

## C | Methoden und Inhalte

1. Gruppenregeln.....	S. 1
2. Gruppenphasen.....	S. 3
3. Methoden und Inhalte.....	S. 6
4. Umgang mit Konflikten.....	S. 13
5. Den richtigen Ton finden.....	S. 15
6. Gruppeninspektion: Wo stehen wir und wie geht es weiter?.....	S. 17
7. Selbsthilfe für Angehörige.....	S. 18

## 1. Gruppenregeln

### Zielstellung und Vorbereitung

Für die Arbeit in der Gruppe ist es wichtig, einige Regeln aufzustellen. Bei der Gründung einer neuen Gruppe sollten sich die Mitglieder über die Regeln verständigen. Es können Gruppenregeln anderer Gruppen übernommen und als Anregung für die eigene Gruppe besprochen werden. Die Festlegung der eigenen Regeln sollte von allen akzeptiert und schriftlich festgehalten werden.

### Durchführung

Die Gruppenmitglieder legen die Regeln gemeinsam fest. Die Regeln gelten für alle. Informieren Sie neue Gruppenmitglieder über die geltenden Regeln und erläutern sie deren Bedeutung für die Gruppenarbeit.

### Beispiele für Gruppenregeln

Die folgenden und weitere Gruppenregeln finden Sie in der Broschüre „Gemeinsam aktiv. Arbeitshilfe für Selbsthilfegruppen“ der NAKOS.<sup>1</sup>

- Jede\*r bringt sich frei mit seinen\*ihren Problemen, Gefühlen und Ideen ein.
- Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe (Prinzip der Verschwiegenheit).
- Es spricht immer nur eine Person.
- Der\*die Sprecher\*in spricht in der „Ich“-Form. „Man“ oder „wir“ werden vermieden, da jede\*r nur für sich selbst sprechen kann.
- Die Teilnehmer\*innen sprechen nicht über abwesende Gruppenmitglieder.
- Es gibt kein „Richtig“ oder „Falsch“. Die Gruppenmitglieder lernen, die Gefühle und Erfahrungen anderer nicht zu bewerten oder zu kritisieren.
- Der Gesprächsverlauf ist offen und sollte an kein bestimmtes Thema gebunden werden. Gesprächsrunden zu bestimmten Themen können gesondert vereinbart werden.
- Störungen haben Vorrang. Wer nicht mehr zuhören kann, beunruhigt, traurig oder wütend ist, sollte das möglichst bald aussprechen. Die Gruppe unterbricht den Verlauf und wendet sich diesen Gefühlen zu.

---

<sup>1</sup> Zu bestellen unter: <https://www.nakos.de/publikationen/key@4486> (Stand März 2021).

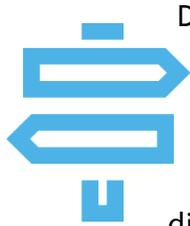
**Tipps:**

Die Gruppe kann die eigenen Regeln nach Bedarf formulieren. Achten Sie aber darauf, dass kein unüberschaubares Regelwerk entsteht. Wichtig ist, dass die Gruppenregeln von der Gruppe situationsgerecht angewendet werden. Von Zeit zu Zeit sollte die Gruppe die Regeln überprüfen und für die aktuelle Gruppensituation bestätigen und nach Bedarf abändern.

## 2. Gruppenphasen

Gruppen sind keine starren Gebilde, sie verändern sich ständig. Die Gruppenarbeit verläuft in unterschiedlichen Phasen, die nicht unbedingt aufeinander folgen und auch wiederholt durchlaufen werden können, da Selbsthilfegruppen gewöhnlich ständig offen sind für neue Mitglieder. Auch kann es vorkommen, dass sich nicht alle Gruppenmitglieder gemeinsam in einer Phase befinden. Um das Gruppengeschehen besser verstehen zu können, ist es wichtig, diese Phasen zu kennen.

### Orientierungsphase



Diese Phase findet immer dann statt, wenn neue Mitglieder in die Gruppe kommen. Die Orientierungsphase ist eine Zeit des Kennenlernens, in der sich die einzelnen Gruppenmitglieder in der Gruppe orientieren und gegenseitige Erwartungen austauschen. Jede\*r versucht, die Situation und die Regeln in der Gruppe abzuschätzen.

#### Tipp:

Neue Gruppenmitglieder freuen sich über eine ermutigende Ansprache, und der Austausch von Lebensgeschichten und Erfahrungswissen zeigt verbindende Gemeinsamkeiten auf. Ein erfahrenes Gruppenmitglied kann den Neuling als Wegbegleiter unterstützen. Eine Liste mit wichtigen Kontaktdaten kann dem neuen Mitglied Sicherheit über die Gruppentreffen hinaus vermitteln.

