

Gesprächsregeln für Angst-Selbsthilfegruppen

(In Anlehnung an Themenzentrierte Interaktion – ein Kommunikationsmodell u.a. von Ruth Cohen)

<u>Regel</u>	<u>Erklärung</u>	<u>Anregungen und Fragen zur Diskussion in der Gruppe</u>
Sei dein eigener Chairman, deine eigene Chairwoman (Vorsitzende/r)	<p>Bestimme selbst, was du sagen willst.</p> <p>Richte dich nach deinen Bedürfnissen im Hinblick auf das Thema und was immer für dich sonst wichtig sein mag.</p> <p>Du hast die Verantwortung dafür, was du aus dieser Stunde für dich machst.</p> <p>Du brauchst dich nicht zu fragen, ob das was du willst, den anderen Gruppenmitgliedern gefällt oder nicht gefällt.</p> <p>Sag einfach was du willst. Die anderen Gruppenmitglieder sind auch ihre eigenen Chairman/Chairwoman und werden es dir schon mitteilen, wenn sie etwas anders wollen, als du.</p>	<p>Diese Regel verweist auf die eigenverantwortliche Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe.</p> <p>Die Teilnehmer*innen helfen sich selbst und den anderen, wenn sie sich offen mit ihren Erfahrungen <u>und</u> Gefühlen zeigen.</p> <p>Du kannst Dir z. B. überlegen, welche Themen Du besprechen willst. Oder Du machst Dir klar, wie eine Gruppensitzung für Dich ganz persönlich erfolgreich verlaufen würde und was Du selbst dazu beitragen kannst.</p> <p><u>Fragen:</u> Wie kann ich am besten Verantwortung für mich übernehmen im Rahmen der Gruppe? Was wäre ein neues Verhalten, das ich ausprobieren möchte? Was traue ich mich nicht und benötige u. U. die Unterstützung der Gruppe?</p>

<p>Störungen haben Vorrang</p>	<p>Unterbrich das Gespräch, wenn du nicht (mehr) wirklich teilnehmen kannst, zum Beispiel, wenn du gelangweilt, ärgerlich oder aus einem anderen Grund unkonzentriert bist. Jemand der „abwesend“ ist, ist nicht nur ein Verlust für die Gruppe, sondern kann für sich selbst nichts mehr aus dem Gespräch „mitnehmen“. Wenn eine solche Störung behoben ist, dann wird das unterbrochene Gespräch entweder wiederaufgenommen werden oder einem momentan wichtigeren Platz machen.</p>	<p>Die Gruppe kann nur erfolgreich arbeiten, wenn alle mit ihrer Aufmerksamkeit beim Gruppengeschehen und bei den Gruppenthemen sind. Sobald eine Störung dieser Aufmerksamkeit vorliegt, sollte das thematisiert werden.</p> <p>Ein wichtiger Hinweis kann sein, wenn Du Dich in der Selbsthilfegruppe genauso verhältst wie üblicherweise im Zusammensein mit anderen: z. B. aushalten, durchhalten, sich selbst immer hinten anstellen, sich selbst nicht wichtig nehmen oder auch zu wichtig nehmen, usw.</p> <p>Wenn Symptome auftauchen, sich z. B. eine Panikattacke ankündigt, ist es sinnvoll, dies als Störung (der eigenen Möglichkeit aufmerksam sein zu können) schnellstmöglich anzusprechen. So kann verändertes Verhalten gelernt werden und dann auch in den Alltag übertragen werden.</p>
---------------------------------------	--	---

<p>Wenn du willst, bitte um ein Blitzlicht</p>	<p>Wenn dir die Situation in der Gruppe nicht mehr transparent ist, dann äußere zunächst deine Störung und bitte dann die anderen Gruppenmitglieder in Form eines Blitzlichtes auch kurz ihre Gefühle im Moment zu schildern.</p>	<p>Es kann sein, dass Du Dich während der Gruppe ärgerlich fühlst, gelangweilt oder sehr ungeduldig wirst. Der Grund dafür kann in der eigenen Person liegen, am Thema der Gruppe oder auch im Verhalten einer anderen Person begründet sein. Um die Ursache herauszufinden, - und um eine damit einhergehende Störung aufzulösen -, ist es hilfreich, die Gruppe um ein kurzes Zwischenblitzlicht zu bitten und zu fragen, wie es den anderen Teilnehmer*innen gerade geht. Dies schafft Transparenz und ist hilfreich, auch um „unterschwellige“ Störungen bei anderen sichtbar zu machen.</p> <p>Ein Zwischenblitzlicht kann jederzeit sowohl von der Gruppenleitung als auch von den Teilnehmer*innen erbeten werden.</p>
---	---	---

