

Regeln für die Gruppenarbeit

Sei Dein eigener Leiter

Bestimme selbst, was du sagen willst. Sprich oder schweig, wenn Du es willst. Versuche, in dieser Gruppe das zu geben oder zu empfangen, was Du selber geben und erhalten willst. Sei Dein eigener Leiter und richte Dich nach Deinen Bedürfnissen, im Hinblick auf das Thema und was sonst immer für Dich wichtig sein mag. Diese Regel soll Dir zwei Dinge besonders deutlich machen :

- Du hast die Verantwortung dafür, was Du aus dieser Gruppe für Dich machst.
- Du brauchst nicht erst zu fragen, ob das, was Du willst, den anderen Gruppenmitgliedern gefällt oder nicht. Sag einfach, was Du willst. Die anderen Gruppenmitglieder sind auch ihre eigenen Leiter und werden Dir schon mitteilen, wenn sie etwas anderes wollen als Du.

Experimentiere mit Dir

Frage Dich, ob Du Dich auf Deine Art verhältst, weil Du es wirklich so willst. Oder möchtest Du Dich eigentlich anders verhalten - tust es aber nicht, weil Dir das Angst macht. Versuche öfter neues Verhalten auszuprobieren und riskiere die kleine Aufregung dabei. Sie ist ein gutes Zeichen dafür, daß Du für Dich ungewohntes Verhalten ausprobierst.

Beachte Deine Körpersignale

Um besser herauszubekommen, was Du im Augenblick fühlst und willst, horch in Deinen Körper hinein. Sprich darüber, wenn Dir etwas auffällt.

Störungen haben Vorrang

Als Störungen kann man eigentlich alles bezeichnen, was einen daran hindert, konzentriert dem Gespräch zu folgen oder es mitzugestalten. Unterbrich das Gespräch, wenn Du nicht wirklich teilnehmen kannst, z.B. wenn Du gelangweilt, ärgerlich oder aus einem anderen Grund unkonzentriert bist. Oft prägen unterschwellige Gefühle ein Gespräch unbewußt und lenken vom eigentlichen Thema ab, ohne daß sich die Beteiligten darüber klar sind. Der Gesprächsverlauf kann dadurch unbefriedigend und im schlimmeren Fall destruktiv werden. Werden diese unterschweligen Gefühle ausgesprochen und, soweit es möglich ist, geklärt, so kann in guter Atmosphäre und unbefangen am Thema weitergearbeitet werden.

Es kann immer nur einer sprechen

Die Gruppe kann als Ganzes immer nur einer Person zuhören. Wenn mehrere auf einmal sprechen, muß eine Lösung für diese Situation gefunden werden. Seitengespräche sind also nicht zulässig - oder der Inhalt ist als Störung in die Gruppendiskussion einzubringen.

Eigene Meinung statt Fragen

Wenn Du eine Frage stellst - sage, warum Du sie stellst. Auch Fragen sind oft eine Methode, sich und seine Meinung nicht zu zeigen. Außerdem können Fragen leicht inquisitorisch wirken und den anderen in die Enge treiben. Äußerst Du aber zusätzlich Deine Meinung und sagst, warum Du eine Frage stellst, so hat der andere es viel leichter, Dir zu widersprechen oder sich Deiner Meinung anzuschließen.

Sprich direkt

Wenn Du jemandem aus der Gruppe etwas mitteilen willst, so sprich ihn direkt an und zeige ihm, daß Du ihn meinst. Sprich nicht über einen Dritten zu einem anderen und sprich nicht zur Gruppe, wenn Du eigentlich einen bestimmten Menschen meinst.

Gib Rückmeldung, wenn Du das Bedürfnis hast

Löst das Verhalten eines Gruppenmitglieds angenehme oder unangenehme Gefühle bei Dir aus, teile sie ihm sofort mit und nicht-etwas später einem Dritten. Wenn Du Rückmeldung gibst, sprich nicht in Interpretationen und Spekulationen über das Verhalten des anderen. Du kannst nicht wissen, ob Du es « objektiv und realistisch » wahrgenommen hast. Sprich auch nicht in einer bewertenden und normativen Weise. Sprich zunächst einfach von den Gefühlen, die durch das Verhalten des anderen bei Dir ausgelöst werden. Danach kannst Du versuchen, das Verhalten des anderen so konkret wie möglich zu beschreiben. Sag, wie Du es erlebt hast, damit er begreifen kann, welches Verhalten Deine Gefühle ausgelöst hat. Lass dabei offen, wer der « Schuldige » an Deinen Gefühlen ist. Du benötigst keine objektiven Tatsachen oder Beweise - Deine subjektiven Gefühle genügen. Du hast auf sie ein unbedingtes Recht. Versuche, vor Deiner Rückmeldung die Einwilligung Deines Gesprächspartners einzuholen.

Wenn Du Rückmeldung bekommst, höre ruhig zu

Wenn Du Rückmeldung bekommst, versuche nicht gleich, Dich zu verteidigen oder « die Sache klarzustellen ». Denk daran, daß hier keine objektiven Tatsachen mitgeteilt werden, sondern subjektive Gefühle und Wahrnehmungen Deines Gegenübers. Freue Dich zunächst, daß Du die Möglichkeit hast, zu erfahren, welche Gefühle Dein Gesprächspartner Dir gegenüber hat. Diese Haltung wird Dir helfen, ruhig zuzuhören und zu prüfen, ob Du auch richtig verstanden hast, was gemeint ist. Versuche zunächst zu schweigen und zuzuhören, dann von Deinen Gefühlen zu sprechen, die durch die Rückmeldung ausgelöst worden sind und dann erst gehe auf den Inhalt ein.

