



Mociones-Tandems

Anregungen zum Austausch über das, was uns bewegt

Das spanische Wort „mociones“ bedeutet in etwa „innere Bewegungen, innere Regungen“.

Ignatius von Loyola benutzt diesen Begriff in seinem Exerzitenbuch.

Bei dem Jesuiten Franz Meures habe ich dazu eine Übung kennen gelernt, die ich Ihnen kurz vorstellen will.

Jeweils zwei Personen aus einer Gruppe, einem Gremium nehmen sich etwa 10 Minuten Zeit.

Die eine Person erzählt der anderen, was sie beschäftigt, was sie bewegt, was ihre „mociones“ sind.

Die andere Person hört einfach nur ruhig und aufmerksam zu und fragt am Beginn und zwischendurch immer wieder einmal: „**und was bewegt dich jetzt?**“ Nur diese eine Frage, sonst nichts.

Nach etwa 3 drei bis vier Minuten endet der erste Teil und es gibt eine kurze Phase, wo das Gesagte nachklingen kann.

Dann erzählt die andere Person, was sie bewegt und die/ der Gesprächspartner(in) hört einfach wieder zu und stellt die Frage: „**und was bewegt dich jetzt?**“

Nach drei bis vier Minuten endet es und es gibt wieder eine kurze Pause zum Nachklingen.

Ein kurzer Austausch ist möglich, bevor sich die gesamte Gruppe wieder trifft.

Im Plenum muss nichts von dem gesagt werden, was die beiden sehr persönlich sich mitgeteilt haben.