



## Anleitung für den Moderator einer Goldgrube

### Einführung zu Beginn vom Moderator

Ihr habt die Spielregeln erhalten und sie mit der Teilnahme an dieser Gruppe anscheinend auch akzeptiert. Noch einmal zur Erinnerung: Wir sprechen nicht mit Dritten über persönliche Probleme, die hier zu Sprache kommen.

(Wenn neue dabei sind: )

Wir arbeiten mit dem Steinkreis. Man spricht erst dann, wenn man den Stein hat. Der Stein wird reihum gereicht, doch man muss nichts sagen. Man kann ihn still bei sich halten, solange es von den anderen akzeptiert wird. Oder man kann ihn auch kommentarlos weitergeben. Bei einem Online-Treffen wird der Stein symbolisch in alphabetischer Reihenfolge der Vornamen weitergegeben.

Die besondere Art der Kommunikation mit dem Sich Zeigen und Zuhören im Steinkreis zielt daraufhin, dass nur über das gesprochen wird, was das Thema in einem selbst auslöst. Dadurch äußert man sich nicht über andere, sondern nur über das eigene Empfinden, was allerdings auch durch Äußerungen anderer ausgelöst werden kann. Wenn wir konsequent bei dem bleiben, was in uns geschieht, dann erzeugen wir kein Gegeneinander.

Wir alle sind nicht perfekt und werfen uns deshalb auch nicht vor, wenn wir gegen diese Spielregel verstoßen. Jeder kann einen anderen Teilnehmer darauf aufmerksam machen, wenn er oder sie den Eindruck hat, dass doch Aussagen über andere gemacht werden. Sollte es darüber zu Meinungsverschiedenheiten kommen, entscheidet die Gruppe, wie weiter zu verfahren ist.

---

### Zu Beginn

Zu Beginn eines Gesprächskreises gibt es einen Steinkreis, in dem jeder mitteilen kann, was ihm oder ihr aktuell am Herzen liegt und welches Thema er oder sie gern besprechen möchte. Es dient dazu, ein Gefühl füreinander zu bekommen. Wenn neue Teilnehmer dabei sind, stellt sich jeder zusätzlich auch kurz vor.

Ich erkläre jetzt das Nichtwissenfühlen®.

Das Nichtwissenfühlen® beendet überflüssiges und ungesundes Denken durch einen Prozess der Selbsterkenntnis. Es hat eine vollständig natürliche Grundlage, nämlich die Tatsache, dass wir nicht wissen, was in der Zukunft und schon im nächsten Moment geschieht. Wir befinden uns deshalb immer im Nichtwissen, auch wenn wir noch nie darüber nachgedacht haben. Du kannst jedoch immer nur das denken, was sich schon in deinem Speicher, in deinen Gedächtnis in der Vergangenheit angesammelt hat.

Ein Problem entsteht, wenn es einen inneren ungelösten Konflikt gibt zwischen dem, was ist, und der gedanklichen Vorstellung, was sein sollte oder nicht sein sollte. Wenn du dich dabei nicht wohlfühlst, dann hast du ein persönliches Problem, einen inneren Konflikt zwischen dem, was mit dir ist, und dem, wie du sein solltest. Diese inneren Konflikte sind nach unserer Beobachtung die Grundlage aller psychischen Probleme. Mit der Selbsterkenntnis im Nichtwissenfühlen, dass du selbst diesen Konflikt durch Denken erzeugst, kann er sich

auflösen. Dieser Prozess kann sehr schnell und leicht geschehen, kann aber auch schmerzlich und in mehreren „Durchgängen“ verlaufen. Im Nichtwissenfühlen suchst du keine Lösung mehr, sondern hörst auf, aus deinem Nichtwissen einen Konflikt zu machen.

Diese Selbsterkenntnis ist ein Prozess, der niemals abgeschlossen werden kann, da im Fluss des Lebens auch immer wieder neue Herausforderungen entstehen können. Mache auch kein Problem daraus, wenn du das Nichtwissen nicht fühlen kannst. Schon durch die Frage selbst „Weiß ich es wirklich nicht?“ kann sich dein Blick auf das Problem ändern.

Das Nichtwissenfühlen® besteht aus drei Bestandteilen, die miteinander verbunden sind und vielleicht auch mehrfach zu durchlaufen sind. Deshalb nennen wir sie „drei Klänge“, da sie nur gemeinsam „gut klingen“.

