

Gesprächsleitfaden für die Gruppe

Kommen Sie vorbereitet.

Um die gemeinsame Zeit so gut wie möglich zu nutzen, sollten Sie sich vor jedem Treffen Zeit für die Leseaufgabe nehmen. Bringen Sie bitte zu jeder Kurseinheit Ihr Buch mit.

Schaffen Sie Sicherheit und wahren Sie Vertraulichkeit.

Es bleibt den Teilnehmern überlassen, wie viel sie von sich preisgeben möchten.

Widmen Sie jeder Person, die spricht, Ihre volle Aufmerksamkeit. Äußern Sie sich zu den Beiträgen anderer Teilnehmer einfühlsam, freundlich und verständnisvoll.

Erweisen Sie einander Respekt, indem Sie Vertraulichkeit wahren. Nichts von dem, was in der Gruppe erzählt wird, wird nach außen getragen.

Sprechen Sie für sich selbst.

Berichten Sie nur über Ihre eigenen Erfahrungen und verwenden Sie dazu „Ich“-Aussagen. Zum Beispiel: „Ich werde wütend, wenn er das tut“, und nicht: „Er macht mich wütend“. Mit „Ich“-Aussagen können Sie die Verantwortung für Ihre Gedanken und Gefühle selbst übernehmen, anstatt sie jemand anderem zuzuschieben.

Achten Sie darauf, das Gespräch nicht zu dominieren.

Fassen Sie sich kurz, damit jeder zu Wort kommen kann.

Fragen Sie, anstatt zu urteilen.

Wenn Sie die Neigung verspüren, jemanden zu verurteilen, der etwas von sich erzählt, oder auch sich selbst zu verteidigen, dann versuchen Sie diese Gefühle in Fragen umzu-

wandeln. *Wie ist der andere wohl zu seiner Überzeugung gelangt? Was könnte er gerade fühlen? Was könnte mir meine Reaktion über mich selbst zeigen?*

Begrüßen Sie stille Momente.

Aufmerksames Zuhören schließt Stille ein. Widerstehen Sie dem Drang, solche Momente des Schweigens zu schnell mit einer Äußerung zu unterbrechen.

Nutzen Sie jeden Augenblick der Stille als Gelegenheit, um weiter zuzuhören – auf das eben Gesagte, auf Ihr eigenes Herz und auf den Heiligen Geist.

Es ist nicht Ihre Aufgabe, andere zu richten, zu retten oder zurechtzuweisen.

Respektieren Sie die anderen Kursteilnehmer dort, wo sie im Moment stehen, und vertrauen Sie darauf, dass der Heilige Geist jeden Menschen auf andere Weise und in eigenem Tempo leitet und führt. Bieten Sie Ihre Unterstützung an und versuchen Sie die anderen in ihrer Andersartigkeit anzunehmen, anstatt sie zu belehren, zu kontrollieren oder zurechtzuweisen. Dies gilt zu jeder Zeit – auch außerhalb der Kurstreffen.