

Ritual zur Förderung gegenseitiger Achtung und Haltung des Nichtwertens in der Gruppe

Magret Barth

Die Gruppe bildet stehend einen Doppelkreis; die halbe Gruppe innen, mit Blickrichtung auf den Außenkreis. Die zweite Hälfte der Gruppe bildet den Außenkreis, mit Blick auf die Personen im Innenkreis. Dabei ordnet sich jeder genau einem Partner zu (siehe Grafik, rechte Seite)

Die einzelnen Schritte des Rituals sind

1. Die Paare/Partner begrüßen sich (mit Handschlag/Umarmung ... wie sie wollen).
2. Gegenüberstehen, circa 1 m Abstand, ohne zu sprechen; sich gegenseitig nur in die Augen schauen.
3. Die Menschen im Aussenkreis sagen laut einen Satz zu ihrem Partner im Innenkreis. Den Satz gebe ich vor, zum Beispiel: „Ich achte dich mit deinem Schicksal.“
4. Verneigung der Person, die den Satz gesprochen hat, vor dem Partner.
5. Die Menschen im Innenkreis antworten mit dem gleichen Satz, nachdem sie sich genügend Zeit genommen haben, den Satz zu hören und seine Wirkung zu spüren.
6. Verneigung der Person, die den Satz gesprochen hat, vor dem Partner.

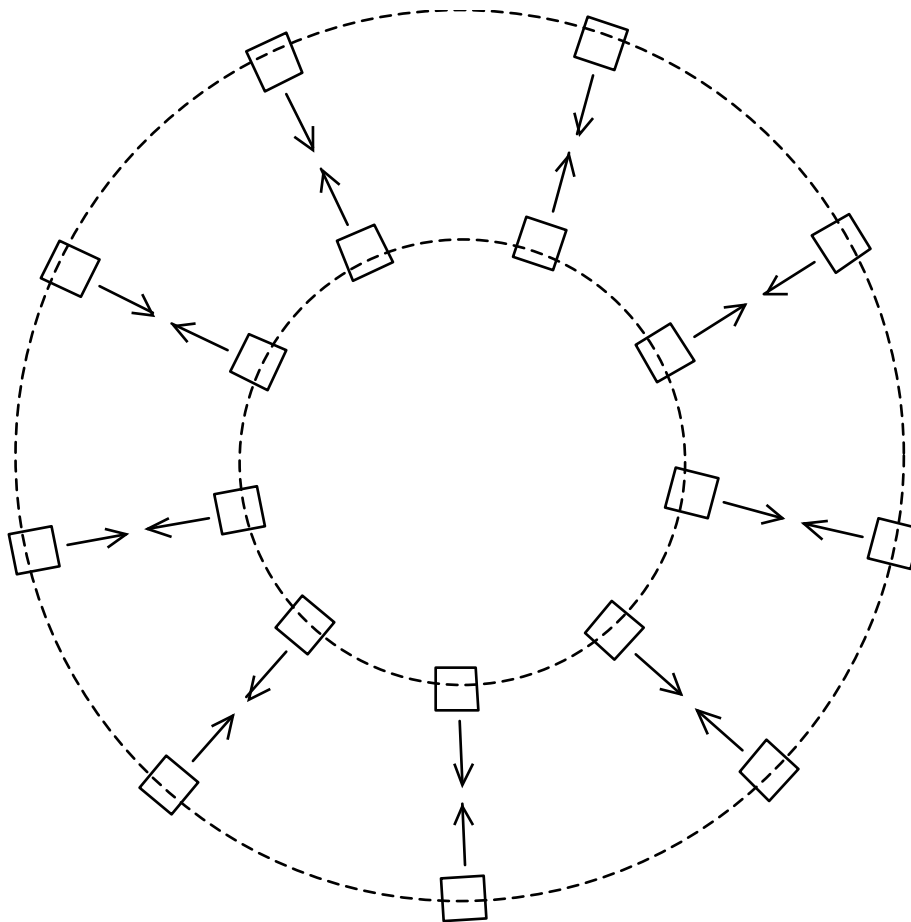
7. Dank und Abschied (paarweise; mit Umarmung und / oder „Danke“ ... je nachdem, wie die Personen es wollen).
8. Die Menschen im Außenkreis gehen eine Person im Uhrzeigersinn weiter. Der Innenkreis bleibt stehen. Das Ganze beginnt von vorne, nur mit einem *anderen* Satz.

