

Die 36 Fragen

Für Verbindung zwischen Menschen

So geht es

Beide Teilnehmer lesen sich abwechselnd eine Frage vor, beantworten sie erst selbst und lassen dann das Gegenüber antworten. Die Fragen bestehen aus drei Blöcken.

Du kannst die Fragen mit jemandem durchgehen, den Du bereits kennst, oder mit einer Person, die Du neu kennenlernst. Seid gespannt, was die Fragen für Euch machen.

Teil 1

1. Welchen einen Menschen auf der Welt würdest Du am liebsten zum Essen einladen?
2. Würdest Du gern berühmt sein? Wenn ja, wofür?
3. Legst Du Dir jemals Worte zurecht, bevor Du jemanden anrufst? Wenn ja, warum?
4. Was ist für Dich der perfekte Tag?
5. Wann hast Du zum letzten Mal für Dich allein gesungen, und wann für einen Anderen?
6. Wenn Du 90 Jahre alt werden könntest, was hättest Du in den letzten 60 Jahren lieber, den Körper oder den Geist eines 30-Jährigen? (kannst Du gemäss Deinem Alter anpassen)
7. Wie bist Du zu Deinem heutigen Beruf oder Weg gekommen, und würdest Du die Entscheidung heute nochmal genauso treffen?
8. Wofür in Deinem Leben bist Du am meisten dankbar?
9. Welche drei Dinge glaubst Du, haben Du und Dein Gegenüber gemeinsam?
10. Wenn Du etwas an dem ändern könntest, wie Du erzogen wurdest, was wäre das?
11. Wie würdest Du Deine Lebensgeschichte erzählen, in vier Minuten und möglichst detailliert?
12. Wenn Du morgen mit einer zusätzlichen Fähigkeit oder Eigenschaft aufwachen könntest, welche wäre das?

Teil 2

1. Was würdest Du am liebsten wissen wollen, wenn Dir eine Zauberkugel die Wahrheit über Dich, Dein Leben, die Zukunft oder etwas anderes mitteilen könnte?
2. Wovon träumst Du schon lange, und warum hast Du es noch nicht getan?
3. Was war der bisher grösste Erfolg Deines Lebens?
4. Was ist Dir bei einer Freundschaft am wichtigsten?
5. Was ist Deine liebste Erinnerung?
6. Was ist Deine schlimmste Erinnerung?
7. Wenn Du wüsstest, Du würdest in 365 Tagen sterben, würdest Du etwas an Deinem jetzigen Leben ändern? Wenn ja, warum?

8. Welches Prinzip oder welchen Wert würdest Du nie aufgeben, egal was es kostet?
9. Welche Rolle spielen Zuneigung und Liebe in Deinem Leben?
10. Welche fünf positiven Charaktereigenschaften, glaubst Du, hat Dein Gegenüber?
11. Wie eng und herzlich sind die Beziehungen in Deiner Familie? Glaubst Du, dass Deine Kindheit glücklicher war als die anderer Menschen?
12. Welche Beziehung hast Du zu Deiner Mutter?

Teil 3

1. Denkt Euch zusammen drei „Wir-Aussagen“ aus, die wahr sind (zum Beispiel: „Wir sind beide in diesem Raum und fühlen uns ...“).
2. Vervollständige diesen Satz: „Ich wünschte, ich hätte jemanden, dem ich erzählen könnte ...“
3. Wenn Du mit Deinem Gegenüber eine tiefe Freundschaft schliessen würdest, was müsste er dann unbedingt über Dich wissen?
4. Was magst Du an Deinem Gegenüber?
5. Was war ein peinlicher Moment in Deinem Leben?
6. Für was kannst Du Dich total begeistern?
7. Wann hast Du das letzte Mal in Gegenwart eines Anderen geweint? Wann für Dich allein?
8. Worüber darf man aus Deiner Sicht keine Witze machen?
9. Angenommen, Du würdest heute Abend sterben und könntest mit niemandem mehr sprechen: Was würdest Du bereuen, einer bestimmten Person nicht gesagt zu haben? Und warum hast Du es bisher noch nicht gesagt?
10. Wie bzw. wodurch holst Du Freude in Dein Leben?
11. Der Tod welches Familienmitglieds würde Dich am meisten mitnehmen und warum?
12. Teile ein persönliches Problem mit Deinem Gegenüber und frage ihn um Rat. Bitte ihn ausserdem, zu beschreiben, wie Du Dich seiner Meinung nach mit diesem Problem fühlst.

Der Abschluss

Je nachdem, mit wem Du das Gespräch geführt hast, wählt Ihr eine der folgenden Möglichkeiten:

- a) Beide Teilnehmer schauen sich vier Minuten lang still in die Augen.
- b) Beide Teilnehmer bedanken sich und drücken ihre Wertschätzung für das Gespräch aus.

Diese Fragen sind meine Version, inspiriert durch die 36-Fragen-Studie von Arthur Aron, Psychologe an der Stony Brook University (1997).