

Kommunikationsregeln

1. Jede ist für sich selbst verantwortlich

Sprich oder schweig, wann Du willst. Frag nicht, ob das, was Du willst den anderen gefällt oder nicht. Versuche nicht, die Gründe für Dein eigenes Unbehagen anderen in die Schuhe zu schieben. Wenn Du Dich von den anderen übergangen fühlst, kannst nur du es ändern und nicht allein die Gruppenleiterin. Wir alle, auch Du, sind für den Verlauf der Sitzung verantwortlich.

2. Das, was du fühlst geht alle an

Gestatte Dir, Gefühle zu haben, insbesondere auch auf das Verhalten der anderen TeilnehmerInnen hin. Versuche nicht, Deine Gefühle zu verbergen, indem Du ins Sachliche ausweichst. An jeder Aussage, die Du machst, bist auch Du gefühlsmäßig beteiligt. Versuche, das zu erkennen und in Sprache umzusetzen.

3. Ich statt man oder wir

Sprich nicht per „man“ oder „wir“, weil Du Dich hinter diesen Sätzen gut verstecken kannst, und die Verantwortung nicht für das tragen musst, was Du sagst. Wenn Du von „wir“ oder „man“ sprichst, setzt Du voraus, dass die anderen dasselbe meinen wie Du. Hab den Mut zur Ich-Äusserung und damit den Mut zur persönlichen Verantwortung.

4. Persönliche Aussagen statt Fragen

Versuche, möglichst wenige Fragen zu stellen, mach sie statt dessen lieber zu persönlichen Aussagen. Wenn Du eine Frage stellst, sag warum Du sie stellst. Vergiss nicht, dass Fragen auch oft eine Methode sind, sich und seine eigene Meinung zu verstecken. Persönliche Aussagen machen Deinen Standpunkt klar und helfen anderen, ebenfalls offener zu reagieren und besser auch Dich einzugehen.

5. Sprich direkt

Wenn Du jemanden etwas mitteilen willst, sprich ihn direkt an und schau ihn dabei an. Dann merkt sie/er, dass Du sie/ihn meinst. Sprich nicht zu dritten über eine/n andere/n, nicht zur Gruppe, wenn Du eigentlich ein bestimmtes Gruppenmitglied meinst.

6. Persönliche Reaktionen statt Interpretationen

Vermeide es, andere zu interpretieren. Teile statt dessen mit, was Deine persönliche Wahrnehmungen und Reaktionen sind. Interpretationen sind meist falsch, wenig hilfreich und fordern zur Abwehr heraus. Selbst wenn sie zutreffen, belasten sie jedoch nur die Situation der/desjenigen, die/den Du interpretierst.

7. Störungen haben Vorrang

Unterbrich das Gespräch, wenn Du nicht wirklich teilnehmen kannst, z. B. wenn Du Dich langweilst oder Dich nicht konzentrieren kannst, wenn Du Dich ärgerst oder müde bist. Versuche nicht, es zu vertuschen. Vergiss nicht, dass Deiner Stimmung bestimmte Probleme zugrunde liegen, die auch für andere wichtig sein könnten. Wenn Du Deine Schwierigkeiten nicht äußerst, können andere nicht auf dich eingehen und hilfreich sein und Du wirst nie erfahren, ob es nicht anderen ebenso ergeht wie Dir. Wenn eine solche Störung behoben ist, wird das unterbrochene Gespräch wieder aufgenommen oder einem momentan wichtigeren Platz gemacht.

8. Beachte Deine Körpersignale

Körperhaltung und Gesten sind Ausdruck momentaner Stimmungen. Dein Körper kann Dir Deine Gefühle und Bedürfnisse eher anzeigen als Dein Kopf. Über Deine körperlichen Empfindungen kannst Du auch zu Deinen Gefühlen gelangen. Körperliches Unwohlsein deutet immer auch auf gefühlsmäßiges Unwohlsein hin.

9. Experimentiere mit Dir

Frage Dich, ob Du Dich so verhältst, wie Du es wirklich willst, oder ob Du Dich eigentlich anders verhalten möchtest und es nicht tust. Versuche öfter, neues Verhalten auszuprobieren und riskiere die kleine Aufregung dabei.

10. Wenn Du es willst, bitte um ein Blitzlicht

Wenn Dir die Situation nicht mehr durchsichtig ist, dann sprich es an und bitte die anderen auch kurz in Form eines Blitzlichts ihre Gefühle zu schildern.