

# „Regeln“ und Hilfen

**Geeignet für alle Gruppen**

■■■■ Praktische Tipps für:

**Workshops, Gruppentreffen, Gesprächsrunden**

## Gesprächshilfen, Kommunikationsstrukturen

Die folgenden Tipps sind keine besondere Methode, sondern stellen eher eine Fragenkatalog dar, mit dem man Gesprächsverhalten und Kommunikationsstrukturen verbessern kann. Die Punkte können auch hilfreich zur Selbstreflexion sein, also auch um sein eigenes Auftreten mit einem Blick von außen zu analysieren. Ich -Sprache, aktives Zuhören, der Grundsatz der Selbstverantwortlichkeit und das Feedback gehören zudem zum Wichtigsten in einem emanzipationsorientierten Prozeß.

### Allgemeine „Regeln“:

- Selbstverantwortung: Jede/r ist selbst für das Zustandekommen einer Entscheidung, mit der er/sie leben kann, verantwortlich.
- Zeit-Daumen-Regel: Multipliziere deine Redezeit mit der Anzahl der TeilnehmerInnen. So lange kann das treffen dauern, wenn alle so lange reden wie du.
- Ich-Sprache: Sprich für dich („ich“), nicht für andere („man“) oder mache klar für wen du sonst redest, z.B.: „In meiner Bezugsgruppe haben wir beschlossen, dass...“
- Aktives Zuhören: Ist mehr als abwarten, bis der/die andere ausgesprochen hat, um dann endlich wieder den eigenen Senf dazugeben zu können. Es bedeutet sinken lassen, was der/die VorrednerIn gesagt hat, nachfragen, nicht gleich widersprechen, Pausen lassen.
- Kooperation: Suche Gemeinsamkeiten anstatt Konkurrenz.
- Themenbezug: Schaue, ob Dein Beitrag zum momentan diskutierten Thema passt. Ansonsten kündige in einem Stichwort an, dass und was Dir gerade eingefallen ist und frage, wie das eingebaut werden kann.
- Feedback: Gib anderen Rückmeldung, wie es dir geht und wie ihr Verhalten auf dich wirkt. Versichere dich, dass dies auch gewünscht ist (siehe Abschnitt Feedback).
- Pausen machen!

### Feedback

Schicke mir im rechten Augenblick jemand, der den Mut hat, mir die Wahrheit in Liebe zu sagen.“ (Antoine de Saint-Exupery)

Auf deutsch wird „feedback“ wohl am besten mit Rückmeldung übersetzt. Feedback kann gegeben werden, um sich gegenseitig zu ermutigen, das momentane Beziehungsgefüge offenzulegen, Fremdwahrnehmungen zum Ausdruck zu bringen oder Ausgangspunkte für Veränderungen zu liefern. Sich ggf. auch aktiv ein Feedback zu holen, kann eine Möglichkeit sein, die Selbstreflexion zu erweitern und anzuregen. Feedback ist kein unkompliziertes Geplauder, sondern eine sehr sensible Angelegenheit!

Hier ein paar Anregungen, um Missverständnisse zu vermeiden:

1. Gib Feedback, wenn der/die andere es auch hören kann und will! (Am besten ankündigen, dass Du ihm/ihr gerne etwas persönliches zu sagen hast und fragen, ob er/sie sich die Zeit dafür nehmen will.)
2. Du solltest Feedback nur annehmen, wenn Du dazu in der Lage bist!
3. Wenn Du Feedback annimmst, dann höre erst einmal ruhig zu! (Du musst Dich nicht rechtfertigen! Nimm Dir vielmehr die Zeit, genau zu verstehen, was der Punkt beim Feedbackgebenden ist.)
4. Feedback soll so ausführlich und konkret wie möglich sein!
5. Teile Deine Wahrnehmungen als Wahrnehmungen, Deine Vermutungen als Vermutungen und Deine Gefühle als Gefühle mit!
6. Feedback soll den/die andere/n nicht analysieren! (Mache Aussagen über Dich, nicht über den/die andere: „Es stört mich, wenn Du...“ – NICHT: „Du bist echt gestört! Du hast vorhin...“)
7. Feedback soll gerade auch positive Gefühle und Wahrnehmungen umfassen!
8. Feedback soll sich auf begrenztes konkretes Verhalten konzentrieren! (Es geht um bestimmte Verhaltensweisen der Person, nicht um die Bewertung der Person als Ganzes.)
9. Feedback soll möglichst unmittelbar erfolgen. (Den Ärger erst komplett anzustauen bis Du platzst, ist weder für dich noch für den völlig ahnungslosen Menschen gut, der sich Deinem Wutausbruch gegenüber sieht.)



### Runden

Innerhalb einer Diskussion wird, z.B. auf Bitte einer Beteiligten, eine Runde gemacht, bei der alle nacheinander zu Wort kommen. Das durchbricht die sonst typischen Muster von Diskussionen, z.B. Dominanzen, wiederkehrende Streitthemen zwischen Personen oder Lagern/Flügeln. Bei einer Runde kommt jede/r dran und erzählt in ein paar Sätzen das wesentliche in Bezug auf die Fragestellung. Freiwilligkeit bleibt aber auch hier ein Grundsatz. Problematische Aspekte von Runden und mögliche weitere Aspekte, die bei ihnen beachtet werden sollen, finden sich im Abschnitt zur Blitzlichtrunde. Regeln für Runden sind:

1. der Reihe nach
2. der/die Vorredner/in übergibt an die nächste redewillige Person (fördert die Sensibilität füreinander), bis alle dran waren (oder explizit gesagt haben, nichts sagen zu wollen).