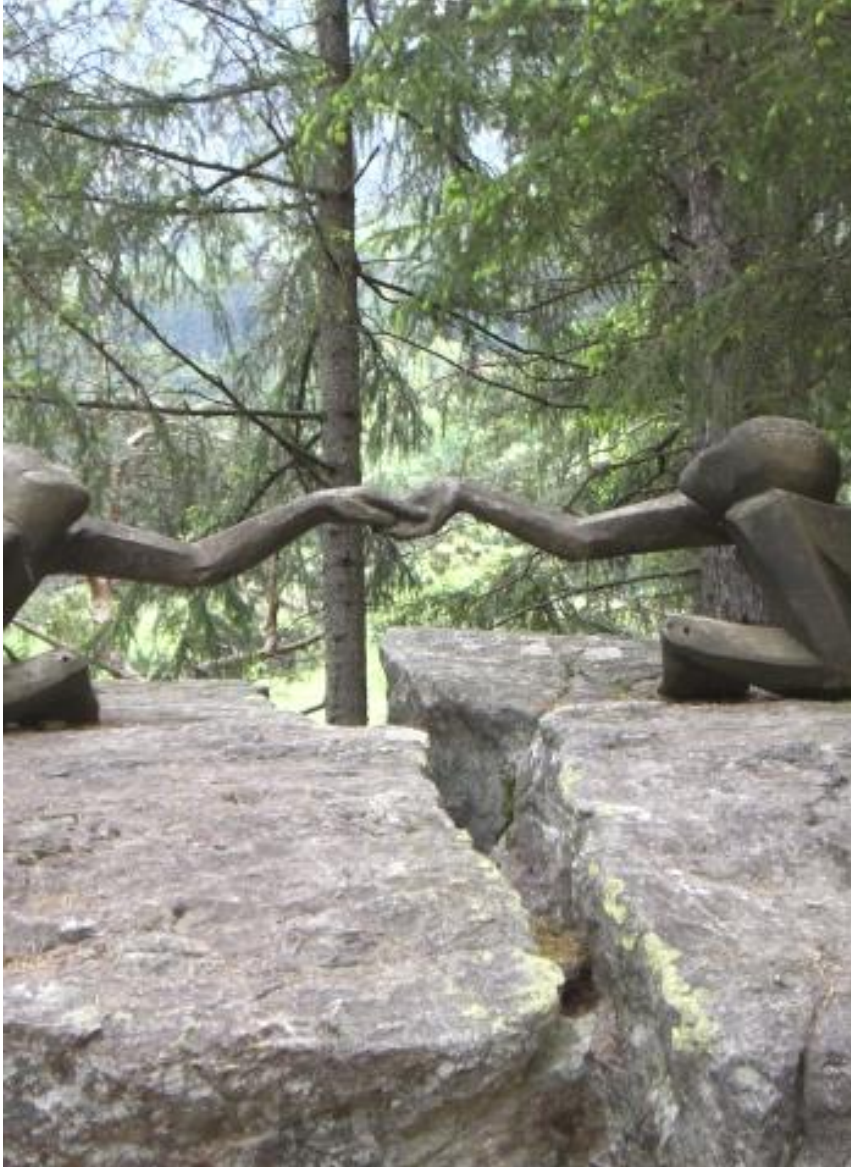


# Die Kraft der Empathie-Kreise am Beispiel „Aufarbeitung der Corona-Maßnahmen“

Yvonne Strathmann



# Agenda

---

- Die Suche nach einem Weg der Aufarbeitung von 3 Jahren Corona-Maßnahmen
- Der Pilot: Aufarbeitung mit Hilfe der Empathie-Kreise
- Die Auswertung
- Wie geht es weiter?




# Einführung

---

„Beim „Einfangen“ von Geschichten innerhalb des Kreises geht es nicht darum, Fragen zu beantworten, etwas in Ordnung zu bringen oder Regeln zu ändern - das geschieht vielleicht später, als Ergebnis des Zuhörens. Beim „Einfangen“ von Geschichten geht es darum, dass wir unser Herz öffnen für Fremde, Kollegen, Nachbarn, Freunde und Angehörige und dass wir uns vom Menschsein mit all seiner Verwirrtheit und all seinem Mut berühren lassen.“

Zitat aus „Circle: Die Kraft des Kreises“ von Christina Baldwin und Ann Linnea.