Es kann immer nur eine/r sprechen	Es darf nie mehr als eine/r sprechen. Wenn mehrere Personen auf einmal sprechen wollen, muss eine Lösung für dieses Problem gefunden werden. „Seitengespräche“ sollten also unterlassen werden, oder der Inhalt ist als Störung in die Gruppe einzubringen.	Damit eine vertrauensvolle und akzeptierende Atmosphäre in einer Selbsthilfegruppe vorherrscht, muss dem Themengeber die volle Aufmerksamkeit aller anderen Teilnehmer*innen gewiss sein. Nebengespräche verhindern das. Genauso wichtig ist es darauf zu achten, dass ein Thema gewissenhaft abgeschlossen wird, bevor das Thema eines anderen Gruppenmitglieds besprochen wird. Mögliche Fragen dazu: <ul style="list-style-type: none">- Ist das Thema für den Themengeber abgeschlossen?- Haben sich möglicherweise bei anderen Gruppenteilnehmer*innen dadurch eigene, ganz persönliche Fragen oder Themen ergeben, die zu einem späteren Zeitpunkt besprochen werden sollten?
--	---	--

<p>Experimentiere mit dir</p>	<p>Frage dich, ob du dich auf deine Art verhältst, weil du es wirklich willst. Oder möchtest du dich eigentlich anders verhalten – tust es aber nicht, weil dir das Angst macht. Prüfe dich, ob dein Verhalten Annäherungs- oder Vermeidungsverhalten ist. Versuche öfter neues Verhalten auszuprobieren und riskiere das kleine aufregende Kribbeln dabei. Dieses Kribbeln ist ein gutes Anzeichen dafür, dass du für dich ungewohntes und neues Verhalten ausprobierst.</p>	<p>Die Selbsthilfegruppe ist ein schützender Rahmen, der es den Teilnehmer*innen ermöglicht, neues Verhalten auszuprobieren und offene, ehrliche, wirklich persönliche Rückmeldungen zu erhalten.</p> <p>Unser gewohntes Verhalten in Gruppen hat seine Wurzeln in der Herkunftsfamilie. Dieses erlernte Verhalten schützt, gleichzeitig verhindert es oftmals unsere Potentiale erkennen und nutzen zu können.</p> <p>Mögliche Fragen können sein: Wie hätte ich mich gerne verhalten? Was hätte ich gerne gesagt? Was hat mich davon abgehalten, das zu tun? Was befürchte ich? Aber auch: Welche Chancen sehe ich, wenn ich neues Verhalten ausprobiere und integriere?</p>
<p>Beachte deine Körpersignale</p>	<p>Um besser herauszubekommen, was du im Augenblick fühlst und willst, horche in deinen Körper hinein. Er kann dir oft mehr über deine Gefühle und Bedürfnisse erzählen, als dein Kopf</p>	<p>Der Kopf weiß meistens sofort, wie es mir gehen sollte., was erwartet wird. Herauszufinden, wie ich mich in jedem Augenblick wirklich fühle, braucht Übung. Erst wenn ich weiß, wie ich mich fühle, d. h. wenn ich in einer guten Beziehung zu mir selbst stehe, kann ich darauf reagieren und selbst bestimmt entscheiden, wie ich mich verhalten möchte.</p> <p>Ein guter Weg dahin ist es, vermehrt auf die Signale des Körpers zu achten. Ich kann mich fragen: Sitze ich bequem? Bin ich verkrampt oder angespannt? Schaue ich immer wieder auf die Uhr?</p>

<p>„Ich“ statt „Man“ oder „Wir“</p>	<p>Zeige dich als Person und sprich per „Ich“. Sprich nicht per „Man“ oder „Wir“, weil du dich hinter diesen Sätzen gut verstecken kannst und die Verantwortung für das, was du sagst, nicht zu übernehmen brauchst. Außerdem sprichst du in „Man“ und „Wir“ für andere mit, von denen du gar nicht weißt, ob sie das auch so sehen. Sprich von dir!</p>	<p>Um zu Lernen wieder in einen guten Kontakt mit mir zu kommen, ist es wichtig, sich so weit wie möglich offen zu zeigen, eigene Ansichten und Meinungen zu äußern, mit Interesse auf andere Menschen zuzugehen und gleichermaßen Verantwortung für die eigene Meinung zu übernehmen. In einer wohlwollenden Atmosphäre in der Selbsthilfegruppe ist es möglich zu üben selbstverantwortlich zu handeln.</p> <p>Alle Teilnehmer*innen wollen sich weiterentwickeln, wollen ihre Angst / Depression überwinden und müssen auf diesem Weg viele neue Erfahrungen machen und experimentieren. Manches gelingt auf Anhieb sehr gut, bei anderen Experimenten sind die Teilnehmer*innen auf die ehrliche, offene und wohlwollende Rückmeldung anderer angewiesen.</p>
<p>Eigene Meinung statt Fragen</p>	<p>Wenn du eine Frage stellst – sage warum du sie stellst. Auch Fragen können eine Methode sein, sich und seine Meinung nicht offen zu zeigen. Außerdem können Fragen inquisitorisch wirken und den anderen in die Enge treiben. Äußerst du aber deine Meinung hat der/die andere es viel leichter, dir zu widersprechen oder sich deiner Meinung anzuschließen.</p>	<p>Fragen werden schnell zum „Ausfragen“, wenn ich nicht mitteile, warum mich etwas interessiert.</p> <p>Beispielsweise können Fragen notwendig sein, weil der Sachverhalt noch nicht verstanden wurde. Es kann auch sein, dass ich Ähnliches erlebt habe und mich vergewissern möchte, ob die Themen deckungsgleich sind.</p> <p>Wenn bei Fragen hinzugefügt wird, warum sie gestellt werden, entsteht Transparenz und gleichzeitig zeigt man sich selbst offen.</p>

