

## Voraussetzungen und Rahmenbedingungen

### 1. Verbindlichkeit

Wenn ein/e Teilnehmer/in zum Treffen nicht kommen kann, ruft sie/er ein anderes Gruppenmitglied an und gibt Bescheid.

### 2. Vertraulichkeit

Jede/r muß die Gewißheit haben und den anderen zusichern, daß alles, was in der Gruppe besprochen wird, nicht nach außen getragen wird.

### 3. Pünktlichkeit

Auf Pünktlichkeit achten! Wie gehen wir mit der Zeit der anderen um, wenn wir zu spät kommen?!

### 4. Essen und Rauchen

Essen und Rauchen halten wir während der Gruppensitzung für unangebracht, da diese beiden Handlungen die Konzentration, Sensibilität und auch Erlebnisfähigkeit verringern (Lieber mal zwischendurch eine Pause machen!)

### 5. Sitzordnung

Für die freien Gruppen-Diskussionen und für Blitzlicht-Runden halten wir es für günstig, wenn die Gruppe ohne Tisch in einem geschlossenen Kreis sitzt, (d.h.: Alle sitzen gleich nah zum Zentrum des Kreises).

### 6. Verlassen der Gruppe

Wenn jemand aus der Gruppe aussteigen will, kommt sie/er noch einmal und spricht über die Gründe. Einerseits, um sich selbst darüber klarzuwerden und andererseits, weil es für eine Gruppe sehr demoralisierend ist, wenn ein/e Teilnehmer/in unbegründet wegbleibt.

## Gestaltung und Regeln für den Gruppenabend oder -treff

### 1. Blitzlicht-Runde

Am Anfang jeder Sitzung kommt jede/r kurz zu Wort (ca. 3 Minuten). Wie geht es ihr/ihm, wie fühlt sie/er sich in und zur Gruppe, was erhofft sie/er für diesen Abend (Treff)?

Auch am Ende eines jeden Abends/Treffs erweist sich diese Runde als sehr nützlich: Wie ist es mir ergangen, was ich noch sagen möchte, usw.?

Eine Runde ist auch dann sehr nützlich, wenn die Gruppe ins Stocken geraten ist, wenn nur "gelabert" wird, wenn langes Schweigen eintritt, wenn Uneinigheiten über das Vorgehen und den weiteren Verlauf bestehen, wenn ein Gespräch sehr lange zwischen zwei Personen hin- und hergeht, usw.

### 2. Eingrenzen auf ein Thema

Um zu vermeiden, daß alle mit einem leeren Gefühl oder gar frustriert wieder gehen, ist es gut, sich für jeden Abend ein Thema zu suchen. Wenn ein Thema für einen Abend ausgemacht war, wird es auch angegangen, außer ein neues Thema wird explizit ausgemacht.

### 3. Die Gruppe abwechselnd leiten

Ein oder zwei Personen übernehmen an einem Abend die Leitung, an einem anderen Abend wieder zwei andere. Leitung heißt: Darauf achten, daß jede/r Frau/Mann ausreden kann; daß nicht gegenseitig interpretiert, analysiert oder wegdiskutiert wird, sondern daß sich jede/r Frau/Mann mit ihrer/seiner Erfahrung einbringen kann und das möglichst konkret. Leitung kann auch heißen, der Gruppe ein Thema oder eine Übung vorzuschlagen.

### 4. Störungen haben Vorrang

Wer nicht mehr zuhören kann, beunruhigt, traurig oder gar wütend ist, dann wird zuerst das besprochen, bis alle wieder einverstanden sind mit dem Fortlauf der Gruppe.

Es ist ratsam, zwischenmenschliche Schwierigkeiten (Mißtrauen, Konkurrenz, Dominanz u.a.) möglichst bald auszusprechen.

### 5. Selbstverantwortung

Jede/r Frau/Mann ist dafür selbst verantwortlich, was sie/er in der Gruppe tut und sagt. Das bedeutet gleichzeitig auch, daß er/sie das einbringt, wie und wann sie/er es will und braucht. Jede/r Frau/Mann geht nur soweit, wie es ihr/ihm gut tut, auch dann, wenn alle anderen meinen, sie/er würde sich drücken oder ablenken.