

Kommunikationshilfen für die Arbeit von Selbsthilfegruppen

Die nachfolgende Darstellung ist als Anregung für die Arbeit von Selbsthilfegruppen (SHG) gedacht und kann von jeder Gruppe beliebig übernommen, geändert oder ergänzt werden.

Wie arbeitet eine Selbsthilfegruppe ?

In SHG kommen Menschen mit gleichen oder ähnlichen Problemen zusammen. Sie finden dort einen geschützten Rahmen, um voneinander zu lernen, um Offenheit gegenüber sich selbst, den eigenen Problemen und gegenüber anderen zu üben. Hier können neue Möglichkeiten ausprobiert werden, um mit anderen in Beziehung zu treten und den Alltag besser bewältigen zu können. Jede SHG bestimmt ihre Organisationsform und ihr Vorgehen selbst. Je nach Ziel und Zusammensetzung findet jede Gruppe mit der Zeit ihren eigenen Stil. Erfahrungen haben gezeigt, dass für den äußeren Rahmen sowie für den Gruppenverlauf einige Grundregeln von Nutzen sind.

Gruppengröße

Empfehlenswert ist eine Gruppenstärke von 6 bis 12 TeilnehmerInnen. Der Kreis bleibt überschaubar, Vertrauen kann in einer kleinen Gruppe leichter entstehen und für alle bleibt genug Zeit und Aufmerksamkeit. Andererseits ist die Gruppe groß genug, um Aktivität und Vielseitigkeit zu ermöglichen und das Fehlen einiger TeilnehmerInnen aufzufangen.

Ort und Zeit

Regelmäßige Treffen, wöchentlich oder 14-tägig, an einem neutralen Ort für 1 bis 2 Stunden geben der Gruppe einen festen Rah-

men und erleichtern die Organisation. Regelmäßigkeit fördert die Vertrauensbasis und gibt allen die Chance, persönliche Erlebnisse aus dem Alltag direkt in die Gruppe einzubringen. Der neutrale Ort entbindet alle TeilnehmerInnen von der Gastgeberrolle und macht ein intensives Arbeiten ohne Ablenkung möglich.

Verbindlichkeit

Pünktlichkeit zu jedem Treffen sollte selbstverständlich sein. Wenn einmal ein/e TeilnehmerIn nicht kommen kann, so sollte diese/r eine/n andere/n TeilnehmerIn informieren. Verunsicherungen werden somit vermieden und der Gruppenzusammenschluß wird gefördert.

Leitung

Erfahrungen haben gezeigt, dass sich gerade zu Anfang die Gruppenteilnehmer bei der Leitung abwechseln sollten, so dass jede/r Verantwortung mitträgt. Unter Leitung verstehen wir die Verantwortung für den Schlüssel, dafür, dass der Raum rechtzeitig offen ist, für die eventuelle Vorbereitung eines Themas oder von Übungen, und das Achten auf Zeiten und Gruppenregeln. Wichtig ist, dass alle Verantwortung tragen.

Anfangs- und Schlussblitzlicht

Blitzlicht heißt kurz: Reihum erzählt jeder wie es ihm seit dem letzten Treffen ergangen ist - bzw. in welcher Stimmung er sich gerade befindet und was er sich von dem Abend erhofft oder erwünscht. Hier hat jeder die Chance, sich einzubringen. Es ist eine wohltuende Erfahrung, Platz und Zeit in der Gruppe zu haben. Zuhören ohne zu unterbrechen ist das Charakteristische eines Blitzlichtes. Das Schlussblitzlicht sollte die Stimmung der einzelnen TeilnehmerInnen wiedergeben, wie sie

sich nach der Sitzung fühlen, mit welchen Eindrücken sie die Gruppe verlassen, und auch worüber sie noch gerne gesprochen hätten. Dies könnte dann ein Anknüpfungspunkt für das nächste Treffen sein.

