

# Regeln für Selbsthilfegruppen

## Rahmenbedingungen

Selbsthilfegruppen können nur funktionieren, wenn von den Mitgliedern einige grundlegende Regeln akzeptiert und eingehalten werden. Jedes Gruppenmitglied trägt mit seinem Verhalten dazu bei, dass die Gruppenarbeit gelingt.

**Wichtige Voraussetzungen für eine gute Gruppenarbeit sind:**

### 1. Verbindlichkeit

Die regelmäßige Teilnahme an den Gruppentreffen:

Vertrauen und eine Gruppenarbeit, von der alle profitieren, kann sich nur entwickeln, wenn die Mitglieder regelmäßig teilnehmen. Ist jemand an der Teilnahme verhindert, sollte er einem anderen Gruppenmitglied Bescheid geben.

### 2. Vertraulichkeit

Jedes Mitglied der Gruppe muss die Gewissheit haben, dass alles, was besprochen wird, ebenso wer am Gruppengespräch teilnimmt, nicht nach außen getragen wird.

### 3. Pünktlichkeit

Auf Pünktlichkeit achten! Unsere Zeit und die Zeit der anderen ist wertvoll, es sollte rücksichtsvoll damit umgegangen werden.

### 4. Sitzordnung

Wenn möglich, sollte für die Gesprächsrunden ein Stuhlkreis ohne Tische gebildet werden.

## Gestaltung der Gruppengespräche

### 1. Blitzlichtrunde

Das Blitzlicht bietet allen Gruppenteilnehmern die Möglichkeit, Gefühle, Wünsche, Erwartungen, Meinungen, Ideen, Themenvorschläge, Störungen usw. bei sich wahrzunehmen und innerhalb der Gruppe auszudrücken.

Die Teilnehmer nehmen reihum zu einer Frage Stellung:

- Die Äußerungen sollen kurz sein (Blitzlicht).
- Die Äußerungen werden von den anderen Gruppenteilnehmern weder kommentiert noch kritisiert. Es wird nicht nachgefragt, zuerst kommen alle zu Wort.
- Beim Blitzlicht sollte in der Ichform gesprochen und die aktuelle Befindlichkeit ausgedrückt werden.
- Es gibt keinen Redezwang.

Ein Blitzlicht ist sinnvoll

- beim Beginn eines Treffens zum Ankommen, zum In-Kontakt-Kommen (Wie geht es mir gerade? Was erwarte ich vom heutigen Treffen?). Manchmal ergeben sich aus der Blitzlichtrunde Themen für die anschließende Gesprächsrunde.
- am Ende des Treffens. Die Blitzlichtrunde beschließt das Treffen (Wie habe ich das Treffen erlebt? Wie fühle ich mich jetzt? Was hat mich heute geärgert, mich gefreut?).

Eine Blitzlichtrunde kann zur Klärung beitragen, wenn es eine Störung gibt, z. B. wenn das Gespräch ins Stocken gerät, oder es Konflikte zwischen Gruppenteilnehmern gibt.

### 2. Themen für das Gruppentreffen

Oft bringen Gruppenteilnehmer persönliche Erlebnisse oder Erfahrungen mit und wollen darüber sprechen. Darüber hinaus ist es hilfreich, sich eine Themensammlung anzulegen und diese in den Gruppensitzungen abzuarbeiten. Themen können auch vorbereitet werden, z.B. durch Texte, Rollenspiele, Referenten.

### **3. Moderation**

Gruppengespräche brauchen Moderation. Es tut den einzelnen und der Gruppe gut, wenn die Moderation wechselt, d. h. von verschiedenen Gruppenmitgliedern übernommen wird. Wer die Moderation für das nächste Mal übernimmt, sollte am Ende eines Gruppentreffens vereinbart werden. Die Übernahme der Moderation ist freiwillig.

### **4. Störungen**

Wenn jemand nicht mehr zuhören kann, sich durch irgendetwas (Gespräch, Verhalten eines anderen Gruppenteilnehmers, Gestik, Mimik) verunsichert oder verletzt fühlt, Wut oder Traurigkeit hochkommen und ein Gruppenteilnehmer mit den eigenen Gefühlen beschäftigt ist und dem Gespräch in der Gruppe nicht mehr folgen kann, dann ist es gut, eine „Störung“ anzumelden.

## **Regeln für die Kommunikation**

### **1. Reden und zuhören**

Es kann nur einer sprechen. Es sollte darauf geachtet werden, dass keine Parallelgespräche entstehen oder individuelle Beiträge unterbrochen werden.

### **2. Von sich selbst sprechen**

Nicht von „man“ oder „wir“ sprechen, sondern in der Ichform.

### **3. Stehenlassen**

Erfahrungen und Gefühle sollten unkommentiert stehen bleiben. Empfindungen sind sehr unterschiedlich; sie könnten durch Diskussionen oder (gut gemeinte) Ratschläge erstickt werden.

### **4. Miteinander nicht übereinander**

Wenn Fragen, Kommentare, Rückmeldungen gegeben werden, sollte der andere direkt angesprochen werden. Über abwesende Gruppenmitglieder sollte grundsätzlich nie gesprochen werden.

### **5. Warum-Fragen vermeiden**

Statt dessen sollten Verständnis- oder Unterstützungs-Fragen gestellt werden, z. B. „Wie hast Du Dich dabei gefühlt?“

### **6. Nicht trösten, nicht urteilen, nicht versuchen, alles besser zu machen**

Gesagtes sollte man einfach stehen lassen; Gefühle verschwinden nicht, indem sie beruhigt oder verurteilt werden. Angenommen, ausgesprochen und bearbeitet sind schwierige Gefühle oft besser zu ertragen.

### **7. Auf den eigenen Körper achten**

Der Körper hilft, Gefühle wahrzunehmen. Achten Sie auf die Körpersignale (z. B. Herzklopfen, Stein im Magen, Unruhe u. ä.)

### **8. Selbstverantwortung**

Jeder Gruppenteilnehmer ist dafür verantwortlich, was er in der Gruppe tut und sagt. Achtung und Respekt vor sich selbst und vor den anderen sind Grundwerte jedes Gruppengesprächs. D. h. man sollte seine eigenen und die Grenzen und Möglichkeiten der anderen Gruppenmitglieder respektieren.

### **9. Gegenseitige Wertschätzung**

Das bedeutet, einander mit den individuellen Stärken und Schwächen zu akzeptieren und zu würdigen. Die Begegnung in der Gruppe gelingt mit einer freundlichen Haltung sich selbst und den anderen gegenüber besser. Nicht zu vergessen ist das positive Feedback den anderen Gruppenmitgliedern gegenüber.