

## Austausch mit der HAND

Gemeinschaft lebt davon, dass wir miteinander teilen, was uns beschäftigt und bewegt.

Damit wir bei einem Austausch nicht immer bei denselben Themen hängenbleiben (Wetter, Job, Frust ...) ist es eine gute Möglichkeit, die HAND zur Hilfe zu nehmen. Die fünf Finger geben für den Austausch eine hilfreiche Reihung von Fragen, so dass das Schöne und Schwere, das Gelungene und das Noch-nicht-Gelungene zur Sprache kommen kann.

Jede/r spricht der Reihe nach und orientiert sich dabei an dem Finger, der dran ist. Wichtig ist bei solch einem Austausch: Einer spricht, die anderen hören einfach nur zu. Wenn notwendig, stellen sie Verständnisfragen, aber sie kommentieren nicht, bringen nicht ihre Erfahrungen und Meinungen ein. Es geht darum, einfach nur „ganz Ohr“ füreinander zu sein.

**Daumen:** Was war gut? Was hat mir in der zurückliegenden Zeit (seit dem letzten Austausch, in der vergangenen Woche) gut gefallen und gutgetan?

**Zeigefinger:** Was will ich mir merken? Was habe ich gelernt? Was ist mir wichtig geworden? Was will ich festhalten?

**Mittelfinger:** Was hat mir nicht gefallen? Was stinkt mir? Was war nicht gut? Was lief schief?

**Ringfinger:** Was hat mich mit anderen verbunden? Was hat die Verbundenheit mit anderen Menschen gestärkt? Was trug dazu bei, dass ich Menschen nah war?

**Kleiner Finger:** Was kam zu kurz? Was hat mir gefehlt? Was hätte ich mir noch gewünscht?

*Mit freundlicher Genehmigung aus dem Impulsheft "Stille" von Kerstin Hack. Impulsheft Nr. 22, © 2009 (2. Auflage)*

© EmwAg e.V. 2019 [FachstelleGemeinschaft.net/materialien/EmwAg\\_Austausch-mit-der-Hand.pdf](https://www.fachstellegemeinschaft.net/materialien/EmwAg_Austausch-mit-der-Hand.pdf)

Diese Anleitung ist im Heft „Vier Sonntage mit Solo&Co“ zu finden (S. 33), das man über die Website von Solo&Co bestellen kann: [www.soloundco.net/communicativ/buchempfehlungen](https://www.soloundco.net/communicativ/buchempfehlungen)