

Was ist Encounter?

Eine kurze Zusammenfassung

Encounter ist ein vertrauensvolles, achtsames, wertschätzendes Gruppengespräch über persönliche, **emotionale** Themen, mit etwa 6 bis 8 Teilnehmern, etwa 4 Stunden oft abends in privaten Wohnzimmern.

Dabei ist es wichtig, dass wirklich alles, jede Kleinigkeit vollkommen **freiwillig** geschieht. Alle Teilnehmer sind **selbstverantwortlich** und achten auf ihre eigenen Grenzen und teilen nur das, was sich für sie stimmig anfühlt.

Den anderen einen **Vertrauensvorschuss** zu geben führt oft dazu, dass sich tatsächlich nach und nach eine sehr vertrauensvolle Stimmung in der Gruppe bildet. Im Grunde reicht es aus mutig und **authentisch** zu sein.

Intensität entsteht vor allem bei ehrlichem Interesse an den anderen und wenn alle **aktiv zuhören** und die anderen das auch spüren lassen.

Oft gibt es Situationen, in denen sich Teilnehmer gegenseitig **Feedback** geben. Dabei ist es wichtig zu klären ob und welche Art Feedback gewünscht wird. Manchmal sind Ratschläge unerwünscht.

Meist übernimmt jemand die **Moderation**, kümmert sich also um die Gesprächsstruktur, organisiert die Aufmerksamkeit der Gruppe, sorgt sich darum, dass alle Befindlichkeiten gehört werden, dass alle orientiert sind und sich gut einbringen können und das sich alle einig sind was wir miteinander wollen. Wenn es emotional wird, lohnt es sich oft die Aufmerksamkeit der Gruppe sanft dahin zu lenken, wo gerade Intensität entsteht, um daran anzuschließen. Die Moderatorin ist auch Teil der Gruppe und muss zwischen ihrer Moderationsrolle und Teilnehmer Rolle hin und her schalten, was nicht immer ganz einfach ist. Um in die Rolle der Moderation zu schlüpfen, braucht man weniger Erfahrung als mehr eine unterstützende und achtsame Haltung.

<http://encountergruppen.blogspot.com>

Möglicher Ablauf

Vorlauf:

Jemand erstellt einen Doodle (www.doodle.com) für eine Gruppenterminfindung und jemand bietet sein Wohnzimmer an und kocht.

Ankommen:

18.00 Uhr. Der Gastgeber hat bereits etwas vegetarisches gekocht und nach und nach trudeln die Leute ein und kommen gemeinsam erst einmal beim Essen an.

Start:

19.00 Uhr. Alle setzen sich in einen Kreis, möglichst auf Augenhöhe und sorgen dafür, dass alle es gemütlich und warm haben. Die Moderatorin macht die Struktur des weiteren Verlaufes transparent und sorgt dafür, dass alle Bedürfnisse im Raum gehört wurden.

Befindlichkeitsrunde:

Alle sagen kurz in zwei bis drei Sätzen, wie es ihnen in diesem Moment gerade geht. Wer Lust hat, fängt an und dann reihum oder frei nach Impuls.

Erzählrunde mit Feedback:

20.00 Uhr. Die Erzählrunde ist dann der Hauptteil, bei dem jede Teilnehmerin bis zu etwa 20 Minuten Zeit bekommt frei das zu erzählen, was Sie mit der Gruppe teilen will. Es müssen nicht alle erzählen, aber meistens machen es dann doch alle, weil jeder sich irgendwann zeigen will. Während des Erzählens gibt es keine Unterbrechungen, dafür gibt es im Anschluss die Möglichkeit für Feedback, wenn die Erzählerin das will. Der Moderator behält dabei die Zeit im Auge und kann mit einem "Bitte langsam zum Ende kommen!" die Erzählerin darauf aufmerksam machen, wenn Sie zu lange erzählt.

Befindlichkeitsrunde:

22.30 Uhr. Alle sagen erneut kurz in zwei bis drei Sätzen, wie es ihnen in diesem Moment gerade geht. Wer Lust hat, fängt an und dann reihum oder frei nach Bedürfnis.

Ausklang:

Alle einigen sich, wer den Doodle für die Terminfindung fürs nächste Treffen aufsetzt. Einige brechen auf, und die anderen ratschen noch gemütlich und frei weiter, essen und trinken noch was, bis der Gastgeber signalisiert, dass er jetzt schlafen gehen möchte.



What is Encounter? A short summary

Encounter is a trusting, mindful, appreciative group conversation on personal, emotional topics, with about 6 to 8 participants, about 4 hours often in the evening in private living rooms.

It is important that everything, every little thing, happens completely voluntarily. All participants are responsible for themselves and pay attention to their own limits and only share what feels right for them.

Giving the others a leap of faith often leads to the fact that a very trusting mood actually gradually develops in the group. Basically, it is enough to be courageous and authentic.

Intensity arises above all when there is an honest interest in the other and when everyone actively listens and lets the others feel that too.

There are often situations in which participants give each other feedback. It is important to clarify whether and what type of feedback is desired. Sometimes advice is undesirable.

Usually, someone takes over the moderation, takes care of the structure of the conversation, organizes the group's attention, ensures that all sensitivities are heard, that everyone is oriented and can contribute well and that everyone agrees on what we want with each other. When it gets emotional, it is often worthwhile to gently direct the group's attention to where there is intensity in order to connect. The moderator is also part of the group and has to switch back and forth between her moderation role and participant role, which is not always easy. In order to slip into the role of moderation, you need less experience than more a supportive and attentive attitude.

<http://encountergruppen.blogspot.com>

Someone creates a doodle (www.doodle.com) for a group appointment and someone offers their living room and cooks.

Arrive:

6 p.m. The host has already cooked something vegetarian and little by little people come in and arrive at dinner together.

Begin:

7 p.m. Everyone sits down in a circle, if possible at eye level, and makes sure that everyone is comfortable and warm. The moderator makes the structure of the further course transparent and ensures that all needs in the room are heard.

Sensitivity round:

Everyone says briefly in two or three sentences how they are doing right now. Whoever feels like it, begins and then in turn or freely on impulse.

Storytelling with feedback:

8 p.m. The main part is the storytelling, in which each participant is given up to 20 minutes to tell what they want to share with the group. Not everyone has to tell, but most of the time everyone does it because everyone wants to show themselves at some point. There are no interruptions during the narration, but there is an opportunity for feedback afterwards, if the narrator so wishes. The moderator keeps an eye on the time and can say "Please come to an end!" alert the narrator if she has been narrating for too long.

Sensitivity round:

10.30 p.m. Everyone says again briefly in two or three sentences how they are doing at this moment. Whoever feels like it, begins and then in turn or as required.

End:

Everyone agrees who will set up the doodle to set the date for the next meeting. Some leave, and the others continue chatting comfortably and freely, eating and drinking something until the host signals that he would like to go to sleep now.