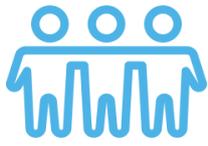
### Konfliktphase

Es kommt oft zu Konflikten, wenn die Gruppenmitglieder einander vertrauter geworden sind. Nach einem eventuell zögerlichen Start in der Gruppe treten einzelne Gruppenmitglieder nun stärker für ihre Überzeugungen ein; Stärken und Schwächen der einzelnen Teilnehmer\*innen zeigen sich deutlicher. Hierin liegt ein Potenzial für den Gruppenzusammenhalt. Denn: Wenn eine Gruppe gut mit der Unterschiedlichkeit ihrer Mitglieder umgehen kann und Konflikte offen angesprochen werden, wird der oder die Einzelne wie auch die gesamte Gruppe gestärkt aus dieser Phase hervorgehen.

#### Tipp:

Erarbeiten Sie als Gruppe gemeinsam Regeln für mögliche Konfliktsituationen. Als Moderator\*in lenken Sie den Konflikt in konstruktive Bahnen, zum Beispiel indem Sie den Gruppenmitgliedern die Möglichkeit geben, ihre Sichtweise zu äußern.

### Vertrautheitsphase

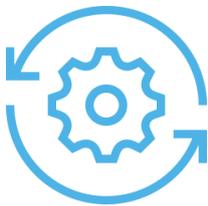


Diese Phase ist geprägt von Harmonie und guter Zusammenarbeit in der Gruppe. Die Teilnehmer\*innen fühlen eine große Zugehörigkeit und grenzen sich als Gruppe womöglich von Außenstehenden ab. Die Mitglieder verabreden sich auch oft zu privaten Unternehmungen.

#### Tipp:

Für neue Mitglieder ist es oft schwer, während dieser Phase zur Gruppe zu finden. Achten Sie darauf, dass eine offene Auseinandersetzung mit Konflikten weiterhin möglich bleibt.

### Arbeitsphase



In dieser Phase arbeitet die Gruppe strukturiert und hat sich gefestigt. Anstehende Aufgaben und Konflikte klärt die Gruppe sachlich. Der Entwicklungsprozess des oder der Einzelnen sowie die Verantwortung für die eigene Entwicklung gewinnen an Bedeutung. Die Unterschiedlichkeit der Teilnehmer\*innen ist kein Hindernis, sondern bereichert das Gruppengeschehen. Neue Mitglieder können gut integriert werden, da sie die gewonnene Sicherheit in der gefestigten Gruppe nicht in Frage stellen.

#### Tipp:

Da die einzelnen Mitglieder eigenständig handeln und sich gegenseitig stützen, darf sich die Gruppenleitung in dieser Phase zurückhalten. Wenn die Gruppe gefestigt ist, sind auch die Kontaktaufnahme und die Zusammenarbeit mit Menschen von außerhalb der Gruppe möglich, z. B. mit Einrichtungen der Suchthilfe.

### Abschlussphase/Abschiednehmen



Eine gemeinsame Abschlussphase gibt es selten, da Selbsthilfegruppen die Gruppenarbeit meist nicht gemeinsam beenden. Trotzdem sind Abschlüsse für die Gruppe ein Thema, zum Beispiel, wenn ein Gruppenmitglied sich so stabil fühlt, dass es sich aus der Gruppe verabschieden möchte. Ein scheidendes Mitglied sollte die Möglichkeit haben, seinen oder ihren Abschied bewusst zu gestalten, z. B. indem er oder sie über Pläne für das Leben „nach der Gruppe“ spricht.

Es kann auch vorkommen, dass ein Gruppenmitglied ohne Ankündigung der Gruppe fernbleibt. Dann sollte sich die Gruppe auch ohne ihre Anwesenheit von der Person verabschieden, zum Beispiel in Form eines *Blitzlichts* mit der Frage „Was hätte ich der oder dem anderen gerne noch gesagt?“

**Tipp:**

Vielleicht möchte ein Mitglied zu einem späteren Zeitpunkt zu der Gruppe zurückkehren. Dann hilft es, wenn der Abschied gut gestaltet ist und Offenheit für die Rückkehr signalisiert. Finden Sie das zu Ihrer Gruppe passende Abschiedsritual! Das kann ein gemeinsames Essen sein oder eine Sammlung von guten Wünschen für das Mitglied.

Die Gruppenphasen wurden entnommen aus: „Eine Handreichung zur Leitung von Suchtselbsthilfegruppen des Kreuzbundes“, Kreuzbund e. V.

### 3. Methoden und Inhalte

An dieser Stelle kann nur eine Auswahl von Arbeitsmethoden Platz finden. Eine Vielzahl weiterer Möglichkeiten, die Gruppenarbeit zu gestalten, finden Sie bspw. über die Suche im Internet.



Einige Einrichtungen der Selbsthilfe haben selbst Leitfäden zur Gruppenarbeit veröffentlicht. Ein Beispiel ist die umfangreiche Sammlung der Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e. V. aus Berlin:

**Bieschke-Behm, Manfred: Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden. Berlin: 2015.**

Das Heft ist auch online verfügbar.

#### 3.1 Die Gruppenstunde beginnen und Kennenlernen der Teilnehmenden

##### Vorstellungsrunde

Vorstellungsrunden finden nicht nur bei ersten Treffen einer Gruppe statt; sie wiederholen sich zum Beispiel dann, wenn ein neues Mitglied zur Gruppe stößt oder ein\*e Referent\*in zu Gast ist. Damit die Runde nicht langweilig wird, können immer wieder neue Aspekte erfragt und unterschiedliche Methoden ausprobiert werden.

