

Unterschiedliche Bedürfnisse und Meinungen in einer Gruppe sind normal.

Wer sich jedoch durch etwas gestört fühlt oder sich über etwas ärgert, kann sich nicht mehr unbefangen beteiligen. Ein frühzeitiges, klärendes Gespräch lässt leichter eine Lösung finden und bietet der Gruppe die Möglichkeit, gemeinsam zu wachsen.

Wie vorgehen?

1. Störung anmelden

In der Gruppe ansprechen, was stört

- Gefühle direkt ausdrücken
- Keine Vorwürfe machen
- Aber auch kein schlechtes Gewissen haben
- An Gewaltfreier Kommunikation orientieren, s. Seite 2

2. Meinungen sammeln

Alle Gruppenmitglieder können ihre Meinung darstellen

- wichtig: Haltung „Du bist der Meinung und ich bin der Meinung“!
Nicht: „Meine Meinung ist besser als deine“!

3. Bedürfnisse benennen

Alle Bedürfnisse herausarbeiten, die hinter den Gefühlen aller stecken

- „Mir geht es damit ..., das löst bei mir ... aus.“
- zunächst **nicht** an Lösungen denken

4. Wünsche formulieren

Störung in **konkrete** Wünsche umformulieren.

- z. B: „Ich wünsche mir, dass du nicht mehr ironisch lachst, wenn ich von meiner Familie erzähle“

5. Lösungen sammeln

Brainstorming über möglichst viele Lösungsvorschläge, auch unsinnige

- so können kreative Lösungen gefunden werden

6. Lösung finden

Lösung finden, die alle zufriedenstellt

- wenn sich alle verstanden fühlen, ist die Bereitschaft höher, sich auf Kompromisse einzulassen und eine gute Lösung zu finden

Wie kann ich meinen Unmut in der Gruppe angemessen äußern?

Hilfreich bei der Formulierung von Konflikten ist die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Diese hat zum Ziel, Inhalte so zu transportieren, dass sich niemand angegriffen fühlt, also nicht die vermeintliche Verfehlung anderer in den Vordergrund stellt, sondern meine eigenen Bedürfnisse.

Eigenes Unbehagen kann nach diesen 4 Schritten formuliert werden:

1. Beschreibung einer konkreten Handlung/Situation, die das Wohlbefinden beeinträchtigt.
Wichtig: Sachlich, ohne Wertung und Interpretation beschreiben!
2. Eigene Gefühle, die durch die Handlung ausgelöst werden, benennen
3. Bedürfnisse, die hinter den Gefühlen stehen, formulieren
4. Bitte um eine konkrete Handlung: „Ich wünsche mir von Dir...“

z. B.

1. Wir hatten ausgemacht, dass wir gestern um 16:00 Uhr unser Treffen starten, du bist eine halbe Stunde später gekommen.
2. Ich war enttäuscht, denn ich habe mich sehr auf das Treffen gefreut.
3. Ich wünsche mir, dass Absprachen eingehalten werden
4. und bitte dich darum, Bescheid zu geben, wenn dir etwas dazwischenkommt.

Wenn ich 1. sehe (Beobachtung), dann fühle ich 2. (Gefühl), weil ich 3. brauche (Bedürfnis). Deshalb möchte ich jetzt gerne 4. (Bitte).