

Hier mit Dir fühle ich

Eine Übung aus dem [Authentic Relationship Training](#).

Die Übung schafft tiefe Raum für tiefe Gespräche, die meistens sehr berührend und verbindend sind.

Alle finden sich in Zweier-Gruppen zusammen. Es wird festgelegt, wer Person A und wer Person B ist (bspw. „Die Jüngere Person ist Person A.“)

Dann beginnt ein Dialog.

A beginnt den Dialog mit „**Hier mit Dir fühle ich**“

B antwortet „**Wenn ich das höre, fühle ich ...**“.

Im folgenden Dialog wird jeder Beitrag stets mit einem der beiden Satzanfänge angefangen.

Es gibt keine Zeitbegrenzung pro Person. Jede Person spricht so lange sie möchte, und wenn sie verstummt, kann die andere Person sprechen. Oder auch die Person selber nochmals beginnen, zu sagen: „Hier mit Dir fühle ich...“

Zeitdauer:

In Seminarkontexten, in denen sich die Gruppen nicht kennen und in Gruppen, die tiefe Kommunikation nicht gewohnt sind, habe ich die Erfahrung gemacht, dass 7 Minuten ausreichend sind, und dass man am Ende mit einem Gong und der Aufforderung „Kommt in der nächsten Minute zum Ende“ auch die Gespräche sinnvoll auslaufen lassen kann.

Wenn die Gruppe sich kennt und „Lust auf tiefe Gespräche“ hat, wollen die Menschen meiner Erfahrung nach mehr Zeit. Dann sollte für jede Begegnung 15 Minuten eingeplant werden. Es ist dann sinnvoll, dann nach 10 Minuten zu zimbeln und anzusagen: „Noch etwa 2 Minuten!“ Und nach den 2 Minuten wieder zu zimbeln und aufzufordern, zum Ende zu kommen.