Soweit die Einführung. Gibt es dazu noch Fragen?

Wir bereiten jetzt das Experiment vor. Du wählst jetzt einen inneren Konflikt aus, den du in dir trägst und der dich irgendwie belastet.

*Kleine Pause (1 Min.)*

Hat jetzt jeder einen inneren Konflikt auf dem Schirm?

Bitte sei dir bewusst, dass auch Erinnerungen mit sehr heftigen Gefühlen aus dem Unterbewusstsein auftauchen können. Auch diese Gefühle wollen gefühlt werden und nicht weiter unterdrückt werden. Wir können allerdings heftige Gefühle bewusst zurückstellen, um bei einer passenderen Gelegenheit wieder daranzugehen. Das wäre dann keine Unterdrückung von Gefühlen. Also lass alles hochkommen, das hochkommen will, und wenn es dir im Moment zu viel ist, legst du eine Pause ein und gehst später, vielleicht auch erst in einigen Tagen wieder daran. So viel zu möglichen Erinnerungsgefühlen, die auftauchen können.

Jetzt betrachtest du die beiden Seiten des inneren Konflikts genau: Erstens was ist – also das, was dich belastet, und zweitens wie du es stattdessen gern hättest oder was du weghaben möchtest. Das macht den Konflikt aus. Der Konflikt kann groß oder klein erscheinen. Das Ergebnis deiner Betrachtung des Konflikts im Nichtwissenfühlen ist nicht vorhersehbar. Also denke auch gar nicht erst über ein mögliches Ergebnis nach.

Gibt es dazu jetzt noch Fragen?

*(Der folgende Text wird von der Moderation sehr langsam mit Pausen vorgetragen.)*

So wir kommen jetzt zu dem Experiment mit deinem Konflikt, der sich dadurch auflösen könnte.

**Wir kommen zum ersten Klang:** Betrachte jetzt gründlich all deine Überlegungen, die du schon angestellt hast, um den inneren Konflikt, den du ausgewählt hast, zu lösen. Überlege, ob du in deinem Wissen eine Lösung für den Konflikt findest. Berücksichtige bitte, dass es keine echte Lösung ist, sich nur vorzustellen, was du tun könntest. Reine Vorstellungen sind nur Teil des inneren Konflikts zwischen dem, was ist, und dem, wie du es dir wünschst. Eine echte Lösung ist nur das, was dir unmittelbar so klar wird, dass der innere Konflikt nicht mehr da ist. Das kann manchmal geschehen, wenn du dir vielleicht jetzt zum ersten Mal richtig die Ruhe nimmst, die Gedanken eines Konflikts oder Problems zu betrachten. Betrachte jetzt deine Gedanken zu dem Konflikt.

Lange Pause, mind. 2 Minuten.

**Der zweite Klang:** Vermutlich stellst du jetzt fest, dass all deine Gedanken zu keiner Lösung geführt haben. Es wird dir damit bewusst, dass du in deinem Gedächtnis keine Informationen hast, wie das Problem gelöst werden kann. Wenn du solche Informationen hättest, dann hättest du ja auch das Problem nicht, sondern könntest handeln.

Jetzt kannst du feststellen: Ich weiß wirklich nicht, wie ich das Problem, den inneren Konflikt, lösen kann. Du prüfst, ob du dir dieses Nichtwissen nur als Gedanken vorsagst, dich aber weiter damit unwohl fühlst. Das hätte keinerlei Bedeutung. Nur wenn du weißt und es auch ohne weiteren Widerstand fühlst, dass du nicht weißt, was zu tun ist, ist der zweite Klang da. Du kannst den zweiten Klang nicht erzwingen, das wäre wieder nur ein Gedankenprodukt. Nur die totale Einsicht in dein Nichtwissen lässt ihn erklingen.

*Kleine Pause (1 Min.)*

Vielleicht bleiben die Gedanken nicht bei dem „Ich weiß es nicht“, sondern stattdessen tauchen viele weitere Gedanken und Erinnerungen auf, vielleicht auch verbunden mit heftigen Gefühlen. Dann prüfst du jeden dieser Gedanken erneut mit dem ersten Klang. Es kann sein, dass du mehrere Gedanken noch einmal genau betrachten musst, bis dir völlig klar ist: Ich weiß es wirklich nicht. Bitte prüfe weiterhin, ob dir wirklich klar ist, dass du keine Lösung für deinen Konflikt gefunden hast.