In der Regel lasse ich folgende Sätze sprechen

1. „Ich achte dich mit deinem Schicksal.“
2. „In dir achte ich deine Mutter.“
3. „In dir achte ich deinen Vater.“
4. „In dir achte ich alle deine Ahnen und Ahninnen.“
5. „Ich achte alle Menschen, die du liebst und die du jemals geliebt hast.“
6. „Ich achte das Anliegen, mit dem du hier bist.“
7. „Ich achte dich mit deinen Stärken und Schwächen.“
8. „In dir (und in mir) achte ich das Leben.“
9. „In dir (und in mir) achte ich den Tod.“

Ich lasse so viele Sätze sprechen, bis der Kreis einmal rundum gegangen ist. Oft beschließe ich das Ritual mit einer letzten Übung, bei der sich die Partner auf zwei gegenüberstehende Stühle setzen und sich gegenseitig circa 8–10 Minuten lang mitteilen: „Was ich an meinem Vater schätze und was ich an meiner Mutter schätze.“

Die letzte Übung habe ich bei Jakob Schneider vor vielen Jahren kennengelernt und schätze sie noch heute.



Einige der oben genannten Sätze lasse ich erst nach einer kleinen Trance-Übung sprechen, zum Beispiel leite ich –

1. „Ich achte dich mit deinem Schicksal“ etwa mit folgenden Worten ein:

„Schaut euch gegenseitig in die Augen. Erlaubt euch, mit offenem Herzen zu schauen, so wie ein kleines Kind in die Welt schaut, neugierig, ohne zu werten, erstaunt über die Vielfalt, die das Leben hervorbringt ...

... und schaut euer Gegenüber eher mit inneren Fragen an wie: „Ich weiß nicht, welches Schicksal du hast und hattest, ... ich weiß nicht, ob du willkommen warst in deiner Familie, ob du dort viel Unterstützung und Liebe erfahren hast, oder ob du vielleicht sehr einsam warst, gar nicht gesehen wurdest, vielleicht Schweres ertragen musstest ... und dich hast durchkämpfen müssen, um zu überleben ...

aber du bist hier; du hast es bis heute geschafft, im Leben zu bleiben ... und wenn du jetzt dein Gegenüber mit seinem Schicksal siehst, sprich den Satz: ‚Ich achte dich mit deinem Schicksal.‘ ... und verneige dich vor dem anderen und vor seinem Schicksal.“

Bei 2. biete ich das Bild an, dass jeder seine Eltern, Vater und Mutter, nicht nur *hat*, sondern dass jeder seine Eltern *ist*, nämlich zur Hälfte Vater und zur Hälfte Mutter.

Bei 4. lasse ich in der Vorstellung die Eltern und nach und nach die Großeltern, die Urgroßeltern, die Ururgroßeltern usw. im Geiste hinter jede Person treten.

„Schließe für einen Moment deine Augen und stell dir vor, deine Eltern stellen sich hinter dich (so, wie es gerade gut

für dich ist) ... dahinter treten deren Eltern, Vater und Mutter der Mutter und Vater und Mutter des Vaters ... dahinter deren Eltern ... dahinter deren Eltern ... In sieben Generationen hast du schon mehr als 250 direkte Vorfahren. Sie alle und noch weitere stehen hinter dir. Lass dir ein wenig Zeit, ihre Kraft und Präsenz zu spüren ... wenn es für dich möglich ist ... und dann schau wieder dein Gegenüber an und sieh auch hinter ihm/ihr seine/ihre Ahnen und Ahninnen und dann sag den Satz: „In achte ich all deine Ahnen.“

Ich führe dieses Ritual regelmäßig nach der Vorstellungsrunde, am Anfang eines Wochenendseminars, durch. Es hat eine gute Wirkung für die ganze Gruppe. Oft erwähnen Teilnehmer beim Abschluss des Seminars in der Abschiedsrunde, wie wichtig dieses Ritual am Anfang für sie war und für die gegenseitige Wertschätzung innerhalb der Gruppe.

Liebe Kollegen und Kolleginnen, ich freue mich, wenn es euch für eure Arbeit Impulse gibt.



Margret Barth, *1951, 2 Kinder, Einzel-, Paar- und Familientherapeutin, Systemaufstellungen seit 1993 und Lehrtherapeutin der DGfS. Sie leitet Weiterbildungen in Deutschland und Russland. Leitung des Instituts für systemische Lösungen (ISL); seit 2007 Leitung der AufstellerAkademie (dAA); Mitglied im Leitungsgremium der DGfS von 2004 bis 2008; Mitglied der Anerkennungskommission der DGfS.

www.margretbarth.de