# Die Suche nach einem Weg der Aufarbeitung

Die Geschehnisse der 3 Jahre Corona-Maßnahmen hat eine Spaltung in der Gesellschaft, in Familien, Vereinen und Betrieben hinterlassen. Diese Spaltung wird von vielen Menschen als schmerzhaft erlebt.

„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, Psychotherapeut und Focusing-Lehrer

# Zeitachse - 2023

Am 07.04.2023 wurden in Deutschland die Corona-Maßnahmen offiziell als beendet erklärt. 3 Jahre hat es sie in unterschiedlicher Art und Intensität gegeben. Am Ende zeigt sich eine Gesellschaft tief gespalten.

Die Empathie-Kreise werden als möglicher Weg gesehen. Verschieden Menschen in Deutschland hatten auch schon in der Zeit der Corona-Maßnahmen damit begonnen sie zu nutzen. Unabhängig voneinander!

Die Auswertung ergab, dass alle Teilnehmer die Methode als hilfreich erlebten. Die betrieblichen Entscheider gaben „Grünes Licht“ für weitere Empathie-Kreise in 2024.

Wie geht es jedoch weiter in unserer Gesellschaft mit der Aufarbeitung?



Offizielles Ende der Corona-Maßnahmen

Wie kann Aufarbeitung geschehen?

Die Empathie-Kreise

Der Pilot in einem Betrieb

Wie geht es weiter?

Die Suche nach einem Weg der Aufarbeitung. Zahlreiche Bemühungen werden gestartet. Insgesamt tun sich die Menschen damit schwer, wieder in den Dialog zu kommen. Meist gibt es den Versuch der Verdrängung.

In einem großen Unternehmen konnte ein Pilot gestartet werden. 6 Online-Veranstaltungen fanden statt.

# Ziele:

- Ein Beitrag zur persönlichen Verarbeitung der privaten und beruflichen Auswirkungen von 3 Jahren Corona-Maßnahmen.
- Eine Möglichkeit, mit den eigenen Erfahrungen gehört zu werden
- Eine Möglichkeit zu lernen, anderen in Ruhe zuzuhören, 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 anderen.
- Ein Beitrag, ggf. entstandene „Feindbilder“ wieder aufzulösen und somit familiäre, betriebliche und gesellschaftliche Spaltung zu überwinden.

Die Hüterin \*

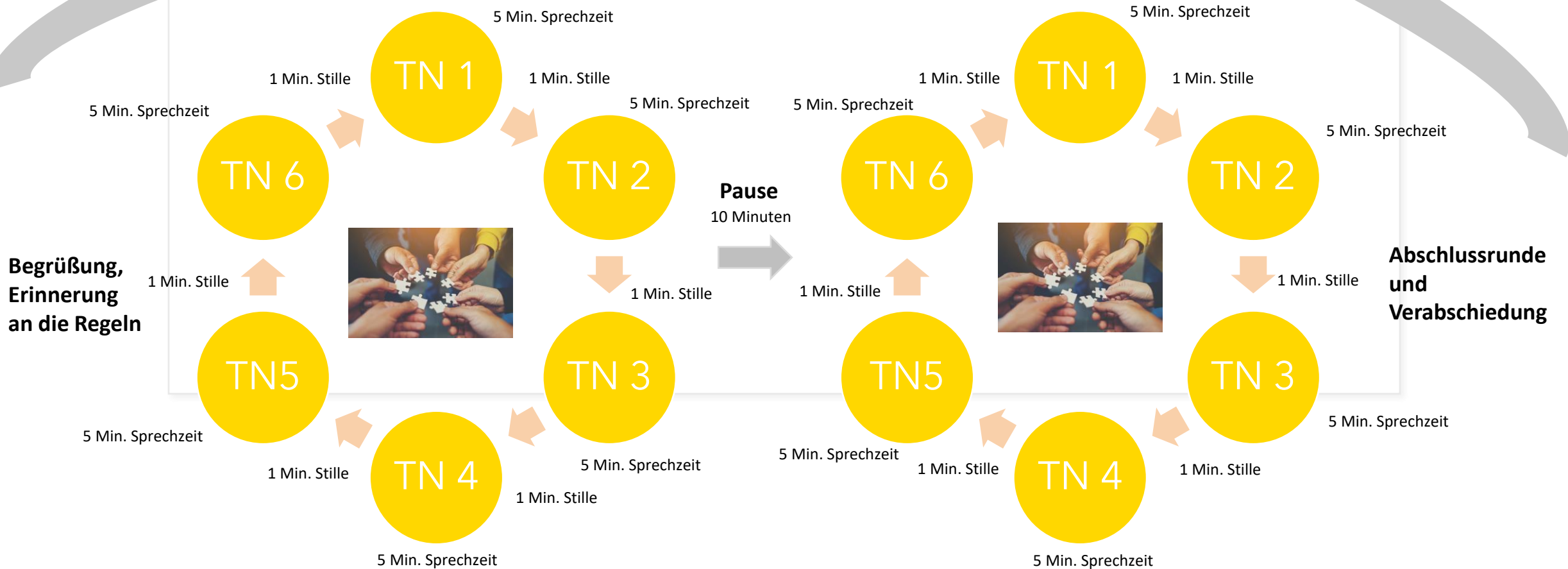
### Aufgaben:

- Begrüßt und stimmt den Zirkel ein
- Achtet auf die Zeit
- erinnert an die Vereinbarungen
- Verabschiedet

\* Methode: [www.thecircleway.net](http://www.thecircleway.net)

### 1. Kreiszeit

### 2. Kreiszeit



Begrüßung,  
Erinnerung  
an die Regeln

Abschlussrunde  
und  
Verabschiedung

2 Stunden – Präsenz oder Online



# Zusammenfassung der Ergebnisse

- Eine persönliche Aufarbeitung der 3 Jahren Corona Maßnahmen wird als hilfreich erlebt.
- Es wird so wahrgenommen, dass keine offizielle, gesamtgesellschaftliche Aufarbeitung (kritische Betrachtung aller Entscheidungen) erfolgt. Dies wird bedauert und als Fehler für zukünftige Geschehnisse dieser Art gesehen. Denn es gibt kein gemeinsam erarbeitetes „Wir haben daraus gelernt!“.
- Die TeilnehmerInnen waren dankbar, dass ihr Unternehmen ein Format der Aufarbeitung anbietet. Dies, da die Maßnahmen u.a. auch starken Einfluss auf die Arbeitsbeziehungen hatten und bei einigen ein Vertrauensverlust sattgefunden hat. Die Bindung zur Firma ist durch CMEK wieder gestärkt worden.
- Meinungsvielfalt wird geschätzt und als wichtig wahrgenommen. Besonders auch im betrieblichen Kontext. Die eigene innere Wahrheit, ohne Angst aussprechen zu können, ist Grundvoraussetzung, um mit Kolleginnen und Kollegen in einen guten Kontakt gehen zu können.
- Das Abwerten und Ausgrenzen anderer Meinungen führt zu Vertrauensverlust und Spannungen. Rückzug und eskalierende Konflikte sind die Folgen. Das Gegenteil ist wichtig: Kritische Stimmen bergen oft wertvolle Hinweise. Diese zu hören, ernst zu nehmen und zu berücksichtigen, scheint wesentlich für den Zusammenhalt in einer Gesellschaft. Nur gemeinsam kann eine lebenswerte Zukunft gestaltet werden, in der jeder und jede seinen/ihren Platz findet.



# Anhänge

# Unterlagen für die TeilnehmerInnen **vor** dem CMEK (Corona Maßnahmen Aufarbeitung durch Empathie Kreise)

- Die folgenden Unterlagen sind Vereinbarungen und Anregungen für hilfreiche Formulierungen, welche ca. 1 Woche vor dem Termin an die TeilnehmerInnen geschickt werden.
- Die TeilnehmerInnen werden gebeten, die Vereinbarungen sorgfältig zu lesen.
- Gerne können Rückfragen **vor** dem Termin gestellt werden.
- Außerdem wird die Seite 8 (Übersicht des Ablaufes) mit den Vornamen der TeilnehmerInnen verschickt. Die Reihenfolge geschieht nach dem Alphabet. So kann sich jeder darauf vorbereiten, wann er seine Redezeit hat.

# Vereinbarungen:

- Am Anfang des Treffens werden nur die Vornamen gesagt. Es gibt keine weiteren Informationen durch die TeilnehmerInnen.
- **Voraussetzung:** Nur mit Kamera ist eine Teilnahme möglich! Dies dient zur Vertrauensbildung. In der Zeit des CMEK darf nicht gegessen oder anderes getan werden. 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. Auch die zweiten 5 Minuten sind für dieses Thema gedacht.
- 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 sieht das völlig falsch". Oder: "Was Sabine gesagt hat, ist völliger Blödsinn". Wir können nie wirklich wissen, wie jemand wirklich etwas gemeint hat. Worte bieten leider Raum für Mißverständnisse.
- Die Reihenfolge wird durch das Alphabet (Vornamen) festgelegt. Jeder/jede darf in diesen 2 Stunden 2 x 5 Minuten sprechen (in jedem Kreis 1 x).
- Wir versuchen mit offenem Herzen zuzuhören.