Überlegen Sie im Vorfeld, aus welchem Grund die Vorstellungsrunde eingebaut werden soll. Zum Beispiel: Gibt es neue Teilnehmer\*innen/Gäste/Referent\*innen? Hieraus ergibt sich oft schon, welche Fragen für die Runde interessant sind.

**Beispiel:** Die Gruppe hat eine\*n Krankenkassenmitarbeiter\*in zu Gast, der\*die sich über die Gruppenarbeit informieren möchte. Stellen Sie zuerst den Gast und den Grund für seine Einladung vor. Anschließend kann die Fragestellung für die Vorstellungsrunde lauten:

- Name (Vorname) und Form der eigenen Betroffenheit (suchtkrank, Angehörige\*r)
- Wie hilft mir die Gruppe?

Die Vorstellungsrunde kann auch für den Einstieg in ein Thema genutzt werden.

**Beispiel:** Das Thema der Gruppenstunde ist Rückfallvorbeugung. Fragestellungen können sein:

- Name (Vorname); Was sind riskante Situationen für mich?
- Was hilft mir in solchen Situationen?

**Hinweise und Tipps:** Während der Vorstellungsrunde werden nur Verständnisfragen gestellt. Kommentare oder Meinungen können im Anschluss an die Runde erfolgen. Die Gruppenmitglieder halten sich an die vorgegebenen Fragen und beantworten diese direkt. Als Hilfestellung können die Fragen gut sichtbar notiert werden. Zur Auflockerung können interessante Fragen aus anderen Bezügen eingebaut werden, zum Beispiel: Mein\*e Lieblingsfarbe/-tier/-pflanze, mein Sternzeichen, mein Traumurlaubsort, mein(e) Hobby(s) etc.

### Blitzlicht

Das Blitzlicht ist eine Momentaufnahme der Gefühlslage aller Teilnehmer\*innen. Die Anwesenden erzählen kurz, wie es ihnen gerade geht und über welche Themen sie sprechen möchten. Wer nichts sagen möchte, tut dies ebenfalls kund. Die Aussagen sollen möglichst in Ich-Form getroffen werden, da es um die eigenen Gefühle geht. Einwände oder Zwischenbemerkungen sind nicht erlaubt. Wenn alle Teilnehmer\*innen zu Wort gekommen sind, kann sich eine Diskussion anschließen. Konkrete Fragen können helfen, einen Einstieg zu finden:



- Wie geht es dir gerade?
- Hast du ein bestimmtes Thema mitgebracht?  
Welches?
- Was hast du in der vergangenen Woche erlebt?
- Was hast du in der vergangenen Woche nur für dich getan?

Das Blitzlicht kann auch während einer laufenden Sitzung durchgeführt werden, wenn das Gespräch stockt, zum Beispiel weil Teilnehmer\*innen beginnen, sich zurückzuziehen. Das Blitzlicht kann dann neue Impulse geben und weitere Sichtweisen zu Tage fördern.

**Hinweise und Tipps:** Machen Sie nach jedem Wortbeitrag eine kurze Pause. So kann sich der oder die Nächste auf seinen\*ihren Beitrag konzentrieren. Andernfalls sind alle mit ihren anstehenden Redebeiträgen beschäftigt und können den Vorredner\*innen nicht richtig zuhören.

## Ein Netz spannen

Diese Methode stellt anschaulich dar, wie Beziehungen in einer Gruppe entstehen können. Die Teilnehmer\*innen sitzen in einem Stuhlkreis. Der\*die Gruppenleiter\*in hält ein Wollknäuel. Er oder sie stellt ein paar Fragen in den Raum oder notiert diese gut sichtbar. Fragen können sein:

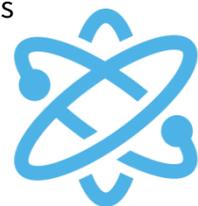


- Wer bin ich?
- Was mache ich gerne?
- Was erwarte ich hier?
- Was wünsche ich mir?
- Welche Gruppenerfahrungen habe ich bisher gemacht?

Der oder die Leiter\*in beantwortet die Fragen für die eigene Person. Dann hält er\*sie das Ende der Wolle fest und wirft das Knäuel einem\*einer Teilnehmer\*in zu. Nachdem die Person sich ebenfalls vorgestellt hat, hält sie den Faden an einer Stelle fest und wirft das Knäuel zur nächsten Person usw. Auf diese Weise spannt sich ein Netz, das sinnbildlich für die Beziehungen steht, die sich in der Gruppe entwickeln können.

