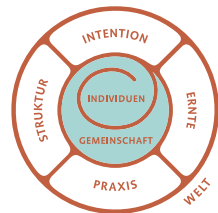


## 2.3-7 Wahrheitsmandala



Facilitator



\*\*\*

Offenheit der Gruppe



\*\*\*

Anzahl Personen



5 bis 20

Dauer



1 bis  
2 Stunden

Materialien / Raum



Ein Raum, in dem die ganze Gruppe dicht im Kreis sitzen kann, Radius mindestens 3 Meter.

Eine **gestaltete Mitte** mit folgenden Elementen, die im Kreis angeordnet sind:

- ▷ Stein – steht für die Angst.
- ▷ Knüppel (dicker Ast) – steht für die Wut.
- ▷ Schal – steht für die Scham.
- ▷ Trockene Blätter – stehen für die Trauer.
- ▷ Ast mit Blüten, Blume oder Spielzeug, z. B. bunter Ball – steht für die Freude.
- ▷ Leere Schale – steht für das Nichtwissen, Nicht-einordnen-Können.

Was bringt's?



Das Wahrheitsmandala bietet einen guten Rahmen, um tiefe Gefühle zu teilen. Entwickelt wurde es im Rahmen der Tiefenökologie als ein Weg, die eigene Verzweigung über die ökologische und soziale Situation in der Welt auszudrücken und sie dadurch in Kraft zu verwandeln. Im original Wahrheitsmandala ist die Situation der Welt in der Regel das Thema.

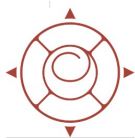
Das Wahrheitsmandala kann jedoch auch angewendet werden, um die Gefühle z. B. zur Situation in der Gruppe/im Projekt zum Ausdruck zu bringen. Dies ist insbesondere in Krisensituationen ein sehr kraftvolles Tool.

Schließlich kann es auch ganz losgelöst von der Situation der Welt oder des Projektes einfach als eine Einladung für das Teilen der eigenen Gefühle sein.

Kurzbeschreibung



Alle sind eingeladen, einzeln in die Mitte zu gehen und ihre Gefühle zu teilen, die sie gerade bewegen. Die anderen sind Zeug:innen und bestätigen dies, nachdem die Person gesprochen hat, mit den gemeinsam gesprochenen Worten: »Wir hören dich!«

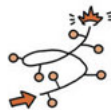


Ein Werkzeug aus der Schatzkiste des **Gemeinschaftskompass**  
im Buch „Gemeinsam die Welt verändern – aber wie?“ gibt's noch viel mehr davon!

Zu bestellen unter [www.gemeinschaftskompass.de](http://www.gemeinschaftskompass.de)!

## Detaillierte Anleitung

**Einführung: 5 – 10 Minuten**



Die Menschen sitzen im Kreis, so eng wie möglich – damit schaffen sie eine bewusste Aufmerksamkeit und bündeln die Energie.

In der Mitte des Kreises liegen mit einigem Abstand zueinander die 6 Symbole. Die Person, die das Wahrheitsmandala anleitet, geht nun in die Mitte, nimmt die Symbole einzeln in die Hand und erläutert ihre Bedeutung. Hier ein Vorschlag für die Einführung, bitte eigene Worte benutzen, das stärkt das Ritual:

»Wir treffen uns heute zu einem Wahrheitsmandala, das ist ein Ritual, in dem es darum geht, unsere Gefühle zu ... bewusst auszudrücken und sie füreinander zu bezeugen.«

Je nach Thema des Treffens das entsprechende Thema kurz benennen: z. B. zur Welt situation, zur Situation der Gruppe oder zur persönlichen Situation.

»Im Zentrum seht ihr 6 Symbole, die für die 5 Grundgefühle stehen und ein sechstes für alles, was da nicht hineinpasst. Der **Stein** steht für die **Angst**. Er symbolisiert die Kälte und das Herz, das sich bei Angst zusammenzieht.«

Den Stein in die Hand nehmen und vor das Herz halten.

»Der **Knüppel** steht für die **Wut**, für das Bedürfnis, »STOPP« zu schreien und aktiv einzugreifen.«

Knüppel wird mit beiden Händen gehalten.

»Halte den Knüppel. Er überträgt dir Kraft, für deine Werte aufzustehen und aktiv zu werden. Die Wut ist eine große, positive Kraft, die wir nutzen können. Die **trockenen Blätter** stehen für die **Trauer**.«

Blätter aufnehmen und durch die Hände rieseln lassen.

»Sie symbolisieren die Vergänglichkeit, dass das Schöne nicht immer währt, sondern immer wieder vergeht. Und sie zeigen, was man liebt, denn man trauert nur um das, was einem wichtig ist. Der **Schal** steht für die **Scham**. Vielleicht gibt es Aspekte in mir, die will noch nicht mal ich sehen, und insbesondere will ich natürlich nicht, dass irgendjemand anderes sie sieht. Da hilft der Schal, mich zu verstecken.«

Sich mit dem Schal einwickeln, das Gesicht verdecken.