# Vereinbarungen:

- Nach jedem Redebeitrag gibt es 1 Minute Schweigen, um dem Gesagten Raum zu geben und das Gehörte in sich sinken lassen zu können. Frau Strathmann leitet die Minute Schweigen mit folgendem Satz ein: „Nun gibt es 1 Minute Zeit, um sich mit dem zu verbinden was der Redner/die Rednerin gesagt hat, oder sich mit ihm/ihr als Mensch zu verbinden, oder einfach um die Stille zu genießen.“ Dieser Satz hat sich als sehr hilfreich erwiesen.
- Es kann auch weniger als 5 Minuten gesprochen werden. Die Zeit steht auch für eigenes Schweigen zur Verfügung.
- Am Ende der beiden Kreise bekommt jede(r) einen Moment lang die Möglichkeit mitzuteilen, was er/sie gelernt hat oder von dem Treffen mit nach Hause nimmt.
- Die Verabschiedung geschieht durch Yvonne Strathmann.
- 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 bei den anderen TeilnehmerInnen entstehen könnte.
- Es wird empfohlen nach der “Kreiszeit” wenn möglich nicht mehr zu arbeiten, sondern das Gehörte in sich wirken zu lassen. In die Natur zu gehen hilft vielen dabei besonders gut.

# Beispiele hilfreiche Formulierungen für die Sprechzeit im Kreis:

- Mein Kopf denkt, dass die Führungskräfte stärker hätten kontrollieren sollen. Es gab Mitarbeiter, die haben die Maske unter der Nase getragen. Die haben mich und meine Familie gefährdet.
- Ich erzähle mir die Geschichte, dass mein Arbeitskollege es anders hätte machen können. Warum ist er gleich zum Chef gegangen?
- Etwas in mir möchte, dass sie bestraft werden. Die, die sich nicht an die Regeln gehalten haben.
- Ein Anteil in mir hatte Angst, ich hatte so große Angst vor.....
- Ich habe .....getan und gleichzeitig hätte ich gerne.....
- Ich hätte mir so sehr gewünscht, dass.....
- Ich verstehe meinen Arbeitskollegen/Chef usw. nicht mehr. Wie soll es jetzt weiter gehen? Ich habe kein Vertrauen mehr.
- Ich war verletzt und daher habe ich mich zurückgezogen. In den Pausen bin ich jetzt lieber alleine.
- Eine Stimme in mir sagt, dass ich ihm das nicht verzeihen kann....

# Beispiele hilfreiche Formulierungen für die Sprechzeit im Kreis:

- Ich wünsche mir Arbeitspausen wie früher und weiß nicht, wie wir da wieder hinkommen sollen. Früher haben wir viel gelacht und Blödsinn gemacht.
- Er hat sich zurückgezogen, gibt mir nur noch die nötigen beruflichen Infos. Keine privaten Gespräche mehr. Ich fühle mich hilflos, weiß nicht wie das wieder werden soll.
- Ich möchte gehört werden mit dem, was mir wichtig ist und nicht sofort 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 das sagen. Aber wie?
- Im Moment stört mich die Sprachlosigkeit sehr. Und es hilft mir nicht, dass wir das Geschehene einfach weglassen und so tun als sei nichts gewesen.
- Ich habe mich so unter Druck gefühlt. Ich hätte das sonst nie gemacht.
- Wenn ich die anderen so höre, dann merke ich erst, wie anders das jeder erlebt hat.
- Usw.

# Grundhaltung

„Ich bitte in dieser Kreis-Zeit um eine achtsame Sprache, welche Abwertung und Verurteilung anderer Menschen, Meinungen und ihrer Gefühle und Bedürfnisse vermeidet. Dies hilft, dass wir uns gegenseitig besser zuhören können. Es wird vielleicht nicht gleich gelingen und gleichzeitig weiß ich, dass wir es lernen können.“  
Yvonne Strathmann

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

Rumi



Bild von Yvonne Strathmann



# Mail an die TeilnehmerInnen:

Hallo!  
Ihr habt euch angemeldet zur Teilnahme an CMEK. Das freut mich, da mir dieses neue Format sehr am Herzen liegt. Ich sehe darin große Lernchancen für unsere Kultur des Miteinanders, auch in unserer Zusammenarbeit. Hier nun ein paar Tipps:

**Vor CMEK:** Macht euch gerne Notizen, was euch wichtig ist zu sagen. Es könnte sein, dass es euch in der Aufregung entfällt. Aber auch ohne Notizen bin ich zuversichtlich, dass das Wichtigste gesagt wird. Und 5 Minuten können sehr lang, aber auch sehr kurz sein. Und wenn ihr nach 2 Minuten nichts mehr zu sagen habt, dann entspannt euch. Oft kommt dann noch mal was hoch und das hat dann noch innerhalb der 5 Minuten seinen Raum.

