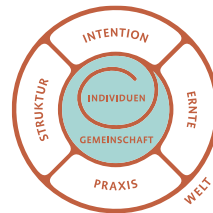


2.5-4.3

»Was steht zwischen uns?«



Facilitator



**

Offenheit der Gruppe



Anzahl Personen



jede

Dauer



45 Minuten

Materialien / Raum



Ein großer Raum, in dem Paare mit einem gewissen Abstand zueinander Zwiegespräche führen können.
Eine Zimbel.

Was bringt's?



Dieses Werkzeug ist streng genommen kein Werkzeug der Konfliktmoderation, aber ein umso wichtigeres der Konfliktprävention. Da es jedoch auch um Irritationen zwischen Menschen geht, habe ich dieses Werkzeug an dieser Stelle aufgenommen.

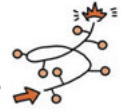
»Ein reinigender Sommerregen«, so bezeichnen viele Gruppen die Erfahrung. Die Übung lädt dazu ein, kleine Dinge, die zwischen den Einzelnen stehen, auszusprechen, bevor sie groß und ernsthaft zum Konflikt werden können. Ein Baustein zu einer Kultur, in der Konflikte frühzeitig angesprochen werden.

Kurzbeschreibung



Die Menschen werden explizit aufgefordert, in Zweiergesprächen das Trennende, das zwischen den beiden steht, anzusprechen, auch wenn es Kleinigkeiten sind, die sie sonst nicht ansprechen würden. Dieser Rahmen macht es leichter, kritische Punkte sowohl anzusprechen wie zu hören. Jede Person hat 3 Minuten, in der nur sie spricht und ihr Gegenüber aufmerksam zuhört.

Detaillierte Anleitung



Dieses Format ist bei den Gruppen, die es noch nicht erlebt haben, häufig sehr angstbesetzt und gleichzeitig in der Regel ein tolles Erlebnis. Wenn viele große Konflikte unter den Teppich gekehrt wurden, kann es in seltenen Fällen auch nach hinten losgehen. Wenn mehrere Gruppenmitglieder gar nicht bereit sind, sich darauf einzulassen, ist das meist ein Indiz, dass es vermutlich nicht die für diese Gruppe angemessene Methode ist. Wenn es lediglich Sorge und Aufregung vor dem Format gibt, wird es meist im Nachhinein sehr positiv beurteilt.

Einführung

»Die folgende Übung ›Was steht zwischen uns?‹ ist ein Format, das die kleinen Irritationen, die so im Raum stehen, klären soll. Häufig ist es so, dass wir – selbstverantwortlich wie wir gerne sind – die kleinen Irritationen nicht ansprechen, sondern sie mit uns selbst ausmachen und denken: ›Ist ja nicht so schlimm!‹ Das geht so lange, bis irgendein letzter Tropfen das Fass zum Überlaufen bringt und wir explodieren. Dann ist es aber häufig zu spät für eine konstruktive Konfliktlösung, die zu einem früheren Zeitpunkt sehr einfach gewesen wäre. Ihr seid eingeladen, jetzt ganz explizit in Zweierbegegnungen darüber zu sprechen, ›was zwischen euch steht‹. Sucht ganz explizit das Trennende, die kleinen Dinge, über die ihr euch mal geärgert habt, wo ihr eine Irritation spürt, und sprecht sie aus.

Nur wenn ihr wirklich überhaupt nichts findet, was euch trennt, dürft ihr die Frage auch verändern in ›Was ist zwischen uns?‹ und einfach über eure Beziehung sprechen.

Wir nutzen das Format der Zwiesgespräche: Jede Person hat eine klare Redezeit von 3 Minuten, die andere Person hört in dieser Zeit nur aufmerksam und

von Herzen zu. Sie unterbricht nicht, fragt nicht nach, gibt keine Kommentare, sondern sie hört einfach nur zu.

