

## Wozu Gesprächsleitlinien?

Unsere Gesprächsleitlinien fassen wichtige Kommunikationsaspekte zusammen und helfen uns, uns selbst zu regulieren. Außerdem sind diese Leitlinien eine Hilfe für die Verbesserung der eigenen sozialen Lernfähigkeit.

Unsere Leitlinien dienen nicht(!) dazu Deine Freiheit einzuschränken, sondern sie klären den Ablauf von Anfang an. Sie sind wichtig, damit eine achtungsvolle Kommunikation in der Gruppe stattfinden kann und jeder in der Gruppe seinen »Freiraum« gewahrt weiß!

Du wirst sehen, dass eben diese Leitlinien eine vertraute Atmosphäre schaffen und Du Ruhe finden wirst, keine Angst vor Verletzungen haben brauchst oder davor nicht gehört zu werden!

Natürlich sind es »weiche« Leitlinien. Und es ist nur allzu menschlich, wenn mal Regeln übertreten werden. Aber: Eine Nicht-Einhaltung hat aus unserer Erfahrung die Konsequenz, dass die Harmonie der Gruppe gestört wird und eine konstruktive »Arbeitsatmosphäre« nicht gesichert ist!

Für das eigene Vorankommen auf Deinem individuellen Weg bitten wir darum herzlich um Beachtung und Einhaltung der Gesprächsleitlinien!

Unsere Gesprächsleitlinien haben wir nach Schwäbisch/Siems »Anleitung zum sozialen Lernen« erstellt und ergänzt.

## Blitzlichtrunde

**Zu Beginn der Sitzung machen wir eine »Blitzlichtrunde« mit maximal 3 Sätzen.**

In dieser ersten Runde sagt jede/r kurz, wie es ihr/ihm seit dem letzten Treffen ergangen ist, wie sie/er sich gerade fühlt und kündigt an, ob sie/er während der Sitzung über etwas be-

stimmtes sprechen möchte. Dieses Verfahren heißt Blitzlicht.

Wichtig ist, dass sich im Blitzlicht jede/r kurz fasst, andere nicht kommentiert oder unterbricht. Formulierungen, wie etwa die folgenden, reichen aus:

- *"Mich hat das letzte Treffen nachdenklich gemacht, im Moment bin ich zwar müde, weil der ganze Tag eine einzige Hetz war, aber ich möchte unser letztes Gespräch gerne fortsetzen."*
- *"Ich hatte eigentlich eine schöne Woche. Aber heute hatte ich einen riesigen Krach mit meinem Chef. Darüber möchte ich gerne mit Euch reden."*
- *"Ich bin noch ganz außer Atem. Hatte auf der Arbeit noch viel zu tun und ich hatte schon Angst, ich kann heute nicht kommen. Heute will ich kein Thema von mir einbringen, vielleicht auch nichts sagen und Euch nur zuhören."*

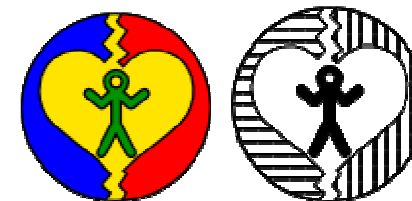
Sobald die Selbsthilfegruppe mit dem Blitzlicht startet, ist allen bewusst, dass nun das Begrüßen beendet ist und die Sitzung beginnt.

Nach dem Blitzlicht entscheiden die Teilnehmer gemeinsam, welche der Themen, die in der Eröffnungsrunde angekündigt wurden, nun besprochen werden. Wir achten darauf, dass alle in angemessener Weise zu Wort kommen können.

**Jeder kann auch zwischen durch um ein »Blitzlicht« bitten**

Das bedeutet die Bitte an alle anderen reihum lediglich mit einem einzigen Satz zu sagen, wie er/sie sich gerade fühlt („*Ich fühle mich gerade ...*“). Das bedeutet kein Gesprächs-/Themenwechsel, sondern lediglich die blitzlichtartige Momentaufnahme, wie jede/r sich gerade fühlt. Dann wird fortgesetzt, was gerade besprochen wird.

## Selbsthilfegruppe PAS Rhein/Main



## Gesprächs- leitlinien

der Selbsthilfegruppe PAS Rhein/Main

**Wichtige  
Kommunikationsaspekte**

**Selbstregulation wahrt die  
»Freiräume«  
der Teilnehmer/innen\***

**Verbesserung der eigenen  
sozialen Lernfähigkeit**

\* Im Interesse der besseren Lesbarkeit steht die männliche Bezeichnung von Personen im Text automatisch auch für die weibliche Form.

[www.pas-rhein-main.de](http://www.pas-rhein-main.de)

## Sei dein eigener Chef

Bestimme selbst, was du sagen willst und was nicht. Richte dich nach deinen eigenen Bedürfnissen. Du trägst allein die Verantwortung dafür, was du aus dieser Gruppenstunde für dich machst. Du brauchst nicht zu fragen, ob das, was du willst, den anderen Gruppenteilnehmern gefällt. Sie sind auch ihre eigenen Chefs und teilen dir mit, wenn sie etwas anderes wollen als du.

