

Grundkonzept der Gruppensitzungen in der Betreuung von ehrenamtlich & freiwillig im Dienste der asylsuchenden / anerkannten Menschen Tätigen

Eröffnungsfragen der Gruppe / Sitzung:

- Was hat sich für Sie seit dem letzten Mal verändert?
- Was ist Ihr Thema für heute?
- Wie kann Ihnen die Gruppe dabei helfen?
- Was kann ich als Gruppenleiter dazu beitragen?
- Wie fühlen Sie sich dabei, wenn Sie an Ihr Thema denken?
- Wie fühlen Sie sich gerade?

Abschlussfragen der Gruppe / Sitzung:

- Was nehmen Sie sich von der heutigen Gruppensitzung mit?
- Was können / wollen Sie hier zur Aufbewahrung bis zum nächsten Mal bzw. für den Mülleimer hier lassen?
- Wie fühlen Sie sich dabei und wie geht es Ihnen jetzt?

Zur Methodik der Gruppe und Regeln, die den Ablauf der Gruppe konstruktiv fördern:

https://de.wikipedia.org/wiki/Themenzentrierte_Interaktion;

Postulate im TZI (Ruth Cohn)

- **Sei deine eigene Chairperson, die Chairperson deiner selbst!**
Darin steckt die Aufforderung, sich selbst, andere und die Umwelt in den Möglichkeiten und Grenzen wahrzunehmen und jede Situation als ein Angebot für die eigene Entscheidung anzunehmen. Sein eigenes Anliegen zu formulieren & zu vertreten.
- **Störungen haben Vorrang!** (im Sinne von „nehmen sich Vorrang“)
„Das Postulat, dass Störungen und leidenschaftliche Gefühle den Vorrang haben, bedeutet, dass wir die Wirklichkeit des Menschen anerkennen; und diese enthält die Tatsache, dass unsere lebendigen, gefühlswegten Körper und Seelen Träger unserer Gedanken und Handlungen sind.“^[3] „Es geht um die Wahrnehmung der Realität mit den Störungen und Betroffenheiten, die nicht nach Erlaubnis fragen, sondern einfach da sind und zum Ausdruck kommen dürfen, da ansonsten der Mensch in Apathie verfällt.“
(<http://www.uibk.ac.at/theol/leseraum/texte/279.html>)
- „Verantworte dein Tun und Lassen – persönlich und gesellschaftlich!“^[5]

Hilfsregeln für Interaktion & Kommunikation

- Die Hilfsregeln^[6] können die Interaktion in einer Gruppe günstig beeinflussen. „Wichtig ist, dass Hilfsregeln taktvoll und nicht diktatorisch angewandt werden. Jede Regel kann ad absurdum geführt werden.“^[6]
siehe: https://de.wikipedia.org/wiki/Themenzentrierte_Interaktion
- Vertritt dich selbst in deinen Aussagen; sprich per „Ich“ und nicht per „Wir“ oder per „Man“. Diese Formen lassen auf ein „Verstecken“ hinter der Gruppe oder einer öffentlichen Meinung schließen. Hinzu kommt, dass es durch eine derartige Kommunikation leicht fällt, Hypothesen entgegen ihrer Natur als Tatsache darzustellen.
- Wenn du eine Frage stellst, sage, warum du fragst und was deine Frage für dich bedeutet. Sage dich selbst aus und vermeide das Interview.
„Echte Fragen verlangen Informationen, die nötig sind, um etwas zu verstehen oder Prozesse

weiterzuführen. Authentische Informationsfragen werden durch die Gründe für die Informationswünsche persönlicher und klarer.“^[2]

- Sei authentisch und selektiv in deinen Kommunikationen. Mache dir bewusst, was du denkst und fühlst, und wähle, was du sagst und tust.
- Halte dich mit Interpretationen von anderen so lange wie möglich zurück. Sprich stattdessen deine persönlichen Reaktionen aus.
- Sei zurückhaltend mit Verallgemeinerungen.

Verallgemeinerungen unterbrechen den Gruppenprozess. Sie dienen dem Gesprächsverlauf nur, wenn sie einen Themenbereich zusammenfassend abschließen und zu einem neuen Thema überleiten.

