

## **GRUPPENREGELN**

Sei freundlich und höflich. Wir alle sind für einen freundlichen Umgang miteinander verantwortlich. Wir behandeln uns mit Respekt und mit Achtung. Bei Konflikten steht die Suche nach Lösungen im Vordergrund. Keine Hassreden oder Bullying Bullying (aggressives Mobbing) jeglicher Art ist nicht erlaubt. Erniedrigende Kommentare wegen der ethnischen Zugehörigkeit, Religion, Kultur, sexueller Orientierung, Geschlecht oder Identität werden nicht toleriert. Respektiere die Privatsphäre anderer Beitrittsvoraussetzung zu dieser Gruppe ist gegenseitiges Vertrauen. Gespräche mit sensiblen und privaten Inhalten, die in der Gruppe geteilt werden, haben die Gruppe deshalb nicht zu verlassen. Keine Promotions oder Spam Beteilige dich aktiv am Gruppengeschehen. Eigenwerbung, Spam und nicht relevante Links sind allerdings untersagt. Wir freuen uns, wenn ihr uns mitteilt, wie ihr angesprochen werden wollt, weil vom Namen oder vom Aussehen einer Person nicht auf das Geschlecht geschlossen werden kann. Wenn ihr euren Namen nennt, dann sagt uns auch welches Pronomen zu eurem Namen gehört. Akzeptanz, Respekt, Wertschätzung - Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns. Anregungen für die Gruppenarbeit Um gemeinsam und leichter in die Gruppe hineinzuwachsen und die Gruppe wachsen zu lassen haben wir einige Erfahrungen und Anregungen zusammengestellt.

## **DIE GRUPPE WICHTIG NEHMEN**

Regelmäßige Treffen sollen ein Gemeinschaftsgefühl entwickeln helfen, wovon alle profitieren können. Vollzähligkeit ist wünschenswert, jedoch keine Bedingung.

## **VERSCHWIEGENHEIT SCHAFFT VERTRAUEN**

Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch in der Gruppe. Stillschweigen gegenüber Außenstehenden ist zu bewahren. Nur so kann Vertrauen geschaffen werden.

## **VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN**

Die Teilnehmenden bestimmen selbst, in wie weit sie, er oder es sich öffnen möchte. Selbstverantwortliches Verhalten wollen wir ernst nehmen.

## **RÜCKSICHT NEHMEN**

Wichtig ist uns, sich gegenseitig ausreden zu lassen. Wenn jemand sehr lange spricht oder vom Thema abschweift, bitten wir höflich darum, wieder zum Thema zurückzukehren.

## **FRAGEN, VERSTEHEN, ZUHÖREN**

Fragen sind hilfreich, wenn sie das Bemühen ausdrücken, jemand zu verstehen. "Warum Fragen" (ver-)führen zum Spekulieren. Die Frage „Wie hast du dich dabei gefühlt?“ fördert einen besseren Kontakt zu den eigenen Gefühlen und auch zueinander. Zuhören können und ein gutes Wort zur rechten Zeit hilft dem andern und mildert sein Leid.

## **GEFÜHLE NICHT DISKUTIEREN**

Über Wahrnehmungen und Gefühle wollen wir nicht streiten! Der Austausch darüber ist aber für alle interessant. Geäußerte Gefühle wollen wir anerkennen zur Vermeidung einer diffusen schlechten Stimmung.

## **IN KONTAKT KOMMEN**

Die Teilnehmenden kommen leichter in einen echten Kontakt, wenn sie in der ersten Person Singular von „ich“, und alle von sich persönlich sprechen, anstatt allgemein zu bleiben und das Pronomen „man“ benutzen.

## **THEMEN VERABREDEDEN – VERBINDLICH SEIN**

Es ist für Gruppentreffen zur Vertiefung und Beteiligung aller Teilnehmenden hilfreich ein Thema vorzuschlagen. Jedoch bestimmt die Gruppe selbst, worüber sie sprechen will. Die Gruppenleitung bzw. die Gruppenmoderation greift hierbei nicht steuernd ein. Ist von der Gruppe ein Thema ausgemacht worden, wird es auch angegangen – es sei denn ein dringendes Problem hat Vorrang.

## **GRUPPENLEITUNG, GRUPPENMODERATION**

Eine gemeinsame Verantwortung für die Gruppe wächst dadurch, dass die Leitung/ Moderation einer Sitzung jeweils von einer Person übernommen wird. Alle sollten nacheinander einmal drankommen.

## **BLITZLICHTRUNDE**

Zu Beginn jedes Gruppentreffens empfiehlt es sich eine so genannte „Blitzlichtrunde“ zu starten. In so einer Runde haben alle Teilnehmenden nacheinander Gelegenheit, sich kurz vorzustellen, kurz mitzuteilen, mit welchen Gedanken, Gefühlen und Wünschen sie heute da sind. Andersherum kann dies auch am Ende eines Treffens (noch einmal) geschehen, um festzustellen, ob die jeweiligen Erwartungen erfüllt worden sind.

## **SCHWIERIGKEITEN, IRRITATIONEN**

Ist jemand beunruhigt, traurig oder wütend oder kann nicht mehr zuhören, dann wird das zuerst besprochen, bis alle mit der Wiederaufnahme des ursprünglichen Themas einverstanden sind. Es ist ratsam, Schwierigkeiten möglichst bald anzusprechen. Sowohl persönliche als auch Schwierigkeiten in der Gruppe können ansonsten zu Misstrauen, Konkurrenz, Dominanz und Missverständnissen führen. Wir haben dafür eine weiße VERSTÄNDNISKARTE ausliegen, die eine Diskussion unterbricht, um zur Klärung einer Aussage beizutragen. Die blaue „IRRITATIONS“-KARTE unterbricht ebenfalls eine Diskussion. Sie soll eine problematische Aussage oder einen kritischen Ausdruck helfen zu klären.