

## Empfehlungen für die Gesprächsleitung in Gruppen

**Gegenseitige Wertschätzung** ist Grundlage für das Zusammenwachsen der Menschen in einer Gruppe. Moderatoren können durch eine annehmende Haltung dazu beitragen und durch ihr Verhalten, indem sie zuhören, nachfragen, Äußerungen positiv einbeziehen, usw.

Moderatoren können den Teilnehmenden Sicherheit und Orientierung vermitteln, indem sie für **klare Strukturen** sorgen, z.B. Beginn (Begrüßung) und Ende (Verabschiedung) deutlich machen, auf räumliche und andere Gegebenheiten (Heizung, WC, Pause usw.) hinweisen. Für Neue kann es wichtig sein, etwas über die Gruppe zu erfahren, z.B. wann und von wem sie gegründet wurde, wie die Treffen normalerweise ablaufen, wer anwesend ist, wer nicht.

In einer **lockeren Atmosphäre** fällt es leichter, zu sprechen. Empfehlenswert ist es, echt zu sein, keine Rolle zu spielen. Humor wirkt auflockernd, wenn er zu Situation und Personen passt. Und je besser die TN sich kennen lernen, um so eher stellt sich Leichtigkeit ein.

Das Motto für eine gute Moderation lautet: **So wenig wie möglich und so viel wie nötig**. Wenn das Gespräch „von alleine“ läuft, sollte man im Hintergrund bleiben und nicht zu schnell eingreifen, wenn das Gespräch mal stockt oder jemand abschweift. Vieles reguliert sich von „selbst“. Erst wenn die Atmosphäre „seltsam“ bleibt, länger durcheinander gesprochen wird, Nebengespräche entstehen, sollten man nachfragen oder an Regeln erinnern o.ä.

### Moderations-Tipps für konkrete Situationen

- **Beiträge kurz zusammenfassen und das persönliche Erleben spiegeln:** „*Was Sie beschrieben haben, stelle ich mir sehr belastend vor, vor allem die Klinikaufenthalte.*“
- **Fragen in die Runde stellen, so dass jede/r antworten kann:** „*Haben Sie ähnliche Erfahrungen gemacht wie Herr X?*“ „*Wie sind denn Ihre Angehörigen mit dem Thema umgegangen?*“ usw.
- **Nach Positivem, Stärkendem, Veränderungen fragen:** Viele Schilderungen von belastenden Erfahrungen hintereinander können niederdrückend wirken. Danach kann man den Kern der Schilderungen zusammenzufassen und nach Positivem und/oder Veränderungen zu fragen: „*Sie haben viel Schweres im Zusammenhang mit Ihrer Situation erlebt, aber Sie sind heute wieder berufstätig und machen sogar noch anderen Mut. Was hat Ihnen geholfen, so stark zu werden?*“
- Manche Menschen haben ein so **großes Redebedürfnis**, dass das für andere belastend werden kann. Dann sollte das angesprochen werden, z.B. etwa so: „*Ich merke, dass Ihre Situation Sie sehr stark beschäftigt. Das kann ich gut verstehen. Wir werden uns sicher immer mal wieder Zeit dafür nehmen. Aber jetzt würde ich gern auch von den anderen hören, wie es ihnen in ihrer Situation geht.*“
- Viele empfinden **Impulse als Erleichterung, um sich öffnen** zu können. Hilfreiche Impulse können stimmungsvolle Bilder geben oder Einstiegsfragen, wie z.B. „*Wie Sorge ich für meine Entlastung?*“ Hierfür können gemeinsam Themen gesammelt werden.

*Weiterführende Empfehlungen finden Sie in den weiteren Arbeitshilfen auf dieser Website.*