

Empathiekreise – wie geht das?

Quelle: Zentrum für Gesprächs- und Selbsthilfegruppen
(<http://zfgs.jimdo.com> = <http://zfgs.jimdofree.com>)

Empathiekreise sind eine großartige Möglichkeit, klares Denken zu unterstützen, intensivere Verbindungen und Empathie aufzubauen und unsere Zuhörfähigkeiten zu entwickeln. Auf diesem Infoblatt wird der grundlegende Ablauf erklärt. Sie können ein Thema aus der Liste am Ende dieses Dokuments auswählen oder bringen ein eigenes Thema ein.

In einem Kreis von 3 bis 5 Teilnehmern

1. Die erste Person ist der Sprecher bzw. die Sprecherin, und fragt jemand anderen im Kreis, der als HörerIn fungieren soll.
2. Wenn diese Person zustimmt, wird d. SprecherIn beginnen, über das gewählte Thema zu sprechen.
3. Der Hörer oder die Hörerin reflektiert regelmäßig, was er/sie hört. Dies soll dem Sprechenden helfen, sich gehört zu fühlen.
4. Am Ende der ersten Runde wird die hörende Person zur nächsten SprecherIn. Auch diese Person fragt im Kreis ob jemand als Zuhörer/in fungieren will. Der Vorgang wird also wiederholt.

So geht es weiter im Kreis. Manchmal hilft es, die Zeit zu bestimmen, damit jede anwesende Person ein Thema einbringen kann (wenn sie es will). Wichtig ist jedoch, dass sich der oder die Sprechende am Ende „vollständig gehört“ fühlt.

Tipps für die Person in der Rolle des "Sprechers"

1. Halten Sie von Zeit zu Zeit an, damit die hörende Person die Möglichkeit hat, zu reflektieren, was von Ihnen gesagt wurde. Ihre Hörerin kann Sie auch bitten, irgendwann eine Pause einzulegen, damit sie alles wiederholen kann.
Denken Sie auch immer wieder zurück, was Sie bisher gesagt haben.
2. Nachdem Ihr Zuhörer Ihnen eine Reflexion angeboten hat, können Sie folgendes tun: Sie können etwas, das falsch wiedergegeben wurde, klarstellen. Oder selbst wenn es zwar genau und richtig verstanden wurde, kann es sein, dass Sie etwas hinzufügen möchten, zu dem, was Sie zuvor gesagt hatten.
3. Wenn Sie sich vollständig gehört fühlen, können Sie etwas sagen wie: „Ich fühle mich vollständig gehört“, um anzuzeigen, dass Sie fertig sind. Nun ist der Zuhörer an der Reihe, der nächste Sprecher zu werden.

Tipps für die Person in der Rolle des Hörers / der Hörerin

1. Hören Sie der Person, die spricht, mit Interesse zu. Sie können sie darum bitten, bei Bedarf zu pausieren, damit Sie über das, was Sie zuvor gehört haben, nachdenken können, um aufnahmefähiger zu sein.

2. Lassen Sie Ihren Sprecher / Ihre Sprecherin wissen, was Sie gehört haben. Die Absicht ist, diesen zu helfen, sich gehört zu fühlen. Tun Sie dies, indem Sie den Kern dessen, was gesagt wurde, nochmals wiedergeben.
3. Empathiekreise sind kein Aufmerksamkeitstest. Sie werden nicht beurteilt. Sie und die sprechende Person sollen zusammenarbeiten, um ihr zu helfen, sich verstanden zu fühlen.
4. Ihre Aufgabe ist es, präsent zu bleiben und nicht zu beurteilen, zu diagnostizieren oder einen Rat geben. Hören Sie anerkennend zu und bieten Sie dann eine Zusammenfassung dessen an, was sie bisher gesagt wurde.

Tipps für die anderen Teilnehmer im Empathiekreis

Ihre Aufgabe ist es, zuzuhören und präsent zu sein. Sie werden bald an der Reihe sein, RednerIn oder HörerIn zu werden. In der Zwischenzeit ist allein Ihre konzentrierte Anwesenheit ein positiver Beitrag zum Prozess!

Potenzielle Themen für erstmalige Kreise

Etwas Gutes, das Ihnen diese Woche passiert ist • Ein bedeutungsvolles Ereignis in Ihrem Leben • Etwas, das Sie feiern möchten • Eine Herausforderung, vor der Sie derzeit stehen • Welches Thema berührt sie gerade? • Eine Erkenntnis, die Sie teilen möchten. • Ein Projekt an dem Sie arbeiten an • & mehr!

Beispiel-Videos (englisch) auf

www.empathycircle.com und www.cultureofempathy.com –
Seiten von Edwin Rutsch (USA)