

Kommunikation braucht Regeln

Auch wenn die bzw. der Vorsitzende eine besondere Verantwortung für die Sitzungsleitung hat, so ist sie bzw. er keineswegs allein für das Gelingen der Beratungen und Gespräche im Gremium verantwortlich. Jedes einzelne Mitglied muss daran mitarbeiten, dass in den Sitzungen, aber auch im sonstigen Umgang miteinander, ein guter Ton herrscht. Schon die Beachtung einiger Grundregeln für die Kommunikation kann großen Einfluss auf die konkrete Diskussion haben und im Ganzen zu einer offenen, angenehmen und zielorientierten Arbeitsatmosphäre beitragen.



Gruppenregeln

Diese zehn Gesprächsregeln wurden von Ruth Cohn, einer bekannten Gruppenpädagogin, entwickelt.¹

1. Vergewenwärtige dir deine Ziele und überlege, wie du zum Gelingen der Sitzung beitragen kannst.
2. Riskiere Offenheit, andere werden sich anstecken lassen und gemeinsam schafft ihr eine fruchtbare Arbeitsatmosphäre.
3. Übernimm Verantwortung für deine Beiträge und sage „ich“ statt „man“, „wir“ statt „es“.
4. Du darfst selbst bestimmen, wann und was du sagen und worauf du dich selbst einlassen möchtest. Du darfst jederzeit (auch ohne Gründe) sagen: „Nein, das möchte ich nicht...“
5. Die anderen verstehen dich besser, wenn du Verallgemeinerungen vermeidest und so konkret wie möglich redest. Versuche von dir zu reden.
6. Unterbrich das Gespräch, wenn du nicht mehr folgen kannst (z.B. weil du dich ärgerst, langweilst, unkonzentriert bist). Teile allen deine Störung mit.
7. Sprich andere direkt an und suche dabei Blickkontakt. Halte dich mit Interpretationen anderer zurück, erzähle lieber davon, was der Beitrag des/der anderen in dir auslöst.
8. Vermeide Seitengespräche und bringe deinen Beitrag direkt in die Gruppe ein, damit sich niemand ausgeschlossen fühlt.
9. Drücke aus, was die Dinge jetzt für dich bedeuten, denn deine Gefühle sind genauso wichtig wie deine Gedanken und deine Meinung.
10. Achte auf die Signale deines Körpers! Was lösen bei dir bestimmte Themen und Menschen... aus?

¹ Nach: Diözesanrat der Katholiken der Erzdiözese München und Freising: Meine Stimme für Gott und die Welt. Arbeitshilfe für Pfarrgemeinderäte. 2014, S. 72