

Austauschgruppen

Etwas, was uns manchmal fehlt – am Abend eines Tages oder am Wochenende – ist ein kleiner Austausch, einfach mal erzählen können ... Ohren, die mir zuhören. Das können wir in Gemeinschaft einander schenken.

Es ist hilfreich, Folgendes zu beachten:

- Wir wollen uns einander mitteilen und vor allem aufeinander hören. Es geht nicht um Kommentare und Meinungsäußerungen der Zuhörenden.
- Es geht ganz um die Erlebnisse, Erfahrungen, Gedanken, Gefühle und Befindlichkeiten der Person, die gerade spricht, hier und jetzt.
- Es geht um das „Hier und Jetzt“, nicht um Geschichten von früher oder von anderen Personen.
- Es hilft, wenn reihum jeweils eine Person dran ist und niemand dazwischenredet.
- Es ist gut, vorher zu vereinbaren, wie lange jede/r Zeit hat. Das können 5 Minuten aber auch 30 Minuten sein. Je nachdem, wie groß die Runde ist, wie viel Zeit insgesamt zur Verfügung steht, wie lange konzentriertes Zuhören möglich ist und was sonst noch an Gemeinsamem geplant ist.

Für den Austausch helfen folgende Fragen:

- Wie geht es mir bzw. dir heute Abend?
- Was habe ich erlebt, was hast Du heute erlebt?
- Was war mir bzw. dir heute wichtig als Impuls, als Erlebnis, als Erkenntnis ...