Bitte um Rückmeldung, wenn Du das Bedürfnis hast

Wenn Du Dir im Unklaren darüber bist, wie Dein Verhalten auf andere Gruppenmitglieder wirkt, oder wissen möchtest, was andere Gruppenmitglieder von Dir denken, so bitte sie um Rückmeldung.

Gefühle nicht « wegtrösten » oder « beschwichtigen »

Wenn Mitglieder in der Gruppe an sich arbeiten, passiert es leicht, daß Sie aus der Fassung geraten, anfangen zu weinen oder wütend werden. In der Regel sind wir versucht, sie zu trösten oder zu beschwichtigen, so wie wir es nicht zuletzt in unserer Erziehung gelernt haben. Nun geht aber das « schlechte » Gefühl durch solche Reaktionen nicht weg (obwohl es dadurch gemildert oder zurückgedrängt werden kann). Sinn einer Gruppensitzung sollte es sein, « unangenehme » Gefühle zu erfahren und zu erforschen, nicht aber zu verdecken. Wenn wir das schaffen, können wir lernen, zu erkennen, wo unsere Gefühle harmonieren und unsere Fähigkeiten entdecken, damit umzugehen.

Keine Beurteilung

Man kann sich von « schlechten » oder « unangenehmen » Gefühlen nicht befreien, wenn man sie verleugnet oder vermeidet, sondern nur wenn man ihnen Beachtung schenkt und sich durch sie durcharbeitet. Es kann für manche eine große Erleichterung sein, in Gruppen alle Arten von tabuisierten Gefühlen ausdrücken zu können. Dies trifft besonders für manche politische Leute zu, für die es schwer ist, bestimmte Gefühle, von denen sie annehmen, daß sie nicht « in Ordnung sind » (z.B. rassistische oder sexistische) zuzulassen.

In der Situation bleiben

Sprich in der Gegenwart über Deine Gefühle, das bringt Dich eher in Kontakt mit Ihnen. Es ist schwieriger, wenn Du so redest, als ob sie vorbei wären und Geschichte geworden sind. So ist es z.B. besser zu sagen : « Ich bin traurig darüber, daß er gegangen ist. » statt « ich war traurig , als er ging » . Wenn das Gefühl dann wieder da ist, wirst Du wahrscheinlich erleben, wie es auffrischt.

Jeder hat das Recht auf ein « Blitzlicht »

Wenn Dir die Situation in der Gruppe nicht mehr transparent ist, dann äußere zunächst Dein Unbehagen und bitte dann die anderen Gruppenmitglieder, in Form eines « Blitzlichts » auch kurz ihre Gedanken und Gefühle im Moment zu schildern.

« Ich » statt « man » oder « wir »

Sprich nicht ständig per « man » oder « wir », weil Du Dich hinter diesen Sätzen gut verstecken kannst und die Verantwortung nicht für das tragen brauchst, was Du sagst. Zeige Dich als eigene Person und sprich per « ich ». Außerdem sprichst Du in « man » - oder in « wir » Sätze für andere mit, von denen Du gar nicht weißt, ob sie das wünschen.

Kurze Zusammenfassung von Verhaltensweisen, die weniger hilfreich sind

Belehrungen, Interpretationen (« Das fust Du weil... ») :

Damit erweckst Du den Eindruck, daß Du schon lange weißt, was mit dem anderen los ist.

Ratschläge, Überredung :

Der andere möchte von Dir verstanden, nicht beraten oder zu irgendetwas überredet werden.

Befehle, Aufforderungen :

Damit vermittelst Du dem anderen ein Gefühl der Unterlegenheit und des Versagens. Er wird es zukünftig vorziehen, seine Gefühle oder Gedanken für sich zu behalten.

Verneinung der Gefühle des anderen :

Indem Du zum Ausdruck bringst, daß der andere gar keinen Grund hat, diese Gefühle zu haben (« Du brauchst doch nicht traurig zu sein... », « Es gibt keinen Grund, jetzt wütend zu sein... »), zwingst Du den anderen, sich zu rechtfertigen, anstatt seine Kraft für eine Klärung oder Lösung des Problems einzusetzen.

Kein Vertrauen setzen in die Fähigkeit des anderen, seine Probleme selbst lösen zu können.

Es ist hilfreich, sich immer wieder als Ziel vor Augen zu halten, daß jeder sich bei bestimmten Problemen selbst helfen möchte. Die anderen können möglicherweise von den eigenen Erfahrungen profitieren, müssen es aber nicht. Die Fähigkeit des einzelnen, sich selbst nahe zu bleiben, seine eigenen Gefühle wahrzunehmen und diese dem anderen mitzuteilen, ist das, was eine Gruppe wirksam macht und ihren Fortbestand garantiert.

Auszüge aus den Texten von Enne von Denffer, Schwäbisch Siems und Ruth Cohn.