

## Gesprächshilfen

### Was ist wichtig, damit Gespräche in der Gruppe gelingen können?

**1. Jede/r ist für sich selbst verantwortlich!**

Jede/r bestimmt selbst, wenn er/sie redet und wann er/sie schweigt. Die Gruppe darf von niemandem einen Gesprächsbeitrag erzwingen. Jede/r soll in eigener Regie und selbstverantwortlich entscheiden, welchen Gesprächsbeitrag er/sie leisten will.

**2. Nicht alle gleichzeitig!**

Jede/r darf sagen, was er/sie will, doch wenn mehrere gleichzeitig sprechen, werden sie nicht mehr von allen anderen gehört, und den meisten geht dann der Rote Faden des Gespräches verloren. Jede/r muss dafür sorgen, dass nur einer spricht.

**3. Was einen ärgert, möglichst bald in die Gruppe einbringen!**

Wer sich über etwas ärgert, kann nicht mehr ungestört am Gespräch teilnehmen, sondern schaltet ab. Auf eine Störung, die nicht deutlich benannt wird, können andere auch nicht angemessen reagieren. Wenn die anderen auf die eigene Befindlichkeit keine Rücksicht nehmen, staut sich der Ärger, und es kann dann eine Störung der Beziehung zu anderen Teilnehmer/-innen entstehen, weil man sich von den anderen vernachlässigt glaubt. Jede/r einzelne trägt zum Gelingen des Gespräches bei. Denn wenn ein Gespräch unbefriedigend verläuft, liegt das nicht allein an denjenigen, die das Gespräch geführt haben, sondern ebenfalls an denjenigen, die ihre Unzufriedenheit nicht rechtzeitig geäußert haben.

**4. Seitengespräche vermeiden!**

Kurze Seitenbemerkungen sind manchmal sehr entlastend. Es ärgert und stört aber, wenn mit dem Nachbarn geredet wird.

**5. Sich selbst zur Sprache bringen!**

Wer etwas sagt, sollte seinen Beitrag oder seine Kritik als seine Meinung ausdrücken. Statt ständig davon zu reden, was 'man' tut, ist es besser zu sagen, was 'ich' selbst für richtig halte, gut oder schlecht finde. Das 'Ich' ist hier kein Zeichen von Egozentrik, sondern von Ich-Stärke. Außerdem sind Allgemeinplätze sowieso schon überbevölkert.

**6. Dem anderen mal sagen, was mir an ihm gefällt!**

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

### **7. Nichts aus der Gruppe heraustragen!**

Diskrete Verschwiegenheit nach außen ist nötig, damit Vertrauen wachsen kann.

### **8. Klar sagen, was ich will!**

Jede/r muss seine Bedürfnisse, Wünsche und Erwartungen an andere klar und deutlich artikulieren, damit die anderen wissen, woran sie sind. Nur auf einen ausgesprochenen Wunsch kann man auch ausgesprochen gut reagieren. Heimliche Wünsche werden unheimlich selten erfüllt. Wem daher an der Erfüllung seiner Bedürfnisse etwas liegt, muss sie auch mitteilen. Vom Aussprechen seiner Bedürfnisse und Wünsche darf man allerdings nicht erwarten, dass die anderen sie erfüllen müssten. Die anderen müssen „mit Anstand“ Nein sagen dürfen.

### **9. Gefühle aussprechen!**

Bei jedem Miteinanderreden stellen sich unvermeidlich Gefühle ein, und wir sollten nicht vermeiden, sie zu äußern. Denn mit ausgesprochenen Gefühlen können wir besser umgehen. Das schafft Klarheit (für einen selbst und für die anderen).

### **10. Auf Körpersignale achten!**

Unser Körper hilft uns, Gefühle wahrzunehmen. Außerdem ist er oft ehrlicher als unser Verstand. Wir können uns in aller Regel gut auf ihn verlassen. Ebenso sprechen die Körper der anderen eine deutliche Sprache. Diese ist in unserer Kultur jedoch leider zu einer Fremdsprache geworden. Wir müssen sie daher wieder neu erlernen.

### **11. Rücksicht nehmen!**

Wenn jeder seine Gefühle, seine Wünsche und Bedürfnisse, seinen Ärger und seine Störungen ausdrücken soll, bedeutet das noch lange nicht, dass er auf die Belange der anderen und der Gruppe keine Rücksicht mehr zu nehmen braucht. Es geht darum, dass jedes Gruppenmitglied sich eigenverantwortlich äußert, damit die Gruppe gemeinsam einen Weg finden kann, der möglichst alle zufrieden stellt. Dazu ist es notwendig, dass Kompromisse gefunden werden, eigene Wünsche zeitweise freiwillig zurückgestellt und im Augenblick wichtigere Bedürfnisse berücksichtigt werden.

**Quelle: [www.selbsthilfe-ortenau.de](http://www.selbsthilfe-ortenau.de)**

(In Anlehnung an Ruth Cohn und Conrad Siegers)

(aus: Selbsthilfegruppen für Suchtkranke und Angehörige, Lambertus-Verlag)