- 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.)
- Seitengespräche haben Vorrang. Sie stören und sind meist wichtig. Sie würden nicht geschehen, wenn sie nicht wichtig wären.

Auch wenn Seitengespräche vordergründig stören, sind sie meist wichtig für die tieferen Ebenen der Kommunikation. Sie können neue Anregungen bringen, Unklarheiten herausstellen, Missverständnisse verdeutlichen oder auf eine gestörte Interaktion (Beziehung) hinweisen.

- Nur einer spricht zur selben Zeit.

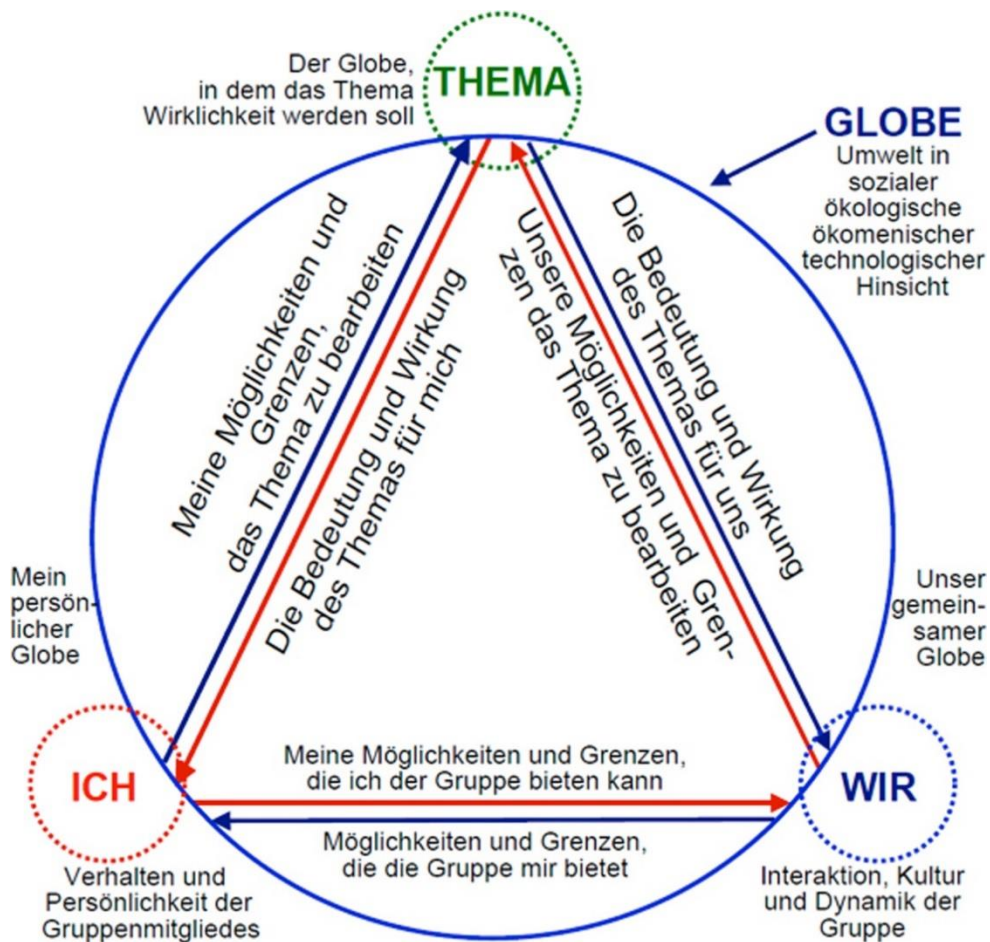
Niemand kann mehr als einer Äußerung zur selben Zeit zuhören. Und einander Zuhören signalisiert das konzentrierte Interesse füreinander, das Gruppen zusammenhalten lässt.

- Wenn mehr als einer zur selben Zeit sprechen will, verständigt euch in Stichworten, worüber ihr zu sprechen beabsichtigt.

So werden alle Anliegen kurz beleuchtet, bevor die Gruppenaktion weitergeht.

- Beachte die Körpersignale!

Beobachte eigene und fremde Körpersignale.



http://www.pittig-consult.com/uploads/pics/coaching_personal_tzi-dreieck.jpg