

6.3.1.4

Wertschätzende Begegnungen

Facilitator *	Offenheit der Gruppe **	Anzahl Personen jede	Dauer 20 Minuten
-------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	----------------------------

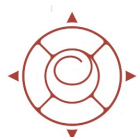
Materialien/Raum Ein großer, freier Raum, in dem sich alle Teilnehmenden entspannt bewegen können.

Was bringt's? Die persönliche Beziehung zwischen zwei Personen wird gestärkt. Man erfährt, was andere an der eigenen Person wertschätzen.

Kurzbeschreibung Die Gruppenmitglieder geben sich in kurzen Zweierbegegnungen Rückmeldung, was sie aneinander schätzen.

Detaillierte Anleitung

Diese Methode ist eine Abwandlung der Zweigespräche (Kapitel 2.3.1). Sie unterscheidet sich von den normalen Zweigesprächen dadurch, dass es nicht so ist, dass beide nacheinander zur gleichen Frage sprechen. **Die Person, die die Initiative hatte, auf jemand zuzugehen, spricht, die andere Person hört zu und bedankt sich lediglich für das Gehörte, und man geht dann auseinander.** Es ist wichtig, dies sowohl im Vorhinein als auch dann noch mal in der ersten Runde anzusagen – denn es gibt die starke Tendenz, sofort zu antworten, um das Gespräch ausgewogen zu machen. Aber es ist hier von Bedeutung, dass sich niemand eine Wertschätzung »aus den Fingern saugen« muss.



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!

Für den Beginn gilt die gleiche Anleitung wie bei den Zwiegesprächen.

1. Partner:innen finden

»Steht auf und bewegt euch durch den Raum. Kommt zunächst noch mal bei euch an, spürt, wie eure Füße auf dem Boden aufsetzen und ihn wieder verlassen, spürt eure Waden, eure Knie ...«

Die Aufmerksamkeit auf den Körper lenken und durch den ganzen Körper führen.

»Dann nehmt wahr, dass ihr nicht allein in diesem Raum seid – da sind auch noch andere! Wenn euch jemand begegnet, nehmt ihn oder sie wahr, lächelt ihnen kurz zu. Aber bleibt bei eurer Bewegung.«

Dies etwas laufen lassen.

»Nimm die Personen wahr, die hier im Raum laufen. Mit vielen hast du schon Schönes erlebt. Nun suche dir eine Person, mit der du etwas Schönes erlebt hast, an der du etwas besonders schätzt. Bleibe vor dieser Person stehen.«

2. Zweierbegegnung

»Sage dieser Person, die du dir ausgesucht hast, was du an ihr besonders schätzt.

Nimm dir die Zeit, die du dafür brauchst. Erwarte keine Antwort. In dieser Zweierbegegnung spricht nur die Person, die sich diese Partner:in ausgesucht hat, denn es geht um ganz ehrliche Wertschätzung, nicht um ein Gefühl der Ausgeglichenheit.

Wenn du gesagt hast, was du sagen wolltest, verabschiedet euch voneinander. Die Person, die dir gegenüberstand, kann dich später als Gegenüber suchen, aber zunächst verabschiedet ihr euch wieder. Es gibt bewusst nicht direkt eine Erwiderung. Nehmt euch die Zeit, die ihr braucht. Wenn ihr fertig seid, bewegt euch wieder durch den Raum und sucht euch eine neue Person.«

Nach etwa 15–30 Minuten sollte die Gesprächsleitung ansagen, dass nun die letzte Begegnung ansteht, und nach weiteren etwa 2 Minuten durch einen Gong das Ende der Übung einleiten.

Herkunft

Variante der Zwiegespräche nach Kapitel 2.3.1.