

6. Rollenspiel

Oft bringt es Einzelne weiter, wenn von einer schwierigen Situation nicht nur erzählt oder nachgefragt wird, sondern wenn zwei oder mehrere dies im Spiel darstellen. Die Spieler/innen und Beobachter/innen können dann konkret miterleben, was abläuft. Neues Verhalten kann ausprobiert, Mitteilungen und Gefühle können im Spiel (in sicherer Umgebung) ausgesprochen werden, die in der realen Situation ausgedrückt würden.

Regeln für Gruppengespräche

1. Es kann immer nur eine/r sprechen

Wenn mehrere auf einmal sprechen wollen, muß eine Lösung für diese Situation gefunden werden. „Seitengespräche“ sind zu unterlassen oder der Inhalt ist als Störung in die Gruppendiskussion einzubringen.

2. Von sich selbst sprechen

Sprich nicht per „man“ oder „wir“, weil du dich hinter diesen Aussagen zu gut verstecken kannst und die Verantwortung für das Gesagte nicht zu übernehmen brauchst. Zeige dich als Person und sprich per „ich“.

3. Stehenlassen

Erfahrungen und Gefühle als solche stehen lassen, denn nur über Meinungen und Überlegungen kann ich diskutieren, nicht aber über Erfahrungen oder Gefühle.

4. Lieber „mit jemandem“ als „über jemanden“ sprechen

Wenn du einer Frau/ einem Mann etwas mitteilen willst, sprich sie/ihn direkt an und zeige durch Blickkontakt, daß du sie/ihn meinst.

5. Nicht urteilen, nicht versuchen, alles besser zu machen

Gefühle verschwinden nicht, indem sie beruhigt oder als „böse“ oder „ungehörig“ verurteilt oder gar durch Ratschläge beschwichtigt werden.

Gefühle gehen erst dann weg, wenn sie angenommen und durchgearbeitet werden.

6. Auf den Körper hören

Um besser wahrzunehmen, was du im Augenblick fühlst und willst, horche in deinen Körper hinein und achte auf deine Atmung, auf Verspannungen, auf deine Körperhaltung.