

## Basics in der Selbsthilfe

1. Gegenseitiges Zuhören (jedoch keine Monologe)
2. Von sich reden - "ich" statt "man"
3. Gesprochenes bleibt im Raum
4. Selbstverantwortung, sich selbst um eigene Bedürfnisse in der Gruppe kümmern, Gruppe mitgestalten
5. Keine Profis, im Idealfall keine Leitung, basisdemokratisch
6. Kleine Gruppen 8-12 Personen
7. Gegenseitige Motivation und Austausch unter Betroffenen

## Ablauf der Gruppensitzung

Eine typische Selbsthilfegruppen-Sitzung besteht aus drei Teilen: Blitzlicht, Hauptteil und Abschlussblitzlicht. Die Sitzung fängt mit einem "Blitzlicht" an. Jeder hat die Möglichkeit kurz zu erzählen, was ihn gerade beschäftigt. Es können auch Themen, Übungen und Spiele für die Gestaltung des Abends vorgeschlagen werden.

Im Hauptteil werden die vorgeschlagenen Themen besprochen oder Übungen, Spiele durchgeführt. Dieser Teil des Abends kann sich spontan ergeben oder wurde vorher geplant.

Eine Sitzung endet mit einem "Abschlussblitzlicht" in dem die Teilnehmer ihre momentanen Gefühle bezüglich des Treffens erläutern. Kritik, Lob und Vorschläge können jetzt geäußert werden.

Der zeitliche Ablauf der Sitzung wird von einem Moderator bestimmt. Diese Rolle nimmt jedes Mal ein anderer Teilnehmer auf freiwilliger Basis an. Zu seiner Rolle gehört auch, darauf zu achten, dass die Gruppen-Regeln eingehalten werden.

## Blitzlicht

### 1. Ein Blitzlicht am Anfang des Treffens

Am Anfang des Gruppentreffens erfahren alle Gruppenmitglieder von den Stimmungen der anderen Teilnehmer und welche Themen sie beschäftigen.

Es ist eine große Hilfe, um das Gruppenleben zu verstehen und hilft deshalb, miteinander umzugehen. Wenn ein Teilnehmer z. B. sagt, er sei traurig, wird er anders auf Fragen reagieren. Als wenn er glücklich und zufrieden wäre. Andere Teilnehmer können auf seine Stimmung eingehen. Seine Reaktionen am Abend werden verständlicher.

Da in einem Blitzlicht jeder Teilnehmer kurz zu Wort kommt, erleichtert es den zurückhaltenden Teilnehmern das Sprechen in der Gruppe und somit ihr Einliegen in die Gruppe einzubringen.

### 2. Inhalte des Blitzlichts

- a. Der Name (falls sich nicht alle kennen)
- b. Die Stimmung („Ich fühle mich...“)
- c. Das Thema („Mich beschäftigt...“)

### 3. Regeln für ein Blitzlicht

- a. Kurz (max. 5 min)
- b. Ein Blitzlicht wird nicht unterbrochen, kommentiert, kritisiert. Alle hören zu. Nur Verständnisfragen dürfen gestellt werden. Erst, nachdem die Blitzlichtrunde abgeschlossen ist, darf auf das Gehörte eingegangen werden.

### 4. Ein Blitzlicht am Ende des Treffens

- a. Mit welcher Stimmung gehe ich nach Hause? Was habe ich heute gelernt?
- b. Es bildet einen Schlusspunkt. Jetzt dürfen alle aufbrechen oder der informelle Teil des Treffens beginnt

### 5. Ein Blitzlicht zwischendurch

Immer, wenn es notwendig erscheint, die Stimmung der Gruppenmitglieder zu erfahren, kann ein Blitzlicht vorgeschlagen werden. Besonders, wenn die Vermutung nahe liegt, dass Störungen vorliegen (Verletzungen, überwältigende Gefühle, die das Gespräch beeinträchtigen), kann durch ein Blitzlicht Klarheit gewonnen werden.

# Die Regeln der Themenzentrierten Interaktion

Die Themenzentrierte Interaktion (TZI) ist ein professionelles Konzept, das von VertreterInnen der Humanistischen Psychologie seit Mitte der 1950er Jahre entwickelt wurde. Die Themenzentrierte Interaktion findet in ganz unterschiedlichen Bereichen der Gruppenarbeit Anwendung. Die Regeln der Themenzentrierten Interaktion helfen einer Gruppe möglichst effektiv an einem Thema zu arbeiten und gleichzeitig die einzelne Person und die Gruppe als "Wir" zu respektieren.

## 1. **Sei Dein eigener Chairman**

Übernimm die Verantwortung für Dich selbst. Bestimme wann und was Du sagen willst und bestimme Dein eigenes Vorgehen im Blick auf die Arbeit, die Gruppe und alles, was für Dich wichtig ist. Nimm Deine Ideen, Gedanken, Wünsche und Gefühle wichtig und wähle aus, was Du den anderen anbieten kannst und um was Du bitten möchtest.