*Kleine Pause (30 Sekunden)*

Vielleicht stehst du jetzt an der Schwelle, an der du nicht mehr denken kannst, weil die Unsinnigkeit des Nachdenkens über das Problem für dich offensichtlich geworden ist. Du fragst nicht mehr, wo du hinmusst, denn das weißt du nicht. Du weißt nur aus der Erfahrung deines Denkens, wo du wegmusst, nämlich vom Denken. Diese klare Erkenntnis über die Begrenzung des Denkens, das dein Problem nicht lösen kann, beendet dein Denken.

*Kleine Pause (1 Min.)*

Du stehst jetzt vielleicht im Nichtwissen. An diesem Punkt geht es entweder nur zurück ins Denken „ich will aber eine Lösung haben“, und damit bleibt dein Problem bestehen, oder du springst ins Ungewisse, in das Fühlen vom Nichtwissen, in die Beobachtung, was jetzt mit dir und in dir los ist.

Jetzt kommt der dritte Klang ins Klingen.

**Der dritte Klang:** Du fühlst jetzt oder beobachtest, wie es dir ergeht mit „Ich weiß es wirklich nicht, wie ich das Problem lösen kann.“ Du hast keine Gedanken, Vorstellungen oder Erwartungen mehr, was jetzt mit dir und in dir los ist oder was jetzt geschehen kann oder soll. Du bist oder wirst von jeglichem Denken frei und beobachtest und fühlst nur. Sobald du spürst, dass es dir leichter wird, bist du im Nichtwissenfühlen. Bleibe in diesem Raum, soweit es dir möglich ist. Vielleicht melden sich Gedanken, die du jetzt in ihrer Begrenztheit wahrnehmen kannst. Du kannst sie begrüßen: Hallo, da bist du ja wieder einmal. Der einzelne Gedanke ist ja kein Problem. Er ist einfach ein Bruchstück aus deinen Erinnerungen.

Manchmal wird der Zustand der Befreiung vom Denken als ein Gefühl von Leere, und damit von innerer Freiheit erlebt. Wenn jedoch die Leere noch unangenehm ist, hat sich das Denken noch einmal eingemischt mit dem erlernten Anspruch: „Du musst Kontrolle haben.“ Wenn du das durchschaust und hinter dir lässt, wird die Leere angenehm.

*Große Pause (2 Min.)*

Wenn du dich wohlfühlst in dem Raum von Nichtwissen oder Leere, spürst du, dass dein Konflikt seine gefühlsmäßige Macht über dich verloren hat. Sachlich mag noch so manches ungeklärt sein. Dann ist das eben so. Es wird sich schon eine Lösung finden, geht dir vermutlich durch den Kopf.

Für diejenigen, die keine Leichtigkeit oder Leere verspüren, noch folgende Hinweise:

Vielleicht mischen sich jetzt doch noch einmal grundlegende Gedanken ein und fangen an, das Nichtwissenfühlen zu blockieren. Es sind so gut wie immer Gedanken, mit denen dir und uns allen Angst vor dem Nichtwissen gemacht wurde: Angst, keine Kontrolle mehr zu haben, Angst mit Nichtwissen nichts mehr wert zu sein, Angst allein dazustehen, Angst vor der Zukunft oder vor dem Tod. All diese Ängste basieren auf Gedanken und damit auf Erinnerungen.

Wenn dies der Fall ist, wird dir jetzt vielleicht bewusst, dass du niemals die Kontrolle darüber haben wirst und sie auch niemals gehabt hast. Es wird dir bewusst, wie anstrengend das Kontrolldenken ist, weil es über keine Lösung verfügt. Wenn die Lösung in deinem Wissen vorhanden wäre, hättest du ja das Problem auch nicht.

