

Gesprächshilfen nach der  
Themenzentrierten Interaktion  
(TZI) in Anlehnung an Ruth Cohn  
und Conrad M. Siegers.

#### Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund  
Ostenhellweg 42-48  
(Eingang Moritzgasse)  
44135 Dortmund

Tel. 0231 52 90 97

[selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org)

#### Sprechzeiten

Mo. und Mi. 9.00 – 13.00 Uhr  
14.00 – 16.30 Uhr  
Do. 14.00 – 16.30 Uhr  
Fr. 9.00 – 13.00 Uhr  
und nach Vereinbarung.

[www.selbsthilfe-dortmund.de](http://www.selbsthilfe-dortmund.de)



# Gemeinsam die Gruppe wachsen lassen

## Erfahrungen und Anregungen für gute Gespräche

### Die Gruppe wichtig nehmen

Um von der Gruppe zu profitieren und ein Gemeinschaftsgefühl zu entwickeln, sind regelmäßige Treffen hilfreich.

### Verantwortung übernehmen

Jede Person sollte selbst bestimmen, wie weit sie sich öffnen möchte. Selbstverantwortliches Verhalten in der Gruppe bedeutet, selbst aktiv zu sein und Grenzen zu akzeptieren.

### Rücksicht nehmen

Wichtig ist es, sich gegenseitig ausreden zu lassen. Lediglich wenn jemand sehr lange spricht oder vom Thema abschweift, sollte man höflich darum bitten, wieder zum Thema zurückzukehren.

### Gruppenleitung

Eine Person aus der Gruppe sollte jeweils für eine Sitzung die Gesprächsleitung übernehmen. Alle sollten nacheinander drankommen, damit die gemeinsame Verantwortung für die Gruppe wächst. Die Leitung achtet darauf, dass es eine Anfangs- und Abschlussrunde gibt. Sie hilft, dass alle Wortmeldungen gehört werden.

### Vollständige Teilnahme gibt Sicherheit

Wer zum Gruppentreffen nicht erscheinen kann oder später kommt, sollte sich (ab-)melden, damit die anderen nicht warten müssen.

### Gefühle nicht diskutieren

Wenn geäußerte Gefühle nicht anerkannt werden, hinterlässt dies meist eine diffuse schlechte Stimmung. Über Wahrnehmungen und Gefühle lässt sich nicht streiten! Doch es ist interessant, sich darüber auszutauschen.

### Fragen, um zu verstehen

Fragen sind hilfreich, wenn sie das Bemühen ausdrücken, jemanden zu verstehen. „Warum-Fragen“ (ver-)führen zum Spekulieren. Die Frage „Wie hast du dich dabei gefühlt?“, fördert einen besseren Kontakt zu den eigenen Gefühlen und zueinander.

### Verschwiegenheit schafft Vertrauen

Stillschweigen gegenüber Außenstehenden sollte bewahrt werden. Nur so kann Vertrauen geschaffen werden

### Thema verabreden – verbindlich sein

Für Gruppentreffen ein Thema festzulegen ist hilfreich – zur Vertiefung und für die Beteiligung aller Mitglieder. Ist ein Thema für ein Treffen ausgewählt, wird es auch angegangen – es sei denn ein dringendes Problem hat Vorrang.

### Blitzlichtrunde

Zu Beginn jedes Treffens empfiehlt sich eine „Blitzlichtrunde“. Dabei haben alle Teilnehmenden nacheinander Gelegenheit, kurz mitzuteilen, mit welchen Gedanken und Gefühlen sie heute da sind. Andersherum kann dies auch zum Ende eines Treffens geschehen.

### Sich selbst zur Sprache bringen

Die Gruppenmitglieder kommen leichter in echten Kontakt, wenn das Wort „ich“ gebraucht wird und alle von sich persönlich sprechen, anstatt allgemein zu bleiben und das Wort „man“ zu benutzen.

### Schwierigkeiten ansprechen

Wenn jemand nicht mehr zuhören kann, beunruhigt, traurig oder wütend ist, dann wird das zuerst besprochen, bis alle mit der Wiederaufnahme des ursprünglichen Themas einverstanden sein können.

Es ist ratsam, Schwierigkeiten möglichst bald anzusprechen, sowohl persönliche als auch Schwierigkeiten in der Gruppe können ansonsten zu Misstrauen, Konkurrenz, Dominanz, Missverständnissen usw. führen.