

Empfehlungen für das Gelingen der LANGEWEG-Kleingruppe

Für das gute Funktionieren eurer LANGEWEG-Kleingruppe möchte ich euch ein paar Tipps geben. Als Psychologe arbeite ich mit kleinen Gruppen schon seit Jahrzehnten. Dabei haben sich ein paar Erfahrungen und Einsichten entwickelt, die ich gerne weitergebe.

Meine Tipps beziehen sich auf:

- A. Die äußeren Rahmenbedingungen
- B. Die Art des zwischenmenschlichen Umgangs
- C. Die Lösungsstrategie

A. Die äußeren Rahmenbedingungen

1. Alle kennen die „Betriebsanleitung“.
2. Die optimale Gruppengröße umfasst erfahrungsgemäß 4-7 Personen.
3. Die Zusammensetzung der Gruppe sollte möglichst heterogen sein, das heißt die Gruppenmitglieder sollten unterschiedlichen Altersgruppen angehören und die Frau/Mann-Relation sollte ausgeglichen sein (50:50). Auch ganz verschiedene berufliche Werdegänge sind sinnvoll und unterschiedliche Mentalitäten tragen zu einer guten Gruppendynamik bei. Unbedingt vermeiden: Mitglieder sind alle gleichen Alters, alle gleichen Geschlechts, alle mit einer ähnlichen Mentalität!
4. Trefft euch regelmäßig. Anfangs möglichst wöchentlich oder vierzehntägig jeweils für 1,5-2 Stunden. Geht die Gruppe schon ein paar Jahre zusammen den LANGEWEG, sollte sie sich dennoch mindesten einmal pro Monat verabreden.
5. Trefft euch an einem Ort, an dem ihr ungestört seid. Keine Unterbrechungen durch Kinder, Hunde, Katzen, Schwiegermütter, Telefongeklingel usw. Trefft euch auf keinen Fall in einer Kneipe, in einem Biergarten, in einem Café oder anderen öffentlichen Orten.

Dort könnt ihr gerne mal zum netten Zeitvertreib plaudern – für die Gruppengespräche sind sie ein Tabu!

6. Entwertet die Gespräche nicht, indem ihr nebenher raucht, esst oder trinkt. Hierdurch begünstigt ihr eine Atmosphäre, die nicht hilfreich ist.
7. Sitzt möglichst in einem offenen Stuhlkreis, also kein Tisch, der zwischen euch steht.
8. Natürlich kann die Gruppe auch zahlenmäßig wachsen. Ihr könnt z.B. zu zweit beginnen, um dann später weitere Mitbeschreiber des LANGEWEGES hinzuzunehmen. Wenn jemand die Gruppe verlassen möchte, kann der frei gewordene Platz selbstverständlich durch ein neues Mitglied bereichert werden.

B. Die Art des zwischenmenschlichen Umgangs

Geht wertschätzend, tolerant und pfleglich miteinander um. Und vor allem – entwickelt ein starkes gegenseitiges Interesse. Hier ein paar Tipps dazu:

