

Kleine Hilfen für die Gruppenarbeit

Regelmäßiges Kommen zum Gruppentreffen

Sonst entsteht kein Gruppengefühl und die gemeinsame Arbeit wird unnötig erschwert.

Pünktlichkeit

Das Gespräch kann einen befriedigenden Verlauf nehmen, wenn alle zur verabredeten Zeit beisammen sind. Später eintreffende Gruppenmitglieder können intensive Situationen stören oder haben Schwierigkeiten, dem Gespräch zu folgen.

Nichts aus der Gruppe heraus tragen

Verschwiegenheit nach außen ist absolute Pflicht und nötig, damit Vertrauen und das Gefühl von Sicherheit in der Gruppe wachsen kann. Miteinander reden, nicht über einander reden.

Jeder ist für sich verantwortlich

Jeder bestimmt selbst, wann er redet und wann er schweigt. Die Gruppe darf von niemandem einen Gesprächsbeitrag erzwingen. Jeder kann in eigener Regie und selbst verantwortlich entscheiden, welchen Gesprächsbeitrag er leisten will.

„Redeabstinz“ für Neueinsteiger?

Es kann sinnvoll sein, dass sich neue Teilnehmende erst einmal in die Arbeitsweise und Strukturen der Gruppe einleben und in den ersten 2-3 Sitzungen nicht das Hauptthema bestimmen sollten.

Denn viele Gruppen berichten über Personen, die 1-2 Mal kommen, sofort sehr viel Aufmerksamkeit beanspruchen und anschließend ohne Erklärung wegbleiben, was die Zurückgebliebenen sehr enttäuschend empfinden.

Sich selbst zur Sprache bringen

Wer etwas sagt, sollte seinen Beitrag oder seine Kritik als seine Meinung ausdrücken. Statt davon zu reden was ‚man‘ tut oder denkt ist es sinnvoller zu sagen, was ‚ich‘ tue, was ‚ich‘ selbst für richtig halte, gut oder schlecht finde.

Klar sagen, was ich will

Jeder äußert seine Bedürfnisse, Wünsche und Erwartungen an andere klar und deutlich, damit die anderen wissen, woran sie sind.

Vom Aussprechen seiner Wünsche und Bedürfnisse darf man allerdings nicht erwarten, dass die anderen sie erfüllen müssten. Die anderen dürfen auch ‚nein‘ sagen.

Recht auf eigene Meinung

Beim Erfahrungsaustausch gibt es kein ‚richtig‘ oder ‚falsch‘. Jeder sollte sich bemühen, Erfahrungen und Gefühle als solche zu akzeptieren und nicht sofort zu bewerten oder zu kritisieren.

Nicht alle gleichzeitig

Jeder darf sagen was er will. Doch wenn alle gleichzeitig sprechen, werden sie nicht mehr von allen anderen gehört und den meisten geht der rote Faden des Gespräches verloren. Jeder sorgt dafür, dass nur einer spricht.

Seitengespräche vermeiden

Kurze Seitengespräche sind manchmal sehr entlastend. Es stört aber das Gruppengespräch, wenn mit dem Nachbarn gesprochen wird.

Was einen ärgert möglichst bald in die Gruppe bringen

Wer sich über etwas ärgert, sollte seinen Missstimmung frühzeitig äußern, damit sich der Ärger nicht aufstaut. Nur so kann die Gruppe angemessen reagieren, für Klärung sorgen und dem Gespräch wieder zu einem befriedigenden Verlauf verhelfen.

Rücksicht nehmen

Auch wenn jeder seine Gefühle, seine Wünsche und Bedürfnisse und seinen Ärger ausdrücken soll, muss er auf die Belange der anderen Rücksicht nehmen. Die Gruppe kann gemeinsam einen Weg finden, der möglichst alle zufrieden stellt. Dazu ist es notwendig, dass Kompromisse gefunden werden, eigene Wünsche zeitweise freiwillig zurückgestellt und die im Augenblick wichtigeren Bedürfnisse berücksichtigt werden.

Dem anderen mal sagen, was mir an ihm gefällt

Das tut jedem gut und stärkt das Selbstbewusstsein. Denn jeder von uns möchte akzeptiert werden und braucht das Gefühl, von anderen angenommen zu sein, um sich damit selbst besser annehmen zu können.

Das „Blitzlicht“

Zur Strukturierung der Gruppenarbeit hat sich das Blitzlicht bewährt, das zu Beginn und zum Schluss eines Gruppentreffens eingesetzt werden kann.

Beim Blitzlicht nimmt jedes Gruppenmitglied reihum in fester Reihenfolge kurz Stellung zu einer Frage z.B. „Was ist mein Anliegen für das heutige Gruppentreffen“ oder „Wie fühle ich mich im Moment?“ Während des Blitzlichtes hören die anderen Gruppenmitglieder aufnehmend und akzeptierend zu. Ein gemeinsamer Austausch erfolgt erst, wenn alle ihr Statement abgegeben haben.

Ein Blitzlicht dient dazu, kurz Informationen von allen Gruppenmitgliedern einzuholen, um zu sehen, wo jeder „steht“, wie er sich fühlt und was er denkt.