Wenn diese Gedanken, die durchaus sehr heftige Gefühle mitbringen können, hartnäckig bestehen bleiben, dann versuchst du nicht, sie dir auszureden. Sondern du betrachtest jeden Gedanken mit den drei Klängen des Nichtwissenfühls. Wenn du anfangen solltest, wieder Gedankenketten zu bilden mit den Fragen „warum?“ und „wohin führt das?“, bist du wieder am Denken – und kannst sie sofort fallen lassen. Wenn sie hartnäckig bleiben, ist dir bewusst, dass du wieder am Anfang vom Nichtwissenfühlen bist. Wichtig ist jetzt nur, dass du dir das nicht vorwirfst oder das Nichtwissen erzwingen willst. Du weißt einfach, dass du noch einen ungelösten inneren Konflikt hast, an den du vermutlich jetzt oder irgendwann noch einmal herangehen möchtest.

*Kleine Pause (30 Sekunden)*

Wenn du dir bewusst bist, dass dies ein außerordentlicher Zustand ist, kann es der Auftakt zu einem neuen Leben sein, in dem du keinem Problem, keinem Konflikt mehr die Macht gibst, dich länger leiden zu lassen. Denn in jeder Situation, in der es dir psychisch nicht gut geht, durchläufst du wieder den Dreiklang des Nichtwissenfühls. Und ansonsten lebst du im Nichtwissen und damit bist du in der Realität des unendlichen Stroms des Lebens.

*Pause am Ende (1 Minute)*

Die abschließende Frage des Moderators: Wie geht es euch jetzt mit diesem Experiment? Dazu machen wir jetzt einen Steinkreis. Wenn heftige Gefühle auftauchen, so ist das kein Problem, sondern nur der Hinweis darauf, dass jetzt Erinnerungsgefühle hochkommen und verarbeitet werden. Wenn man nicht darüber nachdenkt, lassen sie nach einiger Zeit automatisch nach.

Soweit nach dem Nichtwissenfühlen noch Zeit ist, können jetzt persönliche Probleme angesprochen werden, vielleicht auch Dinge, die im Nichtwissenfühlen noch als Belastung bestehen geblieben sind. Jeder kann im Steinkreis ein Thema nennen, das er oder sie heute behandeln möchte. Danach mache ich meinen Vorschlag für die Reihenfolge und stelle diesen zur Abstimmung. Sollte er keine Mehrheit finden, stelle ich eure Vorschläge zur Abstimmung, bis wir, notfalls mit Mehrheitsbeschluss die Reihenfolge festlegen.

Mit dem Sich Zeigen und Zuhören im Steinkreis wird auf die angesprochenen Probleme so eingegangen, dass nur berichtet wird, was das Thema in einem selbst auslöst. Dadurch äußert

man sich nicht über andere. Wer ein persönliches Problem besprechen möchte, sollte seine Darstellung möglichst mit der wesentlichen Frage, die er sich selbst stellt, abschließen.

Man spricht erst dann, wenn man den Stein hat. Der Stein wird reihum gereicht, doch man muss nichts sagen. Man kann ihn still bei sich halten, solange es von den anderen akzeptiert wird. Oder man kann ihn auch kommentarlos weitergeben. Nach jeder Steinkreisrunde wird derjenige, der das Thema angesprochen hat, gefragt, ob er eine weitere Runde dazu möchte. Dies kann sich wiederholen, solange wir es mehrheitlich möchten.

Jede Person kann jederzeit das Ende eines Themas vorschlagen und kann dies begründen, muss es aber nicht. Darüber lasse ich direkt entscheiden. So wird das Empfinden, das mehrheitlich überwiegt, für die Gruppe handlungsleitend. Bei einem Online-Gesprächskreis bietet es sich an, in alphabetischer Reihenfolge der Vornamen den virtuellen Redestein weiterzugeben. Wer mit seinem Beitrag fertig ist, sagt: „Ich bin fertig.“ Das ist zugleich die Aufforderung für die nächste Person zu sprechen.

Wenn jemand etwas sagt, was einen oder mehrere stört, so wird das nicht diskutiert, sondern mit dem Prinzip des Sich Zeigen und Zuhören behandelt, solange bis eine Klärung oder eine Ruhe eintritt oder das Bedürfnis in der Gruppe mehrheitlich da ist, diesen Punkt zu beenden.

---

## **Zum Schluss**

Zum Schluss machen wir noch eine Steinkreisrunde zu der Frage: Wie geht es jedem von euch jetzt? Und ist es ok, wenn wir dieses Gespräch jetzt beenden?