1. Lasst andere ausreden. Das hört sich so selbstverständlich an, ich weiß. Aber nach meiner Erfahrung gibt es immer wieder Gruppen, in denen die Gesprächskultur durch wildes Durcheinandergequatsche geprägt ist.
Versucht von Anfang an, eine Kultur in der alle gleichzeitig reden und andere unterbrechen, erst gar nicht entstehen zu lassen.
2. Hört genau zu, ohne sofort einordnen oder bewerten zu wollen.
3. Nehmt auch die Körpersprache und die Stimme des sprechenden Gegenübers wahr. Beides sagt etwas aus über die emotionale Qualität des Gesagten.
4. Fragt nach, wenn ihr etwas nicht versteht.
5. Macht auf Widersprüche aufmerksam.
6. Seid ehrlich, aber nicht verletzend.
7. Akzeptiert unterschiedliche Sichtweisen und andersgeartete Lösungsansätze.
8. Erteilt keine ungebetenen Ratschläge. Auch bei den erbetenen Ratschlägen ist Vorsicht geboten. Näheres dazu unter „C. Die Lösungsstrategie“.
9. Verkneift euch jegliche oberlehrerhafte oder besserwisserische Attitüde.
10. Wertschätzt nicht nur die Ergebnisse der Bemühungen der anderen Mitglieder, sondern vor allem die Anstrengungen selbst und die Beharrlichkeit bei der Zielverfolgung.
11. Wie Nr. 11, nur auf sich selbst gemünzt.
12. Wenn dir etwas an einem anderen Gruppenmitglied missfällt: Nicht abwarten, raus mit der Sprache! Vermeidet Vorwürfe und versucht, die Sprache der Kritik in die Sprache der unerfüllten Bedürfnisse umzuwandeln. Statt: „Immer, wenn ich rede, schaust du gelangweilt an die Decke“, wird: „Ich wünsche, wenn ich rede, von dir aufmerksam angeschaut zu werden.“ Statt: „Ständig kommst du zu spät zu unseren Gruppentreffen“, wird: „Ich möchte, dass die Treffen pünktlich und mit allen an Bord beginnen ... z. B. weil ich keine Lust habe, den Nachzüglern noch mal alles zu erzählen oder weil ich Pünktlichkeit als eine wichtige gegenseitige Respektsbezeugung erachte.“

Statt: „Oft, wenn du das Wort ergreifst, versteckst du dich hinter einem ‚man‘ oder einem ‚wir‘, statt von dir in der Ich-Form zu reden. Das nervt kolossal“, wird: „Ich möchte, dass du deine Gedanken, deine Gefühle, dein Verhalten in der Ich-Form beschreibst, weil ich mich für dich interessiere und nicht für man oder wir“ ... etc. Transformiert den Tadel in einen Wunsch. Wenn ihr euch für das Thema ‚konstruktiver sprachlicher Umgang‘ näher interessiert, dann empfehle ich die Standardlektüre von Marshall B. Rosenberg „Gewaltfreie Kommunikation“.

C. Die Lösungsstrategie

1. Alle Teilnehmer informieren die anderen Gruppenmitglieder über ihre Zielpyramide mit den lang-, mittel- und kurzfristigen Zielen. Sie können an alle gemailt oder direkt ausgehändigt werden. Änderungen in der Zielpyramide werden den Weggefährten unmittelbar bekannt gegeben.
2. Jeder LANGEWEG-Geher sollte seine wichtigsten Lebensziele so im Raum platzieren, dass sie alle sehen können. Beispielsweise könnt ihr die Ziele auf ein großes Blatt Papier schreiben und – versehen mit eurem Namen – in die Mitte des offenen Stuhlkreises legen. Wozu soll das gut sein?
Damit du als LANGEWEG-Geher stets daran erinnert wirst, wohin du mit Unterstützung der Gruppe langfristig willst. Damit du dich im alltäglichen Kleinklein nicht verzettelst. Damit auch die anderen Mitglieder deine aktuellen Aktivitäten immer im Hinblick auf deine großen und bedeutsamsten Wunschziele einschätzen können.
3. Seid ehrlich zu euch selbst. Nur so könnt ihr auch ehrlich zu den anderen sein.
4. Setzt euch realistische Ziele. Indem ihr den LANGEWEG beschreitet, lernt ihr, eure dysfunktionalen Muster zu erkennen, die evtl. dafür verantwortlich sind, dass ihr euch zu hohe, zu niedrige, zu viele oder, zu wenige Ziele steckt.
5. Übernehmt die volle Verantwortung für euer Denken, Fühlen und Verhalten.
6. In den Gruppensitzungen könnt ihr nach einem einfachen und bewährten Schema vorgehen. Abwechselnd sollte jedes Mitglied die Gelegenheit bekommen, sein jeweiliges Anliegen (Ziel, Aufgabe, Problem) zu beschreiben. Dafür sind etwa 30-45 Minuten einzuplanen. Der Ablauf dabei ist folgender:
 - a. Der LANGEWEG-Geher beschreibt zunächst sein erstrebenswertes Ziel oder vielleicht seine Schwierigkeit, für die er vielleicht noch keine (gute) Lösung hat.
 - b. Anschließend haben die anderen Gruppenmitglieder die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Keine klugen Ratschläge erteilen! Keine klugen Ratschläge in Fragen verpacken! Nur Fragen stellen. Der Punkt b. beschäftigt sich also ausschließlich mit der Klärung: Klärung der Ausgangslage, Klärung der Zielvorstellung, Klärung der Mittel, um ein bestimmtes Ergebnis zu erreichen etc. Der LANGEWEG-Geher sollte auf jede Frage unmittelbar reagieren.
 - c. Der LANGEWEG-Geher bekommt die Gelegenheit, die b-Runde zu bilanzieren. Welche Eindrücke/Einfälle/Einsichten hat er ggf. aus der Fragerunde gewonnen.

