

Vision Herz-Runde

Vor über zwei Jahren habe ich das «Gesprächsformat» der Herz-Runden bei Annette Kaiser kennengelernt. Die Herz-Runde ist eine Art Gesprächs-Meditation. Es wird vom Herzensraum gesprochen, persönlich, aus dem Moment, und es wird ohne Wertung zugehört und aufgenommen.

Teilnehmende machen die Erfahrung, dass in diesen Runden eine innere Weite und neue Qualität der Kommunikation erfahren wird.

Ich nehme in der Herz-Runde eine unpersönliche, aber starke Verbindung zu den anderen TeilnehmerInnen wahr. Durch die wiederkehrende Stille und die Absicht aller, aus dem Herzensraum zu sprechen und zu hören, wird ein Raum geschaffen, in welchem jede Person akzeptiert ist, wie sie ist.

Was die anderen mit-teilen, verursacht eine Resonanz im Innern, ohne dass wir darauf reagieren müssen. Ein wichtiger Bestandteil des Rahmens besteht gerade darin, dass wir nichts kommentieren, was wir gehört haben. Wir werden dadurch von unseren sozialen Mustern befreit, was für die Sprechenden und alle, die zuhören, gleichermassen befreiend ist.

Stell Dir vor, Du begegnest im Alltag Menschen, die Du gar nicht persönlich kennst, aber mit denen Du die Erfahrung einer starken inneren Verbindung erlebt hast. Dies kann uns mitten im Tag daran erinnern, dass wir viel stärker miteinander in Verbindung sind, als wir dies spüren.