»Die **Blume**/das Spielzeug/der Ball steht für die **Freude**. Das Leben ist schön und schenkt uns so viel Schönheit und schöne Momente. Sie steht auch

für die Dankbarkeit, die automatisch entsteht, wenn mir bewusst wird, welche Schönheit da ist.

Die **leere Schale** steht für das Nichtwissen, **Nicht-einordnen-Können und für alles, was dir fehlt**. Es steht für das, was du hier teilen willst, was sich nicht mit den vorgestellten Gefühlen ausdrücken lässt.«

#### **Wahrheitsmandala (bis zu 90 Minuten)**

»Ihr seid jetzt eingeladen, einzeln, wenn ihr den Impuls dazu spürt, in den Kreis zu treten, eines der Objekte in die Hand zu nehmen und zu diesem Gefühl zu sprechen. Ihr könnt zu einem Gefühl sprechen oder zu mehreren, wie es für euch passt. Ihr könnt auch einfach ein Objekt nehmen, um dieses Gefühl zu spüren und auszudrücken, ohne zu sprechen. Ihr dürft auch mehrfach hineingehen – aber achtet darauf, dass in der Zeit, die wir haben, alle die Chance haben, etwas auszudrücken. Sprecht kurz und präzise, kurze Statements sind oft kraftvoller. Es geht nicht um Vorträge, sondern darum, euch mit euren Gefühlen auszudrücken.

Wenn ihr geendet habt, dann wird der Kreis antworten: »Wir hören dich!« Dies soll die Zeug:innenschaft ausdrücken. Dinge auszusprechen, die dann auch gehört werden, macht sie auf der einen Seite realer und hilft auf der anderen Seite, sie auch zu verändern.

Vertraulichkeit ist eine wichtige Basis des Wahrheitsmandalas. Alles, was im Mandala gesagt wurde, bleibt auch in diesem Kreis. Menschen werden auch nicht nach dem Mandala auf das angesprochen, was sie gesagt haben. Übrigens sind alle Menschen herzlich eingeladen, in der Sprache zu sprechen, die ihnen am leichtesten fällt – es ist nicht wichtig, dass alle dich verstehen. Sprich also gerne in deiner Muttersprache, auch wenn sie eine andere ist als die der meisten Menschen hier.

#### **Abschluss**

Der formale Abschluss des Wahrheitsmandalas ist ein wichtiger Schlüsselmoment.

Die Person, die das Ritual gehalten hat, würdigt die Wahrheit, die ausgesprochen wurde, und die respektvolle Unterstützung durch das Zuhören.

»Danke für alles, was ihr geteilt habt. Das Aussprechen dessen, was ist, ist belebend. Es stellt Dinge in den Raum und macht es gleichzeitig viel leichter möglich, sie zu verändern. Einander zuhören gibt Kraft und Verbundenheit.«

Dann wendet sie sich den verschiedenen Symbolen zu.



»Jedes Symbol hat eine positive Seite.

**Es braucht Mut, um von der Angst zu sprechen.** Der Mut, in diesem Kreis von deiner Angst zu sprechen, zeigt das Vertrauen, das du hast, und ist eine wichtige Basis für die Kraft, das Beängstigende anzugehen.

**Die Trauer, die du zeigst, zeigt auch die Liebe, die du verspürst,** denn wir können nur trauern um das, was wir lieben. Und ihr wisst: Die Liebe verleiht Flügel!

**Die Wut, die du empfindest, zeigt deine Kraft, die du hast** – die Kraft zu sagen: Bis hierhin und nicht weiter, hier muss etwas geschehen! Wut hilft dir, Grenzen zu ziehen und aktiv etwas zu verändern.

Die Scham zu zeigen, ist oft am schwierigsten. **Scham zeigt Selbsterkenntnis, Wachstumsschritte, und das sind wunderbare, wichtige Schritte.** Lasst uns alle feiern, die in diesem Rahmen Kontakt zu ihrer Scham aufgebaut und dies mit uns geteilt haben.

Die leere Schale gibt **Raum für Neues.**

**Die Freude gibt Kraft,** sie zeigt uns, wo es hingehen soll, und ist unsere Energiequelle.

Danke für euer Teilen – und bitte achtet auf die Vertraulichkeit, sprecht nicht mit anderen über die Inhalte, die hier geteilt wurden, und sprecht auch niemanden auf das an, was hier geteilt wurde. Wenn ihr mit jemandem über eure eigenen geäußerten Gefühle sprechen wollt, könnt ihr gerne nachfragen, ob die Person dazu bereit ist.

**Nehmt die ausgedrückten Gefühle als Wegweiser für die Zukunft und als Kraftquelle für euer Weitergehen.«**

Nach dem Wahrheitsmandala sollte ein Treffen nicht gleich weitergehen – mindestens eine lange Pause, besser eine Nacht sollte vor weiteren Programmpunkten liegen.

## Herkunft

**Tiefenökologie nach Joana Macy,** leicht abgewandelt durch Inspiration aus dem Buch *Gefühle und Emotionen – eine Gebrauchsanweisung* von Vivian Dittmar. Dank an Barbara Stützel für die Inspiration!