

Podcast 005

Redekreis - und was hat das mit Zuhören zu tun?

Was ist das?

Der Redekreis ist ein Kommunikationsmittel.
Menschen sitzen im Kreis und gehen in den Dialog.
Die Absicht ist es miteinander in Austausch zu gehen!

Es folgt einer gewissen Struktur, je nach Thema und Redekreisleiter und Bedarf.
Nur einer spricht, alle anderen hören zu.
Keine Unterbrechungen - natürlich gibt es Ausnahmen dazu!

WICHTIG: Alle TeilnehmerInnen sind angehalten das Gesprochene nicht über diesen Kreis hinaus gehen zu lassen!
Es entsteht ein vertrauensvoller Raum!
Gruppengröße je nach Thema des Redekreises.
Ideal: 6 - 12 Personen!

Die Teilnehmer sind aufgefordert in der Essenz zu reden! Sprich: in der Kürze liegt die Würze!
(Ist nicht immer einfach in unserer Kultur da wir in unserer heutigen Kultur ein enormes Redebedürfnis bzw. Mitteilungsbedürfnis haben)
Umgekehrt ist es auch so dass oft eine zu große Überforderung da ist vor Mensch zu sprechen. Auch wenn ich nix sage ist das auch was gesagtes.

Für den Abschluss meiner Worte wähle ich ein Wort z.B.: Aho - Danke - mh - Ahoi :-) damit alle wissen dass das Gesagte beendet ist und der es an den nächsten weitergeht.

Die Essenz eines Redekreises ist sehr simpel und auch wandlungsfähig!

Warum/Wofür Redekreise?

Niemand sticht heraus!
Alle sind gleich im Kreis!
Keiner kann verschwinden bzw. sich unsichtbar machen!
Alle haben alle gesehen!

Absicht = von Herzen sprechen / von Herzen zuhören
..... Augenkontakt vermeiden ist oft hilfreich! Dazu ist das Feuer in der Mitte oder ein anderes gestalteter anregender Mittelpunkt hilfreich.

Wichtig: Nur weil es ein Redekreis ist, verhindert das nicht dass jemand aus dem Ego spricht!
Keiner steht an vorderster Stelle - alle sind zu gleichen Teilen wichtig und erfahren sich als Teil dieses Kreises!

Beispiele wo ein Redekreis eingesetzt wird:
Geschichte des Tages / Morgenbegrüßung / Reflexion / Konflikt / ein Thema / ...

Hilfsmittel in Redekreise sind:

- Werkzeuge
- Rollen
- Ablaufstruktur

Werkzeuge: Redestab, Redestein, Tonkugel,....

Man hat was zum Anhalten , es wird sichtbar wer an der Reihe ist,..
Hilfesteller um in die Herzenworte zu kommen.

Rollen

Redekreisleiter: beginnt und endet den Kreis. Legt das Thema und die Absicht fest, darf intervenieren um Methoden zu verändern, jemanden an das Thema zurückerinnern,...

Timekeeper: Erinnert an die Zeit z.B. falls nur begrenzt Zeit da ist

Vibewatcher: (Energiebeobachter - Erinnerung) - falls der gute, respektvolle Umgangston verloren geht und Emotionen überhand nehmen darf derjenige intervenieren! Im besten Fall hat diese Person Elderqualitäten!

Diese Rollen kann auch ein einziger übernehmen!

Ablaufstruktur

Klassiker: im Laufe der Sonne - jeder kommt dran - bis die Runde fertig ist
Jeder hat nicht immer etwas zu sagen - auch nix sagen ist gehört werden.

Diese klassische Ablaufstruktur kann je nach Bedarf verändert werden.

Frage an dich: Welche Regeln und Rollen haben sich bewährt? Was sind deine Erfahrungen?

Wo kommt das her?

Altes Wissen - Wissen unserer Vorfahren

Zentraler Punkt im Gemeinschaftsleben.

Bietet Lösungen für die universellen Bedürfnisse der Menschen bzw. zwischenmenschlichen Notwendigkeiten:

Dazu gehört: gesehen und gehört werden, ein Teil davon sein (dadurch mich als solchen auch wahrnehmen)

Lebensnotwendigkeit = es braucht Gemeinschaft die Einheit und Frieden erzeugt

Was sind die Herausforderungen der heutigen Zeit in Bezug auf Redekreise?

Zeit haben!

Ich werde konfrontiert mit meiner Geduld bzw. wenn ich eine Meinung nicht teile ,...

Warum verwenden wir das?

Ein Ort an dem sich alle auf Augenhöhe begegnen können!

Ich sehe wies jeden geht!

Sind überhaupt alle da?!

Gemeinschaft schaffen! - dazu gehört das Erkennen dass **JEDER** wichtig ist! — alle dazu gehören — auf Augenhöhe —

Herzessache üben

In der Essenz reden üben

Respekt lernen

Geduld und Gelassenheit üben

Mich öffnen für andere Meinungen und Realitäten

Bereit sein Konsens und Frieden zu finden

Frage an dich: **Kreiere ein Bild vor deinem geistigen Auge - wie würde sich die Kommunikation in deiner Partnerschaft/ deiner Familie / an deinem Arbeitsplatz verändern, wenn alle beteiligten sich auf Redekreise einlassen könnten?**

Natur und Wildnisschule Nawisho
Claudia Hornik & Martin Fürst
www.nawisho.at

NAWISHO
natur&wildnisschuleost