

## Anhör-Runden

### METHODE FÜR EINSTIEGSRUNDEN/ZWISCHENAUSWERTUNGEN/ABSCHLUSS-RUNDEN

#### Grundform der „Anhör-Runde“

Jede\*r bringt sich kurz (wenige Sätze) zu einem Impuls ein – in freier Reihenfolge oder reihum. Es geht um eine reine "Anhör-runde", d.h. die anderen hören nur zu, die Beiträge bleiben stehen und werden von den anderen nicht kommentiert oder diskutiert. Diese Grundform ist auch für viele andere Gesprächssituationen brauchbar, z.B. für Meinungsbilder, nach wichtigen Fragen, zu denen sich möglichst alle äußern sollen, bei Reflextions- und Auswertungsfragen.

#### Funktion und Bedeutung von sog. Befindlichkeitsrunden

- Sich selbst wahrnehmen und ernstnehmen
- Eine Brücke schlagen vom dem, was die TN mitbringen zu dem, was nun in der Gruppe gemacht werden soll (Scharnier-Funktion)
- Kontakt zueinander - jede\*r zu jeder\*m (schafft Gruppenzusammenhalt)
- Jede\*r äußert sich schon einmal am Beginn kurz (fördert die Beteiligung aller)
- Wissen umeinander, wie es jedem geht (vermeidet falsche Vermutungen)
- Gesamteindruck, wie es in der Gruppe steht (Arbeitsfähigkeit der Gruppe)
- Auch der\*die Moderator\*in kann sich am Anfang mit einbringen

Die Form des Anhörkreises ist mehr als eine formale Gesprächsregel. Diese besonderes Weise des Umgangs miteinander und des Hörens aufeinander hat auch eine spirituelle Dimension. Für die\*den Einzelne\*n ist eine solche Runde eine Übung für das Wahrnehmen innerer Regungen, verbunden mit der Erfahrung, dass diese geäußert werden dürfen und ernst genommen werden. Im offenen und persönlichen Sich-einbringen und im gegenseitigen Aufnehmen des Gesagten ohne Entgegnungen kommt zum Ausdruck, dass jede\*r in der Gruppe wichtig ist, angenommen ist, wertgeschätzt wird und er\*sie selbst sein darf.

## Impulse für Einstiegsrunden/Zwischenauswertungen/Abschlussrunden

- Ein Erlebnis, das mich berührt hat, mir noch präsent ist...
- Zwei Sätze, die ich heute in (m)ein Tagebuch schreiben würde...
- Das Gesicht welches Menschen, der mir heute begegnet ist, bringe ich mit?
- Auf den Hund gekommen - Wie die Lerche am Morgenhimmel.  
„Wenn ich mit einem Tier ausdrücken wollte, wie ich mich heute fühle, wäre ich...“  
(auch mit Tierkarten/Tierfiguren/Tiermemory als Bildkartei)
- Meine Wetterlage  
In Form eines Wetterberichts ausdrücken, wie es mir gerade geht (auch mit Wetterkarten-Symbolen möglich)
- Sammlung von Alltagsgegenständen/Symbolgegenständen zur Auswahl  
Einen Gegenstand wählen, der etwas über meinen Tag/meine letzte Zeit sagt
- Imaginäres Foto  
Leere weiße Karten in Postkartengröße (noch besser: Fotopapier) austeilen. Impuls: „Wenn das ein Foto aus den letzten Tagen (oder: von heute/vom Pfarrfest/...) wäre, bin ich darauf zu sehen, wie ich...“
- Auf meinem Leib hören  
Grundhaltung des aufrechten, entspannten Sitzens (Füße im Kontakt zum Boden)  
- Augen schließen - Einen Streifzug durch den Leib machen - Welchen Teil meines Körpers spüre ich besonders? Und wie spüre ich ihn? (Wahrnehmen ohne zu werten)
- Ein Bild vom Tag (oder: von der letzten Sitzung / vom Pfarrfest / ... ), das mir noch vor Augen steht...
- Mimürfel: TN bekommen je einen Mimürfel - das Gesicht auswählen, das meiner aktuellen Stimmung am nächsten kommt (oder auch: „Meine Stimmung in Bezug auf ...“)
- Bildkartei (Kalenderbilder, Postkarten...)  
In Stille ein Bild auswählen („ein Bild das mich anspricht“) – das Bild eine kleine Weile betrachten – dann Anhörkreis:  
(je nach Art der Gruppe und des Treffens: ) Was dieses Bild von mir/meiner momentanen Situation/ meinem derzeitigen Leben zeigt...
- Farbkarten  
In der Mitte liegt ein Regenbogenspektrum von Farbkarten - eine Farbe auswählen, die heute zu mir passt (oder: eine Farbe zu den letzten Tagen, zum PGR im vergangenen Jahr usw.)
- Symbolkartei Verkehrszeichen  
1 oder 2 Verkehrszeichen auswählen, die zu meinem persönlichen Weg in der letzten Zeit passen (oder: die für mich unsere Arbeit als PGR/als Team kennzeichnen usw.).

- Auch gut möglich im Blick auf die Zukunft: Welche Schild würde ich im Blick auf die kommende Zeit der Zusammenarbeit (im Blick auf das Projekt o.ä.) aufstellen.
- Ins Wort gebracht  
Jeder ergänzt den Satz: „Der Vormittag (das Treffen, der Abend o.ä.) war für mich...“  
Hilfreich kann sein, den Satzanfang auf einem Blatt in die Mitte zu legen.
- Im Raum an einen Ort stellen, der dem entspricht:  
Wie weit bin ich innerlich schon da? Oder: Wie motiviert bin ich für den Tag?

### Bezugsquellen für Materialien

- Fische: Kunstkarten-Set "Heute bin ich", von Mies van Hout
- Mimüfel: [www.neues-spielen.de](http://www.neues-spielen.de)
- Wortkarten „Wertvoll-Wort“: Buchhandel