Wenn das Wollknäuel die Runde gemacht hat, gibt es mehrere Möglichkeiten:

- Die Teilnehmer\*innen lösen das Netz wieder auf, indem jede\*r das Knäuel an seine\*n oder ihre\*n Vorredner\*in zurückwirft und dabei dessen oder deren Namen nennt.
- Der\*die Leiter\*n fordert dazu auf, mit dem Faden zu spielen. Jede\*r kann an seiner\*ihrer Stelle ziehen oder den Faden loslassen oder etwas anderes tun. Die Teilnehmer\*innen sollen beobachten: Welche Assoziationen weckt das? Was geschieht, wenn ich etwas tue? Wer ist mitbetroffen? Kommt es bspw. zu „Spannungen“? Was bedeutet dies übertragen auf den Gruppenprozess?
- Die Teilnehmer\*innen sprechen darüber, wie in der Gruppenarbeit Beziehungen aufgebaut werden können. Was braucht jede\*r, was kann jede\*r geben?  
**Tipp:** Aus den Wünschen der Teilnehmer\*innen kann die Gruppe gemeinsam Regeln für die Gruppenarbeit ableiten.<sup>2</sup>



<sup>2</sup> vgl. Klein, Irene: Gruppenleiten ohne Angst. Ein Handbuch für Gruppenleiter. Donauwörth: 2005.

### 3.2 Themen erarbeiten

#### Wunschthemen abfragen

Bei der Themenfindung für die Gruppenstunden sollten alle Teilnehmer\*innen einbezogen werden. Eine Abfrage kann, zum Beispiel, schriftlich über Wunschzettel erfolgen. Hierzu schreibt jede\*r Teilnehmer\*in sein Wunschthema auf einen Zettel. Dann werden die Wunschzettel im Uhrzeigersinn weitergereicht. Der\*die Empfängerin kennzeichnet jedes Thema mit einem Kreuz (X), das er oder sie ebenfalls interessant findet. Wenn jede\*r Teilnehmer\*in wieder den eigenen Zettel in Händen hält, werden die Themen für alle sichtbar gesammelt und nach Zustimmung sortiert. Das Thema (oder die Themen) mit der höchsten Zustimmung werden in den nächsten Gruppenstunden behandelt.

Im Folgenden sehen Sie als Anregung eine Liste möglicher Themen. Die Liste ist alphabetisch sortiert.

- Alkoholfreie Lebensgestaltung
- Berufliche Chancen
- Beziehungen und wie sie gelingen
- Elternschaft und Sucht
- Freizeitgestaltung
- Genuss und Genussfähigkeit
- Gesellschaft und Abhängigkeit
- Gesprächsführung
- Gesunde Ernährung
- Hoffnungen und Wünsche in meinem Leben
- Konflikte bewältigen
- Leid, Trauer und Trost
- Männer und Frauen: Unterschiede im Suchtverlauf
- Rauchen/Nichtrauchen
- Rückfall: Anzeichen und Vorbeugung
- Rückfall: Beenden und bewältigen
- Sucht und Öffentlichkeitsarbeit
- Sucht und Gewalterfahrungen
- Suchtformen/Suchtverlagerung
- Suchtprävention: Wie vermeide ich Suchterkrankungen?
- Unterstützung und Hilfe für Angehörige
- Wohlbefinden und Zufriedenheit



### Bildersammlung als Gesprächseinstieg nutzen

Oft fällt es Gruppenmitgliedern schwer, über die eigenen Gefühle zu sprechen. Eine Sammlung von Bildern kann den Einstieg erleichtern.

**Vorbereitung:** Der\*die Gruppenleiter\*in legt eine Bildersammlung an. Das können Postkarten sein, Fotokalender, Ausschnitte aus Zeitschriften usw. Die Auswahl der Motive ist vielfältig: Sammeln Sie bspw. Menschen, Tiere, Orte, Landschaften, Sport und Technik.

**Durchführung:** Legen Sie die Bilder offen vor allen Gruppenmitgliedern aus. Stellen Sie eine Einstiegsfrage. Einstiegsfragen können sein:

- Wie geht es dir zurzeit?
- Welches Bild zeigt am ehesten, wie es dir in den letzten Wochen ergangen ist?
- Was fühlst du, wenn du an die Zukunft denkst?

Jede\*r Teilnehmer\*in wählt ein für ihn oder sie passendes Motiv aus. Wenn jede\*r ein Bild gefunden hat, beantworten die Teilnehmer\*innen die Einstiegsfrage und erklären, warum sie sich gerade für dieses Bild entschieden haben.

### Zettelbox als Einstiegshilfe

Manche Themen sind schwer anzusprechen, zum Beispiel, wenn es sich um Konflikte innerhalb der Gruppe handelt. Diese Methode arbeitet mit vorbereiteten Zetteln. Auf den Zetteln stehen Standpunkte, die sonst eher tabuisiert werden. Die Zettel können zu verschiedenen Überthemen gruppiert werden, z. B.: Risikosituationen und Gruppensituationen.

**Vorbereitung:** Nutzen Sie die Kopiervorlage im Anhang → **F** | Vorlagen und eigene Unterlagen, um eine Sammlung von Standpunkten anzulegen. Schneiden Sie die Standpunkte einzeln aus und legen Sie sie gefaltet in eine Kiste. Jedes Überthema hat eine eigene Kiste.