<p>Sprich direkt</p>	<p>Wenn du jemandem aus der Gruppe etwas mitteilen möchtest, sprich Ihn/sie direkt und zeige durch Blickkontakt, dass du ihn/sie meinst. Sprich nicht über Dritte zu einem anderen und sprich nicht zur Gruppe, wenn du eigentlich einen bestimmten Menschen meinst.</p>	<p>Zum selbstverantwortlichen Handeln gehört der respektvolle, wohlwollende Umgang mit dem Gegenüber. Auf Augenhöhe miteinander umgehen zeigt sich auch darin, sich dem Gegenüber offen zu zeigen und sich zuzuwenden</p>
<p>Gib Feed-back, wenn du das Bedürfnis hast</p>	<p>Löst das Verhalten eines Gruppenmitgliedes angenehme oder unangenehme Gefühle bei dir aus, teile es der Person unmittelbar mit und nicht z.B. später einer dritten Person. Wenn du Feed-back gibst, dann sprich nicht <i>über</i> das Verhalten des/der anderen, denn du kannst nicht wissen, ob du es objektiv und realistisch wahrgenommen hast. Sprich nicht in einer bewertenden und normativen Weise. Vermeide Interpretationen und Spekulationen. Sprich zunächst einfach von deinen Gefühlen die durch das Verhalten des/der anderen bei dir ausgelöst werden. Dann versuche das Verhalten des/der anderen so genau wie möglich zu beschreiben, damit er/sie verstehen kann, welches Verhalten deine Gefühle ausgelöst hat. Lass offen, wer „schuld“ an deinen Gefühlen hat. Du brauchst keine objektiven Beweise oder Tatsachen – deine subjektiven Gefühle genügen, denn auf diese hast du ein unbedingtes Recht. Versuche vor deinem Feed-back die Einwilligung des/der anderen einzuholen, ihm/ihr dieses zu geben</p>	<p>Ein hilfreiches Feed-back ist eine persönliche Aussage von Dir. Es bleibt immer dem Empfänger überlassen, welche Rückmeldungen für ihn in seiner aktuellen Situation hilfreich sind. Wirksam und wohltuend ist in jedem Fall, wenn im Feed-back das Bemühen zum Ausdruck kommt, den anderen wirklich verstehen zu wollen.</p>

<p>Wenn du Feed-back erhältst, hör ruhig zu</p>	<p>Wenn du Feed-back erhältst, versuche erstmal zu zuhören und dich nicht zu verteidigen oder die Sache „klarstellen“ zu wollen. Denk daran, dass dir hier keine objektiven Tatsachen mitgeteilt werden sondern die subjektiven Gefühle und Wahrnehmungen deines Gegenübers. Freue dich zunächst, dass der/die andere dir <i>sein/ihr</i> Problem erzählt, dass er/sie mit dir hat. Diese Haltung kann dir helfen ruhig zuzuhören und zu prüfen, ob du alles richtig verstanden hast. Versuche zunächst nur zu schweigen und zu zuhören und dann von deinen Gefühlen zu sprechen, die durch das Feed-back ausgelöst worden sind und erst dann gehe auf den Inhalt ein.</p>	<p>Die besondere Wirksamkeit von Feed-back Runden in der Selbsthilfegruppe liegt in seiner Vielfalt und Bandbreite. Versuche offen zu bleiben für alle Rückmeldungen – sie können dir helfen, deine Selbstwahrnehmung zu erweitern.</p> <p>Du Kannst dich fragen, welche Aussagen waren sehr neu für dich? Was bedeutet das in deiner aktuellen Situation? Ergeben sich daraus neue Verhaltensanregungen?</p>
--	--	---