

1. Sei deine eigene Chairperson und bestimme, wann du reden oder schweigen willst.

Beobachten Sie sich selbst, Ihre Gefühle, Ängste, Gedanken, Bedürfnisse und Körpersignale. Beobachten Sie auch die andere/den anderen, während Sie mit ihr/ihm kommunizieren. Richten Sie sich nach Ihren Bedürfnissen und gehen Sie davon aus, dass ihr Gegenüber das ebenso macht. Üben Sie sich darin, sich selbst und andere wahrzunehmen. Schenken Sie sich selbst und den anderen in der Gruppe Respekt und Achtung. Nehmen Sie sich selbst, die anderen und Ihre Aufgabe ernst. Übernehmen Sie Verantwortung für sich selbst und versuchen Sie nicht, anderen ihre Eigenverantwortung abzunehmen.

2. Störungen haben Vorrang

Wenn Gefühle, wie z. B. Ärger, Angst und Unzufriedenheit, nicht zum Ausdruck kommen, können Blockaden im Gesprächsverlauf entstehen. Beachten Sie solche Störungen bei sich und anderen und äußern Sie sie. Eine menschliche, kreative und intensive Diskussion lässt sich nur erreichen, wenn diese Gefühle Beachtung finden. Wenn eine solche Störung behoben ist, kann der Gesprächsfaden wieder aufgenommen werden oder eine andere lebendige Diskussion entstehen.

3. Sage „ich“ statt „man“ oder „wir“

Vertreten Sie sich selbst in Ihren Aussagen. Hinter „wir glauben“, „niemand sollte“, „jedermann denkt“ und „man tut“ verstecken sich Verallgemeinerungen, in denen Sie für andere mitsprechen, von denen Sie nicht wissen, ob diese dies wünschen. Tragen Sie selbst die Verantwortung für das, was Sie sagen.

4. Eigene Meinung statt Fragen äußern

Machen Sie Aussagen über sich selbst und vermeiden Sie das Interview. Begründen Sie Ihre Fragen. Eine echte Frage folgt dem Wunsch, Informationen zu erhalten und Klarheit zu schaffen. Fragen können aber auch eine Methode sein, die eigene Meinung nicht zu zeigen. Unechte Antworten und Gegenfragen folgen unechten Fragen. Ein Interview verhindert ein echtes Gespräch oder einen Dialog. Außerdem können Fragen wie ein Verhör wirken und die/den anderen in die Enge treiben. Wenn Sie eine eigene Meinung und Erfahrung äußern, ist es leichter für andere, sich mitzuteilen.

5. Beachte deine Körpersignale

Beobachten Sie Ihre körperlichen Reaktionen. Die können oft mehr über eigene Bedürfnisse, Stimmungen und Gefühle sagen als der Kopf. Achten Sie auch auf die Körpersprache der anderen.

6. Sprich direkt – nicht um die Ecke

Wenn Sie jemandem etwas mitteilen wollen, sprechen Sie ihn/sie direkt an und zeigen Sie durch Blickkontakt, dass Sie ihn/sie meinen. Sprechen Sie nicht über eine/n Dritte/n, wenn diese/r nicht am Gespräch teilnimmt und sprechen Sie nicht zur ganzen Gruppe, wenn Sie eigentlich ein bestimmtes Gruppenmitglied meinen.

7. Sei du selbst

Üben Sie, authentisch zu sein in dem, was Sie sagen und tun. Folgen Sie Ihren eigenen Entscheidungen, Ihren Gefühlen und Überzeugungen. Sie haben die Wahl zu entscheiden, ob Sie einer Gruppennorm oder einem Gruppendruck folgen. Beachten Sie Ihre eigene Vertrauensbereitschaft und Verständnisfähigkeit und die der anderen in der Gruppe.

8. Sprich deine persönlichen Reaktionen aus und vermeide Interpretationen

Halten Sie vorschnelle Interpretationen zurück, teilen Sie stattdessen, der/dem anderen in der Gruppe direkte persönliche Reaktionen mit, z. B. wenn Worte oder Verhalten Sie verletzen oder in einer anderen Weise berühren. Sie wissen nicht, ob Sie den/die andere realistisch und objektiv wahrgenommen haben, vermeiden Sie daher Spekulationen, z. B.: „Du redest, weil du immer im Mittelpunkt stehen willst.“ Sagen Sie, was sie empfinden, z. B.: „Ich möchte selbst reden“, oder: „Bitte rede jetzt nicht, ich möchte nachdenken.“ Wenn Sie der/dem anderen sagen, was Ihre Fragen und Ihr Feedback bedeuten, werden echte Dialoge gefördert.

9. Wenn du Feedback erhältst, hör ruhig zu

Wenn Ihnen ein anderes Gruppenmitglied seine/ihre persönlichen Reaktionen mitteilt, versuchen Sie erst einmal, ruhig zuzuhören und zu verstehen, was der/die andere meint. Unterbrechen Sie nicht und versuchen Sie nicht gleich klarzustellen, dass Ihre Sichtweise die einzig richtige ist. Denken Sie daran, dass keine ‚objektiven‘ Tatsachen mitgeteilt werden, sondern Gefühle, die immer

subjektiv sind und daher immer ihre Berechtigung haben. Freuen Sie sich, dass jemand über ein Problem erzählt, das er/sie mit Ihnen hat. Im Dialog können Sie unterschiedliche Sichtweisen austauschen.

10. Es kann nur eine/r zur gleichen Zeit reden

Niemand kann mehr als einem Redebeitrag zur gleichen Zeit zuhören. Wenn mehrere Personen auf einmal sprechen wollen, muss eine Reihenfolge in der Diskussion festgelegt werden. Hilfreich kann sein, sich

in der Gruppe erst über Stichworte zu verständigen, um diese der Reihe nach in der Diskussion wieder aufzunehmen. So fühlt sich niemand übergangen.

„Regeln sind Hilfestellungen, die der Verwirklichung der Postulate dienen und erfahrungsgemäß in interaktionellen Gruppen nützlich sind. Sie sind jedoch keine absoluten Größen. Ihre Verabsolutierung ist Mißbrauch und dient dem Geist, den sie bekämpfen möchten.“ (Ruth Cohn, 1991, S. 128)