**Durchführung:** Reichen Sie die Kiste in der Gruppe herum. Jede\*r Teilnehmer\*in zieht blind einen Zettel und betrachtet diesen für sich. Wenn alle einen Zettel haben, liest ein Mitglied der Gruppe seinen Zettel vor und legt seinen oder ihren eigenen Standpunkt zu der Aussage dar. Hieraus kann sich eine Diskussion in der Gruppe entwickeln. Der\*die Gruppenleiter\*in kann die Diskussion weiter fördern, indem er\*sie fragt:

- Wie sehen das die anderen?
- Gibt es weitere Meinungen zu diesem Punkt?
- Wie können wir das angesprochene Problem in der Gruppe lösen?

**Hinweise und Tipps:** Sie können die Zettel auch selbst vorbereiten und somit die Gruppenmitglieder stärker einbinden. Geben Sie den Teilnehmer\*innen leere Zettel mit nachhause, mit der Bitte, bis zum nächsten Gruppentreffen einige Aussagen zu einem Thema aufzuschreiben (z. B. „Gruppensituationen“). Sammeln Sie die Zettel vor der nächsten Sitzung ein und legen Sie sie in die Kiste.

### Frag Dein Leben

Mit dem Spiel „Frag Dein Leben“ hat die Thüringer Landesstelle für Suchtfragen ein Arbeitsmittel entwickelt, das einen spielerischen Zugang zur Gruppenarbeit ermöglicht. Der Aufbau des Spiels ähnelt „Mensch ärgere Dich nicht“. Das Spielfeld wird auf dem Tisch ausgelegt. Es ist auch eine 1 mal 1 Meter große Variante verfügbar. Die Spieler\*innen bewegen sich entsprechend der von ihnen gewürfelten Punktzahl vorwärts. Betritt ein\*e Spieler\*in ein Ereignisfeld, dann darf er\*sie eine Karte ziehen und die darauf geschriebene Frage beantworten. Die Fragen decken unterschiedliche Lebensbereiche ab, z. B. Beziehungen, Beruf, Zufriedenheit, Kreativität u. a., und können als Gesprächseinstieg genutzt werden.



Gruppen können das Spiel mit Anleitung kostenlos ausleihen oder auch kaufen. Schreiben Sie einfach eine E-Mail an: [info@tls-suchtfragen.de](mailto:info@tls-suchtfragen.de). Wir schicken Ihnen das Spiel per Post.

### 3.3 Einen guten Abschluss finden

#### Schluss-Blitzlicht

Auch zum Abschluss einer Sitzung bietet sich das Blitzlicht an (s. *Die Gruppenstunde beginnen*). Passende Fragen können sein:

- Wie hast du das heutige Treffen erlebt?
- Wie geht es dir jetzt?
- Was soll in der nächsten Sitzung noch einmal angesprochen werden?

Wenn Sie ein Schluss-Blitzlicht durchführen, achten Sie darauf, dass keine neuen Diskussionen entstehen. Kommentare sind nicht mehr erlaubt. Offene Fragen, deren Bearbeitung Zeit benötigt, werden notiert und mit in die nächste Sitzung genommen.

#### 5-Finger-Feedback

Mithilfe der 5-Finger-Methode werden sehr differenzierte Rückmeldungen erfragt. Die fünf Finger einer Hand dienen als Anhaltspunkte. Erklären Sie zunächst die Bedeutung der einzelnen Finger anhand der passenden Gesten (Daumen hoch, erhobener Zeigefinger, ausgestreckter Mittelfinger, usw.):

- **Daumen:** Was hat mir gefallen?
- **Zeigefinger:** Worauf würde ich gerne hinweisen? Was ist mir wichtig zu betonen?
- **Mittelfinger:** Was hat mir nicht gefallen?
- **Ringfinger:** Was habe ich gelernt? Was nehme ich mit nach Hause?
- **Kleiner Finger:** Was habe ich vermisst? Was ist zu kurz gekommen?



Die Gesten sind sehr eingängig und daher leicht zu merken. Fordern Sie die Teilnehmer\*innen anschließend dazu auf, die Gesten zu wiederholen und die jeweilige Frage zu beantworten. Die Methode kann auch schriftlich durchgeführt werden. Verteilen Sie hierzu eine Kopiervorlage (siehe **F** | Vorlagen und eigene Unterlagen) oder lassen Sie die Teilnehmer\*innen die eigene Hand auf einem Blatt Papier nachzeichnen und beschriften. Im Anschluss können die Rückmeldungen für die Gruppe sichtbar zusammengetragen werden, z. B. auf einer Moderatorentafel.

## 4. Umgang mit Konflikten

Konflikte sind ein **natürlicher Bestandteil** unseres Lebens und bleiben auch in Selbsthilfegruppen nicht aus. Zwar kommen hier Menschen mit ähnlichen Problemen zusammen, doch treffen auch immer **unterschiedliche Lebensgeschichten**, Wertvorstellungen, Meinungen, Ziele und, nicht zuletzt, Erwartungen an die Gruppenarbeit aufeinander. Konflikte werden also nicht ausbleiben – es kommt auf den richtigen **Umgang** mit ihnen an. Ein konstruktiver Umgang mit Konflikten ist für die Gruppenarbeit entscheidend, und manchmal hängt das Fortbestehen der Gruppe von ihm ab.

Konflikte werden häufig als etwas Unangenehmes wahrgenommen. In ihrem Bedürfnis nach Harmonie entwickeln viele Menschen **Strategien**, Konflikte zu vermeiden.