- d. Die anderen Gruppenmitglieder können jetzt ergänzende oder alternative Lösungsvorschläge unterbreiten. Die Vorschläge haben den Charakter von Ideen, Tipps, Anregungen. Sie sollten unaufdringlich vorgetragen werden! Ob der Einzelne diese annimmt oder nicht, ist allein seine Entscheidung. Dieser Punkt ist sehr wichtig! Keinesfalls sind Ratschläge zu erteilen, an die obendrein die Erwartungen geknüpft werden, diese gefälligst zu befolgen. Zeigt solchen Ratschlägern sofort die gelbe Karte!
 - e. Der LANGEWEG-Geher bekommt die Gelegenheit, die e-Runde zu bilanzieren. Welche Eindrücke/Einfälle/Einsichten hat er ggf. aus der Anregungsrunde gewonnen. Er teilt mit, welche Denkanstöße ihm nützlich erscheinen. Dann schildert er, wie er künftig mit dem Ziel, der Aufgabe, dem Problem umzugehen gedenke.
7. Je nach Gruppengröße kann es gut sein, dass nicht alle Mitglieder pro Treffen mit ihrem Thema drankommen. Stellt jedoch sicher, dass die jeweiligen Einzelfälle im Laufe der Sitzungen gerecht und ausgeglichen besprochen werden. Macht auf keinen Fall ein einzelnes Mitglied zum chronischen Problemfall, der ständig und über Gebühr thematisiert wird. Chronisch passive Zaungäste darf es natürlich auch nicht geben.
 8. Zieht regelmäßig Bilanz über eure Gruppenarbeit – mindestens einmal pro Quartal. Wertschätzt die Zusammenarbeit und die erreichten Erfolge. Reflektiert dabei auch die Art und Weise der Kooperation. Gebt euch gegenseitig Feedback, inwieweit beim Einzelnen evtl. noch dysfunktionale Muster den Fortschritt behindern. Würdigt die Fortschritte, die jeder Einzelne dabei gemacht hat, die drei Komponenten des LANGEWEGES umzusetzen.
 9. Wir leben in einer Leistungsgesellschaft. Häufig strahlt dies auf unser Denken und auf unser Handeln ab – immer mehr, immer schneller, immer effektiver, immer optimaler und bloß keine Fehler machen. Vertreibt diesen Geist aus eurer Gemeinschaft. Macht euch selbst und anderen keinen Druck. Arbeitet konzentriert, aber ohne Hektik und ohne übertriebenen Perfektionismus.
Sich seriös mit sich und den anderen zu beschäftigen, schließt Gelassenheit mit einer gesunden Portion Humor nicht aus. Seid experimentierfreudig!
Begrift Fehler und Misserfolge nicht als Problem, sondern als Chance, als Entwicklungsstachel. Spürt immer mal wieder in euch hinein, ob eure Art, mit den Dingen umzugehen, für euch o.k. ist.
 9. Die persönlichen Belange, die ihr in der Gruppe besprecht, sind nicht dafür geeignet, sie an Dritte außerhalb der Gruppe weiterzuerzählen. Sichert euch gegenseitig Schweigepflicht zu.

Geht beharrlich euren Weg – meine besten Wünsche begleiten euch dabei
Herbert Lange