## 2. **Störungen angemessen Raum geben.**

Schmerzen, Abneigung oder Vorurteile können unter Umständen der aktuellen Mitarbeit in den Gruppen ebenso im Wege stehen wie große Freude, denn sie schwächen unterschwellig die Konzentration auf das eigentliche Vorhaben.

Deshalb: Unterbrich das Gespräch, wenn Du nicht wirklich teilnehmen kannst, wenn Du gelangweilt, ärgerlich, verletzt oder aus einem anderen Grund unkonzentriert bist. Die Gruppe weiß dann, was in Dir vorgeht und welchen Anteil sie daran hat.

Werden Störungen nicht beachtet, so kann dies schwerwiegende Folgen haben, weil das Lernen oder die Arbeit be- oder sogar verhindert werden. Die Gruppe kann Störungen zwar ignorieren, wirksam sind sie trotzdem. Eine Gruppe, die die Störungen ihrer Mitglieder bearbeitet, gewinnt die scheinbar verlorene Zeit durch intensivere und konzentriertere Arbeit zurück.

## 3. **Vertritt Dich selbst in Deinen Aussagen: Sprich per "ich" und nicht per "man" oder per "wir".**

Ich kann nie wirklich für einen anderen sprechen. Das »man« oder »wir« in der persönlichen Rede ist fast immer ein Sich-Verstecken vor der individuellen Verantwortung.

## 4. **Stelle möglichst nur Informationsfragen.**

Wenn du eine Frage stellst, sage, warum du fragst und was deine Frage für dich bedeutet.

Informationsfragen sind nötig, um etwas zu verstehen. Fragen, die kein wirkliches Verlangen nach Information ausdrücken, sind unecht. Ausweichende Antworten oder Gegenfragen sind die Folge, es kommt zum Interview, statt zum Dialog. Wenn anstelle von Fragen Aussagen treten, inspiriert das zu weiteren Interaktionen. Versuche also, eigene Erfahrungen und Gedanken anzusprechen.

## 5. **Seitengespräche haben Vorrang.**

Sie stören und sind zugleich meist wichtig, sonst würden sie nicht geschehen. Wenn Teilnehmer Seitengespräche führen, so sind sie mit großer Wahrscheinlichkeit stark beteiligt oder gar nicht. Es kann sein, dass ein Gruppenmitglied etwas sagen will, was ihm wichtig ist, aber gegen schnellere Sprecher nicht ankommt und Hilfe braucht, um sich in der Gruppe zu exponieren.

## 6. **Nur einer zur gleichen Zeit**

Es darf nie mehr als einer auf einmal reden. Wenn mehrere Personen auf einmal sprechen wollen, muss eine Lösung für diese Situation gefunden werden.

## 7. **Sei authentisch und selektiv in Deiner Kommunikation.**

Mache dir bewusst, was du denkst und fühlst, und wähle, was du sagst und tust.

Authentisch sein heißt, Kontakt zu den eigenen Gedanken und Gefühlen zu haben, die Auskunft darüber geben, was ich jetzt brauche, wünsche oder tun sollte. Wähle aus, was Du davon den anderen sagen oder zumuten willst. Alles, was Du sagst, sollte wahr sein, aber nicht alles, was wahr ist, muss gesagt werden.

## 8. **Beachte die Signale Deines Körpers und achte auf solche Signale auch bei den anderen.**

Wer die Sprache seines Körpers kennt, versteht, wie Gedanken und Aussagen von bestimmten Körpergefühlen begleitet werden und wie diese ihrerseits eine Aussage machen. Auf die Sprache des Körpers zu achten, verschafft wichtige zusätzliche Informationen über das Gesprochene und Gehörte hinaus. Körpersprache signalisiert Emotionen sehr deutlich und in der Regel eher als sie ausgesprochen werden.

## 9. **Halte dich mit Interpretationen von anderen zurück.**

Sprich stattdessen deine persönlichen Reaktionen aus.

Sind Interpretationen inadäquat ausgedrückt, so erregen sie Abwehr und verlangsamen oder unterbrechen den Gruppenprozess. Direkte persönliche Reaktionen aber, also Gedanken und Gefühle, die das Gehörte bei Dir auslösen, führen immer zu weiteren Aktivitäten und fördern die spontane Interaktion. Wenn du etwas über das Benehmen oder die Charakteristik eines anderen Teilnehmers aussagst, sage auch, was es dir bedeutet, dass er so ist, wie er ist (d. h. wie du ihn siehst.)