Aber ungelöste und verdrängte Konflikte treten immer wieder auf und kosten Zeit und Kraft. Betrachten Sie es einmal so: In Konflikten steckt nicht selten die Chance auf eine Veränderung und persönliche Reifung. Hinter Konflikten stehen oft echte **Bedürfnisse** der Beteiligten, die nicht befriedigt werden. Es lohnt sich also, den Kern des Konflikts zu erforschen, um dann gemeinsam

nach Lösungen zu suchen.

Von den Konfliktparteien selbst gefundene **Lösungen** stellen sich meistens als besonders brauchbar und nachhaltig heraus. Denn: Nur wer verantwortlich für seine Entscheidung ist, steht anschließend auch dazu. Wenn Konflikte als etwas Normales und Vorübergehendes betrachtet werden, eröffnen sich Möglichkeiten der **Veränderung** und der **Entwicklung** für das einzelne Gruppenmitglied wie auch für die Gruppe als Gemeinschaft.

In der Gruppenarbeit gibt es einige „typische“ Anlässe mit **Konfliktpotenzial**: Die Auseinandersetzung um die Aufgaben und das zentrale Thema, ein anstehender Generationenwechsel, ein (vermeintlicher) Stillstand der Gruppenarbeit oder das Aufbrechen verdrängter Gefühle. Der Umgang mit diesen Konflikten sollte von gegenseitiger Wertschätzung geprägt sein. Wenn dies schwerfällt, besteht die Möglichkeit einer **Unterstützung** von außen, zum Beispiel durch Fachkräfte in den Suchtberatungsstellen.



**Fragen, die einer Gruppe helfen können, einen Konflikt besser zu verstehen:<sup>3</sup>**

- Welche Bedürfnisse stehen für mich auf dem Spiel, welche stehen für den anderen auf dem Spiel? Wie habe ich diese Bedürfnisse bisher erfüllt? Gibt es vielleicht auch neue Wege?
- Gibt es neben dem, worum es mir offensichtlich geht, auch noch weitere Anliegen? Welche weiteren Anliegen vermute ich bei den anderen?
- Kommt der Konflikt vielleicht dadurch zustande, dass ich (oder die anderen Gruppenmitglieder) auf die gegenwärtige Situation Erfahrungsmuster übertrage, die ich in einer anderen sozialen Situation gelernt habe? Welche Gewohnheiten, Werte, Ziele usw. stehen für mich auf dem Spiel?
- Was möchte ich erreichen? Was müsste ich aufgeben, wenn ich mich auf die Lösung des\*der Anderen einlasse? Wieviel könnte ich eventuell von meinem Interesse aufgeben, ohne zu viel aufzugeben?
- Ist der Konflikt in unserer Tradition oder in unserer Organisation begründet? Müssten wir unsere Gruppe neu organisieren? Welche äußeren Faktoren spielen hinein?

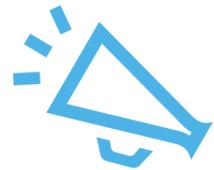
**Tipp:**

Setzen Sie sich mit Ihrer persönlichen Haltung gegenüber Konflikten auseinander. Versuchen Sie, den Sinn von Konflikten zu verstehen. Können Sie Konflikte als zur Weiterentwicklung notwendig akzeptieren? Wenn Ihnen dies schwerfällt, wenden Sie sich ggf. an eine überparteiische dritte Person zur Konfliktvermittlung oder -lösung.

<sup>3</sup> Nach Klein, Irene: Gruppenleiten ohne Angst. Ein Handbuch für Gruppenleiter, Donauwörth: 2005.

## 5. Den richtigen Ton finden

Ein gutes Gesprächsklima ist für die Gruppenarbeit entscheidend. Einige Grundregeln können dabei helfen, den „richtigen Ton“ zu finden. Die Nummerierung der Punkte stellt *keine* Gewichtung dar.



### 1. Ich trete anderen respektvoll gegenüber.

Hiermit ist die innere Haltung gemeint: Ich nehme die anderen ernst mit ihren Problemen und in ihrem Bemühen um eine Problemlösung. Menschen, die aus dieser Haltung heraus handeln, sind gelassener in Konfliktsituationen und offen für positive Entwicklungen. Die Wertschätzung, die ich den anderen entgegenbringe, kann ich selbstverständlich auch für mich mit meinen Bedürfnissen und Schwierigkeiten erwarten.

### 2. Ich kläre Erwartungen.

Gemeint sind die Erwartungen an die Gruppenarbeit und an konkrete Gesprächsthemen. Unausgesprochene Erwartungen führen zu Enttäuschungen und gegenseitigen Vorwürfen. Meistens genügt eine kurze Klärung der Erwartungen aller Beteiligten, auf die im besten Fall die Formulierung eines klaren, gemeinsamen Ziels folgt.

