

Sven Zähle
James-Loeb-Straße 11
82418 Murnau
mobil 0179-8482520



Gruppenregeln

Vorstellungsrunde: In der 1. Vorstellungsrunde nur kurz das Thema benennen, mit dem man da ist. Im Laufe der Abende wird Zeit sein, sich ausführlicher mitzuteilen, wenn man das möchte.

Verbindlichkeit: verbindliche Anmeldung, verbindliches Erscheinen bzw. Abmeldung bei Verhinderung. Dazu gehören auch ein pünktlicher Beginn sowie ein pünktliches Ende des Veranstaltungsabends.

Vertraulichkeit: Persönliche Erfahrungen anderer Gruppenteilnehmer werden nicht mit Namen verbunden und auch nicht aus der Gruppe herausgetragen. Nur eigene Erfahrungen und Erkenntnisse können mit anderen, vertrauten Menschen außerhalb der Gruppe geteilt werden.

Mitteilungen: Nur einer kann reden und jeder spricht soviel von sich wie es ihm angenehm ist. Am besten die Essenz der eigenen Geschichte, keine Romane, Ich-Botschaften. Zur Unterstützung gibt es eine begrenzte Redezeit – auch wenn es manchmal schwerfällt. Jeder ist für das eigene Wohlergehen selbst verantwortlich.

Die anderen hören zu. Sie bewerten das Gesagte nicht, stellen keine Vergleiche an, geben keine Ratschläge und lassen Tränen ihren Lauf, reichen ungefagt keine Taschentücher. Unterschiedliche Ansichten und Perspekti-

ven dürfen späteren im Austausch hinterfragt werden, doch werden sie immer respektiert und wertschätzend behandelt.

Störungen haben Vorrang: Störungen und Irritationen sollen bitte zeitnah mitgeteilt und für alle geklärt werden.

Handyverbot: Mobiles bleibt während der gesamten Gruppenarbeit stumm und unbe-nutzt. Keine Fotos.

Neuaufnahmen: Bei Nachzüglern oder wenn am Ende der Veranstaltungsreihe der Wunsch kommt, die Gruppe fortzuführen, gilt: Neuaufnahmen nur mit Zustimmung aller Teilnehmer.

Zum Wohl der Gruppe: Teilnehmende dürfen ihre Gedanken frei aussprechen. Geht das Erzählte zu sehr ins Detail, zu sehr in den erlebten Schrecken, darf die Gruppenleitung regulierend eingreifen.

Ist die Erzählung dem Teilnehmenden ein großes Bedürfnis, kann für ihn eine zusätzliche Einzelbegleitung hilfreich sein.

Gruppenleitung: Die Gruppenleitung ist weder ständiger Beobachter noch Teilnehmer, eher Moderator. Sie nimmt an den Gesprächen teil, greift vielleicht in Monologe ein oder korrigiert wertende Meinungen in Bezug auf unterschiedliches Trauerempfinden. Mit persönlichen Trauerbeispielen hält sich die Gruppenleitung zurück.