## 10. **Sei zurückhaltend mit Verallgemeinerungen!**

## Kommunikation in der Gruppe

1. Keine vorschnellen Ratschläge geben.  
Eigene Erfahrungen vorstellen aber dem anderen die Wahl lassen, was er damit anfangen will.
2. Keine direkten Vergleiche von Personen ziehen.
3. Rückmeldung geben, nur wenn von betr. Person erwünscht.  
Zuerst die eigene Wahrnehmung neutral beschreiben, dann beschreiben, was das an Gefühlen, Erinnerungen, Bildern bei einem persönlich auslöst.  
Unbedingt vermeiden, dass die andere Person abgewertet wird.
4. Konkret werden.  
Vom allgemeinen Unwohlsein zu konkreten Situationen kommen, die man beeinflussen kann.
5. Alternativen entwickeln  
mit Fragen, wie z. B. was wünschst Du Dir, welche Möglichkeiten siehst Du.
6. Zum Handeln führen  
Kleine, gehbare Schritte herausarbeiten, die nicht zu schwierig sind aber nach und nach zum Ziel führen.

## Aufgaben der Moderation

- Auf die Zeit achten
- Achten, dass die Regeln eingehalten werden
- Achten, dass die Gruppe beim Thema bleibt
- Den Zurückhaltenden den Platz zum Reden anbieten

# Moderationsleitfaden

1. **Ich begrüße die Gruppe.** Sind Neue da, stelle ich die Gruppe und den üblichen Ablauf kurz vor und gebe den Neuen die Gruppenregeln.
2. **Ich leite das Anfangs-Blitzlicht ein**
  - a. im Blitzlicht erzählen die Teilnehmer, **wie sie sich gerade fühlen, was sie gerade beschäftigt und ob sie heute über ein bestimmtes Thema sprechen möchten.** Sind Neue da, stellen sich die Teilnehmer zusätzlich kurz vor (Name, warum bin ich in der Gruppe)
  - b. **ich merke mir alle vorgeschlagenen Themen** oder schreibe sie mir auf
  - c. **ich achte darauf, dass sich jeder kurz fasst** (max. 5 min) und dass **die Beiträge unkommentiert** (ununterbrochen, unkritisiert) **bleiben.** (Verständnisfragen sind OK)
3. **Ich entscheide, welche der vorgeschlagenen Themen heute besprochen werden.**

*Die dringenden Themen haben Vorrang, die weniger dringenden können für später aufgehoben werden. Am besten geeignet sind konkrete, persönliche Anliegen, die erlauben nach konkreten Lösungen zu suchen. Weniger geeignet sind allgemeine Themen. Solche Themen sollten zuerst konkretisiert werden. Z. B. die Aussage „Ich bin schüchtern“ ist zu allgemein, um eine Lösung zu finden. Die Aussage „Ich schweige immer, wenn ich mit Fremden zusammen bin und will das ändern“ ist konkreter und erlaubt besser, nach realistischen Lösungen zu suchen.*
4. **Ich leite das erste Thema ein**
  - a. **Ich frage den Themengeber, welches Anliegen er bezüglich des Themas hat.**

*Möchte er die Rückmeldung der anderen? Möchte er wissen, wie die anderen mit ähnlichen Situationen umgehen? Möchte er eine problematische Situation mit anderen zusammen in einem Rollenspiel durchspielen? Möchte er etwas anderes?*
  - b. **Ich gebe dem Themengeber das Wort,** damit er sein Thema vorstellen kann
  - c. Die **Gruppe äußert sich** zu dem Thema
  - d. Ich behalte das Ziel im Auge (das Anliegen des Themengebers). **Ich achte darauf, dass die Gruppe beim Thema bleibt.** Ist das nicht der Fall, führe ich zum Thema zurück.
  - e. **Ich biete den Zurückhaltenden den Platz zum Reden an,** ich frage sie, ob sie etwas zu dem Thema sagen möchten
  - f. **Ich unterbinde zu lange Monologe** einzelner Teilnehmer  
*Die Monologe sind dann zu lang, wenn es schwierig wird zuzuhören, da die Aufnahmefähigkeit nachlässt oder wenn die Gefahr besteht, dass die anderen aus Zeitgründen nicht mehr zu Wort kommen.*
  - g. Ich **achte** auf die **Einhaltung der Gruppenregeln**
  - h. Ich **achte auf evtl. Störungen** (Verletzungen, Unwohlsein, Konflikte) und spreche sie an, so dass sie gelöst werden können. Störungen haben immer Vorrang.
  - i. *Für Fortgeschrittene (optional):* Ich aktiviere die Gruppe durch Fragen, ich fasse die Ergebnisse zusammen, ich halte Wichtiges auf der Flipchart oder Tafel fest
  - j. Ich achte darauf, dass **das Thema befriedigend abgeschlossen** wird
  - k. Ich **achte auf die Zeit**
5. Nachdem alle geplanten Themen besprochen wurden, kann **ggf. Organisatorisches** besprochen werden
6. Um **19.45 Uhr leite ich das Abschlussblitzlicht ein** "Was hat das Treffen in mir ausgelöst, wie gehe ich nach Hause, was habe ich gelernt?"
7. Jetzt **suche ich noch einen Freiwilligen für die nächste Moderation ;)**