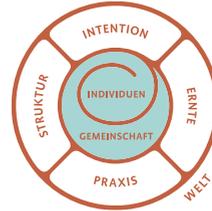


2.3.1

Zwiegespräche



Facilitator



Offenheit der Gruppe



Anzahl Personen



Dauer



Materialien/Raum



Genügend Platz, damit alle Teilnehmenden durch den Raum laufen können.

Klangschale oder Zimbel für Zeitsignale.

Was bringt's?



Zwiegespräche sind intensive Zweiergespräche, die häufig zwei Ziele gleichzeitig erfüllen:

- ▷ intensive Zweierkontakte schaffen und Beziehungen stärken,
- ▷ aufwärmen und der persönlichen Vorbereitung für ein bestimmtes Thema.

In der Variation »Was steht zwischen uns?« [Kapitel 2.5.4.3] sind sie ein wichtiges Mittel zur Konfliktprävention.

Kurzbeschreibung



Mehrere kurze Zweierdialoge, in denen jede Person 2 bis 3 Minuten Zeit hat, zu einer vorgegebenen Frage zu sprechen, und die andere Person einfach ihre volle Aufmerksamkeit dazu schenkt.

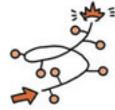


Ein Werkzeug aus der Schatzkiste des Gemeinschaftskompass
im Buch „Gemeinsam die Welt verändern – aber wie?“ gibt's noch viel mehr davon!

Zu bestellen unter www.gemeinschaftskompass.de!

Detaillierte Anleitung

Ein kurzes Laufen durch den Raum und eine geführte Meditation, die in den Körper führt, ist oft eine gute Einleitung für Zwiegespräche. Aber es geht natürlich auch ohne.



»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.«

Etwas laufen lassen.

»Jetzt bleibt vor einer Person stehen. Das ist dein:e Partner:in für das erste Zwiegespräch.«

Facilitator:innen müssen eventuell helfen, dass sich die letzten Paare finden, durch Ansagen wie:

»Wer noch keine:n Partner:in hat, hebe bitte die Hand! Schau mal, da hinten steht noch ...«

Bei einer **ungeraden** Zahl gibt es drei Möglichkeiten:

Wenn es zwei Facilitator:innen gibt, dann sollte eine Person dann einspringen und ebenfalls in ein Zwiegespräch gehen. (Das ist die beste Lösung.)

Wenn nur eine Person facilitiert, dann muss entweder die Facilitator:in mitmachen (macht es schwer, die Zeit gut im Blick zu behalten, dann am besten Timer am Smartphone stellen), oder es setzt eine Person aus.

Dreierkonstellationen sind wegen der knappen Zeitvorgabe nicht geeignet.

»Die Frage, zu der ich/wir euch einladen, jetzt zu sprechen, ist: ...«

Die Frage muss natürlich vorher vorbereitet sein. Sie soll entweder zu dem Thema des Treffens »aufwärmen« oder ein ganz persönliches Thema sein, je nach Ausrichtung des Treffens.

Beispiele: Was beschäftigt dich gerade? Was war dein schönstes Erlebnis mit ...? Was sind deine Glaubenssätze/Überzeugungen rund um das Thema »Geld«?

Wenn es keinen inhaltlichen Fokus gibt, kann man sich aus den Fragen in Kapitel 2.2.4 inspirieren lassen. Um deutlich zu machen, wer anfängt, kann man irgendeine vergleichbare Eigenschaft wählen (z. B. die längeren Haare, die größeren Füße, die Jüngere, die hellere Hose ...) und dadurch festlegen, wer anfängt, z. B.:

»Die Person mit den längeren Haaren stellt die Frage der anderen Person. Diese beantwortet sie aus dem Herzen heraus, sie spricht von sich und von dem, was sie bewegt. Die Person, die die Frage gestellt hat, hört von ganzem Herzen zu. Sie kommentiert nicht, sie fragt nicht nach, sie schenkt einfach volle Aufmerksamkeit, ›hört ihr mit dem Herzen zu«. Auch wenn der Sprechenden Person nichts mehr einfällt, einfach ruhig bleiben und zuhören. Auch eine gemeinsame Stille kann etwas sehr Wertvolles sein. Nach etwa 2 [3] Minuten werde ich gongen, dann ist Zeit zum Wechseln.«

Nach 2–3 Minuten gongen und zum Rollenwechsel einladen.

Nach weiteren 2–3 Minuten wieder gongen, das Zwiegespräch beenden und zum Beieinanderbedanken, Voneinanderverabschieden, zum Weiterbewegen bzw. Hinsetzen auffordern.

Als sinnvoll haben sich drei Zwiegespräche hintereinander erwiesen. So vertieft sich schrittweise häufig der Inhalt, und es gibt mehr verschiedene Zweierkontakte und damit auch mehr persönliche Begegnung. Die drei Zwiegespräche können alle die gleiche Frage haben oder aber Fragen, die verschiedene Aspekte des gleichen Themas beleuchten. Bei mehr als drei Zwiegesprächen ist oftmals die Luft raus.

Herkunft

Seit Jahrzehnten genutzt in der Lebensgemeinschaftsbewegung, eventuell wurde es inspiriert durch die deutlich längeren Paarzwiegespräche von Michael Lukas Möller.