Ein Blitzlicht kann auch immer dann eingeschoben werden, wenn das Gespräch ins Stocken geraten ist oder wenn Konflikte ausgetragen werden.

Das gemeinsame Gespräch in der Gruppe kann durch einige Regeln erleichtert werden:

1. Ich gebe nichts an Außenstehende weiter. Wenn jeder sicher sein kann, dass das, was in der Gruppe geschieht, nicht nach außen dringt, eröffnet dies die Möglichkeit, Vertrauen zueinander zu gewinnen. Vertrauen ist die Basis, sich zu öffnen.
2. Ich übernehme die Verantwortung für mich selbst. Ich bestimme mein eigenes Vorgehen im Blick auf die Arbeit, auf die Gruppe und auf alles, was für mich wichtig ist. Ich bestimme, ob ich reden will, und was ich sagen will. Ich gehe davon aus, dass alle anderen, einschließlich des für den Abend "Verantwortlichen" dies auch tun werden.
3. Ich höre aufmerksam zu und falle anderen nicht ins Wort. Damit ich mich auf verbale Interaktionen konzentrieren kann, müssen sie nacheinander erfolgen. Der Gruppenzusammenhalt ergibt sich aus dem konzentrierten Interesse füreinander.
4. Ich sprech von mir selbst und nicht von "man" oder "wir". Ich muß mich selbst in meinen Aussagen vertreten und die Verantwortung für mich und mein Gesagtes übernehmen.
5. Meine und deine Störungen haben Vorrang. Wenn ich unkonzentriert, gelangweilt, ärgerlich teilnehmen kann, unterbreche ich es und teile den anderen den Anlaß für meine Unkonzentriertheit mit. Seitengespräche - aus welchen Gründen auch immer sie stattfinden - stören und sind zugleich meist wichtig; sonst würden sie ja nicht geführt werden. Jedes Gruppenmitglied hat die Möglichkeit, auf stattfindende Seitengespräche hinzuweisen und sie zum Gesprächsgegenstand zu machen.
6. Ich stelle möglichst keine Fragen, es sei denn, ich erläutere ihren Hintergrund. Anstatt Fragen zu stellen, mache ich eine persönliche Aussage. Dies macht meinen Standpunkt klarer und ermöglicht den anderen, ebenfalls offen zu reagieren.
7. Ich beachte meine Körpersignale und achte auf solche Signale auch bei den anderen. Wer die Sprache seines Körpers beachten lernt, wird genauer verstehen, wie Gedanken und Aussagen von ganz bestimmten Körpergefühlen begleitet werden, und diese ihrerseits eine Aussage machen. Körpersprache mit ihren vielfältigen Ausdrucksweisen signalisiert Zutrauen oder Ablehnung, Freude oder Ärger sehr deutlich und in der Regel eher, als er ausgesprochen wird.
8. Ich stelle meine Interpretationen solange wie möglich zurück und spreche meine Reaktion aus. Direkte persönliche Reaktionen, die das Gehörte bei mir auslösen, führen zu weiteren Aktivitäten und fördern die spontane Interaktion. Sind Interpretationen unangemessen ausgedrückt, so erregen sie Abwehr und verlangsamen oder unterbrechen gar den Gruppenprozeß.
9. Ich gebe Rückmeldung als Hilfe. Ich gebe Rückmeldung darüber, was die/der Andere bei mir ausgelöst hat. Ich bitte selbst um Rückmeldung, wenn ich im Unklaren darüber bin, was meine Äußerung bei den Anderen ausgelöst hat. Ich höre mir dieses "Feed-back" ruhig und ohne Verteidigung an. Ich akzeptiere die Gefühle meines Gegenübers und nutze jede Chance, sie meinen eigenen Gefühlen und Wahrnehmungen gegenüberzustellen und darüber zu sprechen.
10. Heimliche Wünsche werden unheimlich selten erfüllt.

Ziel

Ich lerne zu sagen, was ich mir wünsche. Ich lasse dem anderen die Freiheit, "nein" zu sagen.