### 3. Ich hole mir Informationen ein.

Bevor Lösungsvorschläge gemacht werden, sollte eingehend geklärt werden, worin überhaupt das Problem besteht. Schon beim Zusammentragen von Informationen kann vieles geordnet und geklärt werden. Achten Sie dabei darauf:



- Offene Fragen zu stellen – hierzu zählen die „W-Fragen“ („Was ist konkret deine Schwierigkeit?“) – anstatt solche, die sich nur mit Ja oder Nein beantworten lassen.
- Die eingeholten Informationen nicht zu bewerten, damit der\*die Andere nicht verunsichert oder geängstigt wird.
- Den\*die Andere\*n aufzufordern, das Problemfeld zu strukturieren, falls er\*sie Probleme anhäuft oder zu viele Details präsentiert. Dabei geht es darum, herauszufinden, welches Problem gerade aktuell und hier und heute bearbeitbar ist („Mit welchem Aspekt möchtest du beginnen?“).

#### **4. Ich gebe keine Ratschläge.**

Tipps sind nur dann hilfreich, wenn die anderen ausdrücklich darum bitten. Ungefragte Ratschläge können dazu führen, dass sich das Gegenüber abgefertigt und nicht ernst genommen fühlt. Machen Sie sich bewusst: Wer gerade von den eigenen Schwierigkeiten spricht, muss seine Gefühle sortieren und seine Gedanken klären, bevor er oder sie sich auf einen neuen Gedanken einstellen kann. Auch wenn Sie glauben, eine Lösung anbieten zu können, warten Sie, bis Sie ausdrücklich um Ihre Meinung gebeten werden.

#### **5. Ich wiederhole wichtige Inhalte.**

Der\*die Gesprächspartner\*in fühlt sich ernstgenommen und verstanden, wenn die Gesprächsteilnehmer\*innen Inhalte mit eigenen Worten wiederholen. Die betroffene Person hat dann auch die Gelegenheit, Missverständnisse richtigzustellen.

#### **6. Ich höre aufmerksam zu und unterbreche niemanden.**

Wer beim Sprechen unterbrochen wird, hat immer das Gefühl, es sei uninteressant, was er oder sie sagt. Deshalb muss jede Person, die unterbrochen wird, mit einer kleineren oder größeren Kränkung fertig werden. Diese Kränkung – die auch durch leise Randgespräche ausgelöst wird – vermeiden Sie durch aufmerksames Zuhören.



#### **7. Ich sage „Ich“, wenn ich mich meine.**

Wer „Ich“ meint, sollte auch „Ich“ sagen. Verstecken Sie sich nicht hinter dem verallgemeinernden „Man“ und grenzen Sie sich gegen das vereinnahmende „Wir“ ab, um Eigenverantwortlichkeit anzuregen. Die Verwendung von „Ich“ ist persönlicher und wirkt aktiver. Außerdem können Sie immer nur für sich und Ihre Ansichten sprechen.

#### **8. Ich vermeide Du-Botschaften.**

Du-Botschaften sorgen in Konflikten für Sprengstoff („Du bist immer so dominant!“), weil sie den\*die Gesprächspartner\*in angreifen. Im schlimmsten Fall macht er\*sie „dicht“, und an eine Konfliktlösung ist nicht zu denken. Sprechen Sie stattdessen in Ich-Botschaften („Ich fühle mich klein in der Gruppe.“) über ihre Gefühle. Auf diese Weise vermeiden Sie Schuldzuweisungen.

#### **9. Ich erkläre, warum ich frage.**

In der Gruppe wird niemand interviewt oder mit bohrenden Fragen gelöchert. Wenn Sie eine Nachfrage stellen möchte, dann erklären Sie Ihre Motivation: „Welches Medikament nimmst du? Ich frage, weil ich bei einem Medikament auch mal diese Nebenwirkungen hatte.“

## 6. Gruppeninspektion: Wo stehen wir und wie geht es weiter?

Spätestens wenn Konflikte auftreten oder wenn die Gruppenarbeit „festgefahren“ ist, ist eine Gruppeninspektion sinnvoll. Eine solche Bestandsaufnahme gibt allen Gruppenmitgliedern die Möglichkeit, Kritik zu äußern, ihre Erwartungen und Wünsche kundzutun sowie Verbesserungsvorschläge einzubringen.

Manchmal hilft es, eine außenstehende Person einzuladen, die einen neutralen Blick auf das Gruppengeschehen einnimmt. Das kann, zum Beispiel, ein\*e Mitarbeiter\*in von einer Suchtberatungsstelle sein. Wünschenswert ist eine Teilnahme möglichst vieler Mitglieder, damit viele Meinungen gehört werden und jede\*r seine oder ihre Wünsche einbringen kann.

**Durchführung:** Stellen Sie einige Impulsfragen, um ins Gespräch zu kommen. Es kann sinnvoll sein, Antworten für alle sichtbar zu notieren, zum Beispiel wenn Gruppenmitglieder Wünsche für die Gruppenarbeit äußern.



### Fragen für den Gesprächseinstieg können sein:

- Wie gehen wir miteinander um?
- Fühlt sich jemand verletzt oder ungerecht behandelt?
- Hören wir einander wirklich aufmerksam zu?
- Wie ist das Verhältnis zwischen den Gruppenmitgliedern und dem\*der Leiter\*in?
- Was wünsche ich mir von der Gruppe und einzelnen Mitgliedern?
- Was will ich bei mir selbst ändern? Wo will ich mich mehr einbringen?
- Falls es zu Konflikten kam: Wie geschah das?
- Haben wir die Konflikte bearbeitet und gelöst?
- Wie verfolgen wir unsere Ziele?
- Welche Ziele haben wir erreicht?
- Müssen wir Ziele korrigieren?
- Wie soll es weitergehen?

