

## 35 Kreisritual

<b>Absicht</b>	Gibt den Teilnehmern die Möglichkeit miteinander vertraut zu werden. Die Informationen, die dabei herauskommen, können für den Gruppenleiter aufschlussreich sein.
<b>Quelle</b>	„Heilende Rituale“ von Daan van Kampenhout
<b>Stichworte</b>	Als Einführungsritual für Gruppen, die sich vorwiegend mit Prozessarbeit beschäftigen, die sich zum ersten Mal treffen oder zu einer neuen Sitzung
<b>Anzahl Personen</b>	min. 5-6
<b>Ort</b>	Raum, ev. mit Decken und Kissen ausgestattet
<b>Zeit</b>	abhängig von der Anzahl TN
<b>Beschreibung</b>	<p>Alle begeben sich gleichzeitig in den Gruppenraum. Bitte die Teilnehmer, sich nicht gleich einen Platz im Kreis einzunehmen, sondern sich Zeit zu nehmen, einen Platz zum Sitzen auszusuchen. Erkläre, dass jeder Platz gut ist, sei er unter dem Tisch, bei der Türe usw. Wenn alle an ihrem Platz eingeknistet sind, sollen sie die Augen schliessen, Kontakt mit sich selbst aufnehmen und dann folgende Fragen still für sich beantworten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- „Warum habe ich diesen Platz gewählt?“</li> <li>- „Wie fühle ich mich beim Sitzen?“</li> <li>- „Was sind jetzt im Moment meine Bedürfnisse“.</li> </ul> <p>Nun sollen alle einzeln kurz erzählen, wie sie sich auf ihrem Platz fühlen.</p> <p>Dann werden noch einmal kurz die Augen geschlossen und die Frage gestellt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fühle ich mich mit den anderen verbunden?“</li> </ul> <p>Diejenigen, die sich noch isoliert fühlen können sagen, was sie noch brauchen, um auf eine Art und Weise einen Platz im Kreis einnehmen zu können. (Berührung, oder eben gerade keine Berührungen). Diskutieren, verhandeln, bis jeder einen Platz im Kreis einnehmen kann. In diesem Kreis kann nun eine kurze Meditation folgen, mit einer geführten Visualisierung, darin wird festgehalten, dass für jeden Teilnehmer genug Raum da ist, um sich auszudrücken, und dass sich niemand gezwungen fühlen sollte, etwas zu machen, was er nicht will. Jeder wird respektiert und für jeden gibt es immer Raum.</p>



<b>Absicht</b>	Gibt den Teilnehmern die Möglichkeit miteinander vertraut zu werden. Die Informationen, die dabei herauskommen, können für den Gruppenleiter aufschlussreich sein.
	<p>Alle begeben sich gleichzeitig in den Gruppenraum. Bitte die Teilnehmer, sich nicht gleich einen Platz im Kreis einzunehmen, sondern sich Zeit zu nehmen, einen Platz zum Sitzen auszusuchen. Erkläre, dass jeder Platz gut ist, sei er unter dem Tisch, bei der Türe usw. Wenn alle an ihrem Platz eingeknistet sind, sollen sie die Augen schliessen, Kontakt mit sich selbst aufnehmen und dann folgende Fragen still für sich beantworten: „Warum habe ich diesen Platz gewählt?“ „Wie fühle ich mich beim Sitzen?“ „Was sind jetzt im Moment meine Bedürfnisse“. Nun sollen alle einzeln kurz erzählen, wie sie sich auf ihrem Platz fühlen. Dann werden noch einmal kurz die Augen geschlossen und die Frage gestellt: „fühle ich mich mit den anderen verbunden?“. Diejenigen, die sich noch isoliert fühlen können sagen, was sie noch brauchen, um auf eine Art und Weise einen Platz im Kreis einnehmen zu können. (Berührung, oder eben gerade keine Berührungen). Diskutieren, verhandeln, bis jeder einen Platz im Kreis einnehmen kann. In diesem Kreis kann nun eine kurze Meditation folgen, mit einer geführten Visualisierung, darin wird festgehalten, dass für jeden Teilnehmer genug Raum da ist, um sich auszudrücken, und dass sich niemand gezwungen fühlen sollte, etwas zu machen, was er nicht will. Jeder wird respektiert und für jeden gibt es immer Raum.</p>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	Die Teilnehmer sollten wissen, worauf sie sich bei diesem Ritual einlassen, da auch Dinge hochkommen können. Das Ritual erfordert Wachsamkeit.
<b>Verfasser</b>	A. Graeter
<b>Datum</b>	05.03.16