



Neu in der Gruppe

(FSH-Regeln)

Die einen sind es, die anderen waren es, und weitere werden es sein: Neu und unorientiert, in einem Kreis von Leuten, die bereits miteinander und mit dem Ablauf des Abends vertraut sind.

In einer Selbsthilfegruppe ist keiner ein isolierter Einzelmensch. Er ist ein mitwirkender und mitgestaltender Teil des Ganzen einfach dadurch, daß er dabei ist, teilnimmt, spricht oder schweigt, erregt ist oder ruhig, träumt oder denkt.

Selbstregulation und persönliche Erfahrung sollten im Vordergrund stehen, nicht Anleitung und „gute Ratschläge“.

Der Abend beginnt mit der Begrüßung. Jede Gruppe hat in der Regel zwei Leute, die für den Ablauf zuständig sind. Einer davon wird das übernehmen, wird auch die Neuen informieren und sich erkundigen, ob ein Einzelgespräch gewünscht wird. Wir sagen „Du“, weil das größere Intimität und Anonymität zugleich gibt.

Für den weiteren Verlauf wird ein Gesprächsleiter gesucht. Jeder, der schon etwas Gruppenerfahrung hat, kann das tun! Es ist wichtig, daß diese Aufgabe wandert und nicht immer von denselben Leuten gemacht wird!

Im „Blitz“ sollte jeder kurz sagen, wie es ihm geht, wie er sich momentan fühlt. Wer einmal zu spät kommt und diese Gesprächsrunde versäumt, merkt, wie wichtig sie ist. Sie ist der Schlüssel zum Verständnis späterer Gespräche, meist auch zum Thema des Abends. Ergibt sich aber kein Thema aus dieser Runde, so finden wir gemeinsam ein anderes, das alle

Teilnehmer interessiert. Wir sprechen aus eigenem Erleben in der „Ich“-Form und vermeiden „man“ und „wir“. Das gewöhnt uns daran, von uns selber zu sprechen, uns nicht hinter allgemeinen Formulierungen zu verstecken.

Danach geht es mit direkter Wortmeldung weiter. In dieser Gesprächsrunde können wir - immer noch orientiert am Thema - Meinungen, Stimmungen und Gefühle besprechen. Eine sehr wichtige Zeit für den Austausch untereinander!

Mit und ohne Regeln wirst Du mit der Gruppe bald vertraut sein, wenn Du versuchst, in jeder Sitzung das zu geben und zu empfangen, was Du selbst geben und empfangen möchtest!



Wo können wir solch einen Spiegel finden,
wenn nicht in unserem Nächsten?

Hier, in der Gemeinschaft, kann sich ein Mensch
erst richtig klar über sich werden,
sich nicht mehr als den Riesen seiner Träume
und den Zwerg seiner Ängste sehen,
sondern als Mensch, der - Teil eines Ganzen -
zu dessen Wohl seinen Beitrag leistet.

In solchem Boden können wir Wurzeln schlagen und wachsen;
nicht mehr allein - wie im Tod - sondern
lebendig, als Mensch unter Menschen!

R.Beauvais



Gruppengespräch nach der Methode der „Themenzentrierten Interaktion“ (Ruth Cohen), FSH, Bad Homburg v.d.H.

1. Sei Dein eigener Vorsitzender:

Bestimme in einer Diskussion selbst, was Du reden willst. Sprich oder schweig, wann Du es willst! Versuche, in einer Diskussionsrunde das zu geben und zu empfangen, was Du selbst geben und erhalten willst.

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

Diese Regel soll Dir zwei Dinge besonders bewußt machen:

- Du hast die Verantwortung, was Du aus einer Diskussion machst. Es tut keinem außer Dir weh, wenn Du die Diskussion für Dich ungenutzt läßt.
- Du brauchst Dich nicht zu fragen, ob das, was Du willst, den anderen Gruppenmitgliedern vielleicht nicht paßt. Sag einfach, was Du willst, die anderen sind auch ihre eigenen Vorsitzenden und werden Dir schon mitteilen, wenn sie etwas anderes wollen, als Du.

2. Experimentiere mit Dir:

Frage Dich, ob Du Dein Verhalten zeigst, weil Du es wirklich willst, oder ob Du Dich eigentlich anders verhalten willst, es aber nicht tust,

weil Dir das Angst macht. Versuche öfter, neues Verhalten auszuprobieren und riskiere das kleine aufregende Kribbeln, das dabei auftauchen kann. Dieses Kribbeln ist ein guter Anzeiger dafür, daß Du für Dich ungewohntes Verhalten ausprobierst.

3. Beachte Deine Körpersignale:

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

4. Störungen haben Vorrang: (!!)

Unterbrich das Gespräch, wenn Du nicht wirklich teilnehmen kannst, z.B. wenn Du gelangweilt, ärgerlich oder aus einem anderen Grund unkonzentriert bist.

- Ein „Abwesender“ verliert nicht nur die Möglichkeit der Selbsterfüllung in der Gruppe, sondern bedeutet auch einen Verlust für die ganze Gruppe.
- Wenn eine solche Störung behoben ist, wird das unterbrochene Gespräch entweder wieder aufgenommen werden oder einem im Augenblick Wichtigeren Platz machen.

5. „Ich“ statt „man“ oder „wir“:

Sprich nicht als „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 als „ich“. Außerdem sprichst Du in „man“ oder „wir“ - Sätzen für andere mit, von denen Du nicht weißt, ob sie das wünschen.

6. Eigene Meinung statt Fragen:

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

7. 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 uns sprich nicht allgemein zur Gruppe, wenn Du eigentlich einen bestimmten Menschen meinst.

8. Gib Feedback, wenn Du das Bedürfnis hast:(!!)

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

- Wenn Du Feedback gibst, sprich nicht distanziert über das Verhalten des anderen, denn Du kannst nicht wissen, ob Du ihn objektiv und realistisch wahrgenommen hast.

- Sprich nicht in einer bewertenden und urteilenden Weise.
- Vermeide Interpretationen und Spekulationen über den anderen.
- Sprich einfach von den Gefühlen, die durch das Verhalten des anderen bei Dir ausgelöst werden. Danach kannst Du versuchen, das Verhalten des anderen so genau und konkret wie möglich zu beschreiben, so daß er überhaupt 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.

9. Wenn Du Feedback bekommst, hör erst mal ruhig zu:

Wenn Du Feedback bekommst, versuche nicht gleich, Dich zu verteidigen oder die Sache „klarzustellen“. Denk daran, daß Dir hier keine objektiven Tatsachen mitgeteilt werden können, sondern subjektive Gefühle des anderen. Freu Dich, daß Dein Gesprächspartner Dir sein Problem erzählt, das er mit Dir hat. Diese Haltung wird Dir helfen, ruhig zuzuhören und zu prüfen, ob Du auch richtig verstanden hast, was er meint.

10. Es kann nur einer zur gleichen Zeit reden:

Es darf jeweils nie mehr als einer reden. Wenn mehrere Personen auf einmal sprechen wollen, muß eine Lösung für diese Situation gefunden werden.

