
- Im Moment schmerzt mich die Sprachlosigkeit sehr. Und es hilft mir nicht, dass wir das Geschehene einfach weglassen und so tun als sei nichts gewesen.....
- Usw.

Ich bitte in dieser Kreis-Zeit um eine Sprache, welche Abwertung und Urteile anderer Menschen, Meinungen und ihrer Bedürfnisse vermeidet. Dies hilft, dass wir uns zuhören können. Es wird vielleicht nicht gleich gelingen und gleichzeitig weiss ich, dass wir es lernen können.

“Jenseits von Richtig und Falsch ist ein Ort, dort möchte ich mich mit Dir treffen.”

Rumi

Das Format steht zur freien Verfügung. Über einen Austausch zu CMEK Erfahrungen würde ich mich freuen.

Yvonne Strathmann, Dipl. Sozialpädagogin

Zertifizierte Trainerin in Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

mail: yvonne.strathmann@web.de

Quelle der Methode: www.thecircleway.net