

## Erarbeiten von Gruppenregeln

Sie haben sich entschieden, mit Ihrer Gruppe hilfreiche Regeln zu vereinbaren. Wie können Sie vorgehen?

1. Sie erläutern der Gruppe, dass Sie beim nächsten Mal mit allen zusammen Regeln für das Gespräch erarbeiten wollen. Sie beschreiben die Situationen, die Sie zu diesem Schritt veranlasst haben.
2. Sie bitten alle, sich bis zum nächsten Treffen selber zu fragen: „Wie erlebe ich in der letzten Zeit unsere Gruppengespräche?“ und bitten um folgende Satzergänzungen: „Ich habe erlebt, dass unser Gespräch gut war, wenn ...“ und „Ich habe erlebt, dass unser Gespräch schlecht war, wenn ...“.
3. Das nächste Gruppengespräch leiten Sie etwa folgendermaßen ein: „Wir haben beim letzten Mal vereinbart, dass wir heute über hilfreiche Gruppenregeln sprechen und für unsere Gruppe Regeln bestimmen wollen. Ich habe aus meiner Sicht geschildert, warum es erforderlich ist, dass wir uns hiermit auseinandersetzen. Ich habe Sie gebeten, sich mit den beiden Fragen zu beschäftigen ‘Ich habe erlebt, dass unsere Gespräche gut waren, wenn ...’ und ‘Ich habe erlebt, dass unsere Gespräche schlecht waren, wenn ...’. Bevor wir uns diesem Thema widmen, schlage ich vor, dass jede/r in einer ersten Gesprächsrunde kurz sagt, wie es ihm geht und ob er/sie zudem noch ein anderes Anliegen für heute mitgebracht hat ...“
4. Sollte sich bei dieser „Befindlichkeits-Runde“ herausstellen, dass es noch weitere Anliegen gibt, die sehr dringend sind, vereinbaren Sie mit allen Beteiligten, wie viel Zeit für welche Themen zur Verfügung stehen soll. Bitten Sie dann ein Gruppenmitglied darum, auf die vereinbarte Zeit zu achten und die Gruppe darauf hinzuweisen. (Diese Aufgabe müssen Sie nicht selbst übernehmen, da Sie anschließend mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit beim Thema „Regeln“ gefordert sein werden.)
5. Sammeln Sie mit der Gruppe Regeln, die von den Teilnehmer/innen als hilfreich erlebt oder eingeschätzt werden. Schreiben Sie die Regeln auf (z.B. auf eine Wandzeitung oder auf der Rückseite eines alten Plakats) und gehen Sie sie anschließend zusammen durch, um die vorgeschlagenen Regeln miteinander zu prüfen. Ergeben sich dabei Zweifel, welchen Sinn eine vorgeschlagene Regel haben soll oder ist sie nicht für alle nachvollziehbar, kann sie wieder verworfen werden.
6. Hat die Gruppe sich gemeinsam für bestimmte Regeln entschieden, vereinbaren Sie mit allen, wie man sicherstellen oder darauf achten will, dass diese Regeln eingehalten werden. Beziehen Sie möglichst viele (besser: alle) Gruppenmitglieder in diese „Kontrolle“ ein. Verteilen Sie die „Beobachter- oder Kontrollaufgaben“ im Wechsel, damit viele ein Gespür und Auge für diese Kommunikationsregeln bekommen. So erhält jeder auch die Chance zu lernen!

7. Vereinbaren Sie mit der Gruppe einen Zeitraum, nach dem die Einhaltung und der Sinn der selbst aufgestellten Regeln überprüft werden soll. Dazu sollten Sie festlegen, wann konkret die Gruppe sich für dieses Thema wieder Zeit nehmen wird. Es empfiehlt sich bei wöchentlich stattfindenden Gruppen einen Zeitraum von etwa sechs Wochen zu vereinbaren (bei größeren Intervallen entsprechend länger). Legen Sie genau das Datum fest.

**Quelle: [www.selbsthilfe-ortenau.de](http://www.selbsthilfe-ortenau.de)**