Macht euch bewusst, welche Worte ihr benutzen wollt. Extreme Abwertung anderer Personen oder Meinungen werden in den CMEK-Zirkeln von mir unterbrochen. Es folgt dann eine Erinnerung an die Vereinbarung, möglichst eine achtsame Sprache zu benutzen.

**Während CMEK:** Es kann sehr herausfordernd sein, so lange zuzuhören. Manchmal kann der Impuls entstehen mal aufs Handy zu schauen. Daher meine Empfehlung, dieses auszuschalten und weit weg zu legen ;). Es wäre wirklich wunderbar, die Energie für diese 2 Stunden halten zu können. Und es gibt ja auch 10 Minuten Pause nach dem 1. CMEK (nach ca. 50 Minuten).

Wer merkt, dass er die Konzentration nicht halten kann, dann lieber „geordnet aussteigen“ und es in den Chat schreiben. Es ist okay. Es ist für CMEK wichtig, mit dem Herzen dabei zu sein und Aufmerksamkeit den Sprechenden zu schenken.

Wenn es euch emotional sehr herausfordert zuzuhören, dann könntet ihr eure Bewertungen (die ja im Kopf mit Hilfe eurer Gedanken stattfinden) aufschreiben. Sobald sie aufgeschrieben sind, könnte es sein, dass sich euer Innenleben etwas beruhigt. Tief atmen hilft auch ;)

**Nach CMEK:** Ich empfehle euch, nach CMEK erst mal ein Weilchen alleine mit euch zu sein. Das Erlebte nicht gleich mit jemand vertrautem zu „zerreden“. Lasst es in euren Herzen wirken. Nehmt es mit in die Nacht und sprecht erst am nächsten Tag darüber. Wem das gelingt, der wird merken, wie wohltuend das sein kann. Wer es natürlich gleich teilen möchte, dann ist das auch okay. Bitte erzählt von euch. Wie ihr es erlebt habt. Lasst die Namen der anderen Teilnehmer\*Innen weg. Vertraulichkeit ist wichtig in CMEK! Ich freue mich auf euch. Bis dahin!

# Weitere CMEK-Termine:

Online: **Donnerstag, der 13.06.** von 18.30 bis 20.30 Uhr

Online: **Mittwoch, der 26.06.** von 18.30 bis 20.30 Uhr

Kosten: 15 Euro

Anmeldung über: [www.arbeitsplatzkonflikt-onlineberatung.de](http://www.arbeitsplatzkonflikt-onlineberatung.de)

In Präsenz: Samstag, der 15.06.24 in Heidelberg

#### Umfang

Tagesseminar mit 5 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten.  
Das Seminar findet in einer Kleingruppe mit maximal  
sieben Teilnehmer\*innen statt.

#### Seminartermin

Samstag, 15.06.2024, 10:30 bis 15:00 Uhr

#### Seminarort

vhs-Gebäude, Berghheimer Straße 76, 69115 Heidelberg

#### Seminargebühren

115,00 €  
(Gebühren inkl. Kursunterlagen und Pausengetränke). Bitte  
bringen Sie sich weitere Verpflegung selbst mit.

#### Abschluss

Ausführliche Teilnahmebescheinigung

#### Seminarnummer

18853

#### Weitere Informationen und Anmeldung

Heidelberger Akademie für Gesundheitsbildung  
Berghheimer Straße 76 · 69115 Heidelberg  
Tel. 06221 9119-31 · Fax 06221 911955  
hag@hag-hd.de · www.hag-hd.de



**Corona-Maßnahmen-  
Aufarbeitung durch  
Empathie-Kreise  
(CMEK)**

Tagesseminar am 15.06.2024



# Vielen Dank!

---



Yvonne Strathmann



[yvonne.strathmann@web.de](mailto:yvonne.strathmann@web.de)



[www.arbeitsplatzkonflikt-onlineberatung.de](http://www.arbeitsplatzkonflikt-onlineberatung.de)