## Störungen haben Vorrang

Unterbrich das Gespräch, wenn du nicht wirklich teilnehmen kannst, weil du z. B. gelangweilt, ärgerlich oder aus irgendeinem Grund unkonzentriert bist. Solch eine Störung sollte immer sofort angesprochen werden, da sie die gesamte Atmosphäre in der Gruppe belastet. Ein auf diese Art »Abwesender« hat selbst nichts von der Gemeinschaft und ist darüber hinaus ein Verlust für die gesamte Gruppe. Wenn eine solche Störung behoben ist, wird das unterbrochene Gespräch entweder wieder aufgenommen werden oder einem momentan wichtigeren Platz machen.

## Wenn du willst, bitte um ein Blitzlicht

Wenn dir die momentane Situation in der Gruppe nicht mehr durchschaubar erscheint, äußere zunächst selbst deine Gefühle (Störungsmeldung) und bitte danach die anderen Gruppenteilnehmer, ebenfalls kurz ihre gegenwärtigen Gefühle zu schildern. Die Gefühle werden nicht diskutiert. Ein Blitzlicht dient lediglich der Erhellung der augenblicklichen Situation.

## Nur einer darf sprechen

Es darf immer nur einer sprechen. Seitengespräche wirken unhöflich und stören die Gruppendiskussion.

## Probiere neues Verhalten

In einer vertrauten Gruppe hast du die Möglichkeit, auch einmal ungewohntes Verhalten auszuprobieren. Du hast dabei die Chance, dich selbst besser kennen zu lernen.

## Beachte deine Körpersignale

Dein Körper, deine Körperhaltung sagt dir oftmals mehr über deine momentanen Gefühle und Bedürfnisse als dir bewusst ist. Horche deshalb in deinen Körper hinein.

### »Ich« statt »Man« oder »Wir«

Äußere dich nicht in unpersönlichen »Man-« oder »Wir-Sätzen«. Hinter diesen kannst du dich gut verstecken. Außerdem sprichst du für andere mit, von denen du gar nicht weißt, ob ihnen das recht ist. Zeige dich als Person und nutze das »Ich«.

## Eigene Meinungen statt Fragen

Fragen können dazu dienen, sich selbst und seine eigene Meinung zu verstecken. Es ist daher möglich, dass sie andere verunsichern oder in die Enge treiben. Wenn du eine Frage stellst, erkläre warum du sie stellst. Sag deine Meinung möglichst offen, damit der andere weiß, wo du stehst.

## Gib keine Ratschläge. Tipps sind nur dann hilfreich, wenn sie ausdrücklich erbeten worden sind.

Wenn jemand Ratschläge erteilt bekommt, fühlt die Person sich meist abgefertigt, reglementiert und nicht ernst genommen. Mache Dir bewusst: Wer gerade von den eigenen Schwierigkeiten spricht, muss Gefühle sortieren und Gedanken klären, ehe sie/er sich auf einen neuen Gedanken einstellen kann. Auch wenn Du denkst, eine Lösung anbieten zu können, warte, bis Du ausdrücklich um Deine Meinung gebeten wirst.

## Sprich direkt

Wenn du jemandem aus der Gruppe etwas mitteilen möchtest, sprich ihn direkt an und zeige ihm durch Blickkontakt, dass du ihn meinst.

## Gib eine Rückmeldung/Feedback, wenn du das Bedürfnis hast

Feedback ist eine Rückmeldung an eine Person über deren Verhalten und wie dieses von anderen wahrgenommen, verstanden und erlebt wird. Gutes Feedback wirkt immer konstruktiv.

Löst das Verhalten eines Gruppenteilnehmers angenehme oder unangenehme Gefühle bei dir aus, teile es ihm sofort mit und nicht später einem Dritten. Versuche nicht, das Verhalten des anderen zu bewerten, vermeide Interpretation und Spekulation. Schildere nur deine Gefühle, die das Verhalten des anderen bei dir auslöst und versuche das Verhalten zu beschreiben.

Rückmeldungen sind Ich-Aussagen wie z. B.

*"Ich habe beobachtet ... / Mir ist aufgefallen ..."*

*"Ich habe dabei gedacht/gefühl ..."*

*"Meine Reaktion war ..."*

*"Ich würde mir wünschen ... / An deiner Stelle würde ich ..."*

## Wenn du eine Rückmeldung/Feedback willst, höre ruhig zu

Wenn du eine Rückmeldung erhältst, versuche nicht gleich, dich zu verteidigen oder die Sache »klarzustellen«. Denk daran, dass dir keine objektiven Tatsachen mitgeteilt werden, sondern subjektive Gefühle und Wahrnehmungen deines Gegenübers. Versuche zunächst nur schweigend zuzuhören, dann von deinen Gefühlen zu sprechen, die durch die Rückmeldung bei dir ausgelöst worden sind, und gehe erst dann auf den Inhalt ein.