Nach 3 Minuten gebe ich ein Zeichen (Gong/Zimbel), und es wird gewechselt. Dann hat die andere Person 3 Minuten Zeit, zu sprechen. Ich beende auch diese Zeit wieder mit einem Gong, und danach gibt es noch eine kleine Zeit für einen ›Nachklang‹, falls ihr den braucht, eine Zeit, in der ihr euch z. B. verabreden könnt, weiter darüber zu sprechen, oder eine kleine Antwort zu dem geben könnt, was ihr gehört habt. Das sollte aber nicht länger als eine Minute sein – für tiefergehenden Austausch verabredet euch gerne!


Diese Methode ist nicht geeignet, um die ganz großen Themen erschöpfend zu bearbeiten. Ihr habt nur zweimal 3 Minuten! Diese großen Themen können dennoch genannt werden, aber dann nur mit der Überschrift, der eigenen Betroffenheit und der Bitte, sich zu dem Thema in einem anderen Rahmen zu verabreden. Dazu darf die Übung gerne genutzt werden.

Übrigens: Wenn jemand euch mitteilt, was aus ihrer Sicht zwischen euch steht, ist das ein Geschenk für euch. Es kostet Überwindung, so etwas zu sagen, und dazu rafft man sich nur dann auf, wenn man die Beziehung wertschätzt und das Bedürfnis nach einem positiveren Kontakt hat. Wenn die Beziehung nicht wichtig wäre, würde es vermutlich auch nicht angesprochen werden.

Also nehmt jede dieser Begegnungen, gerade auch die mit kritischem Feedback, als ein Zeichen, dass ihr der Person, mit der ihr sprecht, wichtig seid und sie euch deshalb anspricht, nicht, um euch ›eins reinzuwürgen‹.


Wir beginnen zunächst damit, dass alle sich im Raum bewegen.«

Gerne die Menschen dabei mit der Aufmerksamkeit in ihren Körper lenken und dann wiederum in ein Wahrnehmen der Menschen, die im Raum sind, siehe Anleitung zu »Zwiegesprächen«, Kapitel 2.3.1.


 »Bleibt dann vor einer Person stehen, mit der ihr in diesen Austausch gehen wollt.

Die Person, die als Erstes den Zweierkontakt aufgebaut hat, fängt an zu sprechen über die Frage: Was steht zwischen uns? Du hast 3 Minuten, sprich von Herzen, was dich trennt und irritiert und was du dir anders wünschst.«

Nach 3 Minuten wird ein Zeichen zum Wechseln (Gong, Zimbel) gegeben und mit den Worten begleitet:

 »Jetzt ist Zeit zum Wechseln. Beende den Gedanken, den du gerade noch gesprochen hast, und dann bedanke dich fürs Zuhören – und die andere Person bedankt sich fürs Teilen. Dann wechselt die Rollen.«

Nach weiteren 3 Minuten wird ein Zeichen zum Beenden gegeben.

 »Jetzt ist die Zeit für das strukturierte Zwiegespräch beendet. Falls du das Bedürfnis hast, noch in einen sehr kurzen Dialog einzusteigen, z. B. um euch für ein weiterführendes Gespräch zu verabreden, dann ist dafür jetzt noch etwa 1 Minute Zeit. Die anderen verabschieden sich bereits voneinander und gehen wieder durch den Raum.«

Wenn alle durch den Raum laufen, kann wieder zum Suchen eines neuen Gegenübers aufgefordert werden, und dann beginnt das zweite Zwiegespräch. Mehr als drei sind erfahrungsgemäß schwer zu verkraften.

Nach dem dritten Zwiegespräch werden die Menschen aufgefordert, wieder im Kreis Platz zu nehmen und die Erfahrungen – nicht die konkret angesprochenen Spannungen – zu teilen. Wie war es für sie? Wie hat es sich angefühlt? Sollen wir die Übung öfter mal wiederholen? Eine Methode dafür kann entweder die »Redestab-Runde« [2.3.4] oder die »3-Bälle-Moderation« [4.3.1.3] oder »Popcorn« [4.3.1.4] sein.

Für den Notfall, dass doch ein Zwiegespräch entglitten ist und Nachbearbeitung braucht, sollte an dieser Stelle dann noch Pufferzeit sein. In meiner langen Erfahrung ist das jedoch bis jetzt erst einmal vorgekommen.

Herkunft

Aus dem deutschen Ökodorf-Netzwerk, inspiriert von Zwiegesprächen.