

Gesprächsregeln in der Selbsthilfegruppe

1. Sei Dein eigener Vorsitzender

Bestimme selbst, was Du sagen willst. Sprich oder schweige, wann Du es willst. Versuche, in dieser Stunde das zu geben und zu empfangen, was Du selbst geben und erhalten willst.

Sei Dein eigener Vorsitzender – und richte Dich nach Deinen Bedürfnissen, im Hinblick auf das Thema und was immer für Dich sonst wichtig sein mag.

Diese Regel soll Dir zwei Dinge besonders deutlich machen: Du hast Verantwortung dafür, was Du aus dieser Stunde für Dich machst.

Du brauchst Dich nicht zu fragen, ob das, was Du willst, den anderen Gruppenmitgliedern gefällt. Sag einfach, was Du willst. Die anderen Gruppenmitglieder sind auch für sich selbst verantwortlich und werden Dir schon mitteilen, wenn sie etwas anderes wollen als Du.

2. Störungen haben Vorrang

Unterbrich das Gespräch, wenn Du nicht wirklich teilnehmen kannst, z.B. wenn Du gelangweilt, ärgerlich oder aus einem anderen Grunde unkonzentriert bist. Ein „Abwesender“ verliert nicht nur die Möglichkeit der Selbsterfüllung in der Gruppe, sondern er bedeutet auch einen Verlust für die ganze Gruppe. Wenn eine solche Störung in der Gruppe behoben ist, wird das unterbrochene Gespräch wieder aufgenommen oder einem momentan wichtigeren Thema Platz machen.

3. Wenn Du willst, bitte um ein „Blitzlicht“

Wenn Dir die Situation in der Gruppe nicht mehr transparent ist, dann äußere zunächst Deine Störung und bitte dann die anderen Gruppenmitglieder, in Form eines „Blitzlichts“ auch kurz ihre Gefühle im Moment zu schildern.

4. Es kann immer nur einer sprechen

Es darf nie mehr als einer sprechen. Wenn mehrere Personen auf einmal sprechen wollen, muß eine Lösung für diese Situation gefunden werden. „Seitengespräche“ sind also zu unterlassen, oder der Inhalt ist als Störung in die Gruppendiskussion einzubringen.

5. Experimentiere mit Dir

Frage Dich, ob Du Dich auf deine Art verhältst, weil Du es wirklich willst. Oder möchtest Du dich eigentlich anders verhalten, tust es aber nicht, weil Dir das Angst macht?

Prüfe Dich, ob Dein Verhalten Annäherungs- oder Vermeidungsverhalten ist. Versuche öfter, neues Verhalten auszuprobieren, und riskiere das kleine aufgeregte körperliche Kribbeln dabei. Dieses Kribbeln ist ein guter Anzeiger dafür, daß Du neues und ungewohntes Verhalten ausprobierst.

6. Beachte Deine Körpersignale

Um besser herauszubekommen, was Du im Augenblick fühlst oder willst, horche in Deinen Körper hinein. Er kann Dir oft mehr über Deine Bedürfnisse und Gefühle erzählen als Dein Kopf.

7. „Ich“ statt „man“ oder „wir“

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

8. 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 oft „verhörend“ wirken und den anderen in die Enge treiben. Äußerst Du aber Deine Meinung, hat der andere es viel leichter, Dir zu widersprechen oder sich Deiner Meinung anzuschließen.

9. Sprich direkt

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

10. Gib Feedback, wenn du das Bedürfnis hast

Löst das Verhalten eines Gruppenmitgliedes angenehme oder unangenehme Gefühle bei Dir aus, teile es sofort mit – und nicht später einem Dritten.

Wenn Du Feedback gibst, sprich nicht *ü b e r* das Verhalten des anderen, denn Du kannst nicht wissen, ob Du es objektiv und realistisch wahrgenommen hast. Sprich nicht in einer bewertenden und normativen Weise. Vermeide Interpretationen und Spekulationen über den anderen.

Sprich zunächst einfach von den Gefühlen, die das Verhalten des anderen bei Dir ausgelöst hat. Danach kannst Du versuchen, das Verhalten des anderen so genau und konkret wie möglich zu beschreiben, damit er begreifen kann, welches Verhalten Deine Gefühle ausgelöst hat. Laß dabei offen, wer der „Schuldige“ an Deinen Gefühlen ist. Du benötigst dabei keine objektiven Tatsachen oder Beweise – Deine subjektiven Gefühle genügen, denn auf diese hast Du ein unbedingtes Recht. Versuche vor Deinem Feedback die Genehmigung Deines Gesprächspartners einzuholen, ihm dieses zu geben.

11. Wenn du Feedback bekommst, hör ruhig zu

Wenn Du Feedback bekommst, versuche nicht gleich, Dich zu verteidigen oder die Sache klarzustellen. Denke daran, dass hier keine objektiven Tatsachen mitgeteilt werden können, sondern subjektive Gefühle und Wahrnehmungen Deines Gegenübers. Freue Dich zunächst, dass Dein Gegenüber Dir *s e i n* Problem erzählt, das es mit Dir hat. Diese Haltung wird Dir helfen, ruhig zuzuhören, dann von Deinen Gefühlen zu sprechen, die durch das Feedback ausgelöst worden sind, und erst dann gehe auf den Inhalt ein.