Entsprechend der Ergebnisse kann es sinnvoll sein, sich auch die Gruppenregeln noch einmal vorzunehmen. Werden diese eingehalten? Besteht Änderungs- oder Ergänzungsbedarf?

## 7. Selbsthilfe für Angehörige

Eine Suchterkrankung betrifft niemals nur die Einzelperson, sondern immer auch deren soziales Umfeld. Viele Suchterkrankte haben Familie und Kinder. Die Deutsche Suchthilfestatistik nennt in ihrem Jahresbericht 2019 die folgenden Zahlen<sup>4</sup>:

- 45% der Suchterkrankten leben in einer festen Partnerschaft.
- 43,6% haben mindestens 1 Kind.



Oft sind es die Angehörigen, die sich um Hilfe für ihr suchterkranktes Familienmitglied bemühen. Die eigenen Bedürfnisse sind dabei oft (noch) kein Thema. Aber die Suchtkrankheit des Partners oder der Partnerin, des Elternteils, des Kindes etc. ist für die Angehörigen belastend und kann auch bei diesen zu einer Erkrankung führen. Nicht selten verausgaben sich Angehörige bei dem Versuch, ihre\*n Partner\*in zu heilen.

Auch Angehörige haben ein Recht auf Unterstützung. Viele Selbsthilfegruppen sind für Suchterkrankte und Angehörige gleichermaßen offen, jedoch fühlen sich manche Angehörige in gemischten Gruppen nicht ausreichend wahrgenommen. Der Besuch (oder die Gründung) einer Gruppe nur für Angehörige kann sinnvoll sein. Entsprechende Angebote finden Sie bspw. über die Thüringer Landes-Kontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e. V. (LaKoST) unter: <https://www.selbsthilfe-thueringen.de/selbsthilfegruppen.html>

---

<sup>4</sup> Die Zahlen beziehen sich auf Suchterkrankte in ambulanter Behandlung.  
<https://www.suchthilfestatistik.de/ergebnisse/aktuelle-ergebnisse-ambulant/> (Stand März 2021).

## Ein „Waschzettel“ für Angehörige

Die TLS hat einen „Waschzettel“ mit Tipps für Angehörige erstellt, die Ihnen als Hilfestellung im Umgang mit suchtgefährdeten oder suchtkranken Menschen dienen können.

### Tipps für Angehörige suchtgefährdeter oder suchtkranker Menschen



1. **Trauen Sie Ihrer Wahrnehmung!** Ihre Gefühle sind völlig in Ordnung. Sprechen Sie Unzufriedenheit, Wut oder Enttäuschung an!
2. **Entscheiden Sie selbst**, wann, wie und wo Sie miteinander über Probleme, Konsequenzen und Hilfsangebote sprechen wollen.
3. **Versuchen Sie, keine Verantwortung für das suchtbedingte Verhalten Ihrer/Ihres Angehörigen zu übernehmen.**
4. **Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen!**
5. **Sie müssen suchtbedingtes Verhalten nicht unendlich aushalten.**
6. **Denken Sie darüber nach**, wo und wie Sie suchtbedingtes Verhalten ggf. unbewusst unterstützen!
7. **Versuchen Sie nicht, Veränderungen durch Kontrolle oder Schuldzuweisung zu erzwingen.**
8. **Vermeiden Sie, dass es in jedem Gespräch nur noch um Ihre/n Angehörige/n und ihre/seine Probleme geht.**
9. **Ihr/e Angehörige/r braucht Ihre Hilfe.** Sie sollten überlegen, welche Hilfen angemessen und wirkungsvoll sind und welche nicht.  
mehr auf der Rückseite...

### Tipps für Angehörige suchtgefährdeter oder suchtkranker Menschen

Mit freundlicher  
Unterstützung der



Die Gesundheitskasse  
für Sachsen und Thüringen.

10. **Entscheiden Sie für sich selbst**, wobei Sie Ihre/n Angehörige/n unterstützen möchten und wobei nicht.
11. **Sie können sie/ihn nicht überreden**, angebotene Hilfen anzunehmen!
12. **Achten Sie auf sich selbst und eine möglichst klare konsequente Haltung der/dem Angehörigen gegenüber.**
13. **Diese Hinweise können nur ein Anfang sein.**

**Wir empfehlen Ihnen**, sich zur Klärung Ihrer konkreten Situation an eine Suchtberatungsstelle, eine Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle oder an Angebote der Sucht-Selbsthilfe (z.B. Angehörigengruppen, Elternkreise) in Ihrer Nähe zu wenden.

Eine Übersicht vorhandener Angebote und Einrichtungen bietet der **Thüringer Wegweiser für Suchtfragen**.  
Diesen finden Sie auch online unter [www.tls-suchtfragen.de](http://www.tls-suchtfragen.de)