

Wie wir in der WohnWerkstatt kommunizieren möchten

Unsere Ziele

Wir legen Wert auf respektvolle Kommunikation. Ziel ist, dass sich möglichst alle in der Gruppe wohlfühlen. Unsere Kommunikationsempfehlungen sollen helfen, eine Atmosphäre zu schaffen, die Jede/n ermutigt, sich einzubringen. Unsere Diskussionen sollen von Gelassenheit und gegenseitigem Wohlwollen geprägt sein, sodass auch nicht perfekt formulierte Beiträge, unausgereifte Gedanken oder „spinnerte“ Ideen geäußert werden können. Wir lassen Vielfalt zu. Konflikte begreifen wir als Anstoß zur Weiterentwicklung. Gleichzeitig sollen bei unseren Treffen die Kommunikationsempfehlungen so flexibel angewendet werden, dass auch Raum für Spontaneität, Schlagfertigkeit und Spaß ist.

Die über die grundlegenden Kommunikationsempfehlungen hinausgehenden Empfehlungen für die **Wie-geht-es-mir-Runden** haben zum Ziel, einen möglichst guten Rahmen für das Mitteilen von Persönlichem zu schaffen. Jede/r soll fühlen, dass er/sie Raum für Gedanken bekommt, die er/sie mit der Gruppe teilen möchte. Auch zwischenmenschliche Spannungen in der Gruppe können im Idealfall aufgelöst werden. So soll unter anderem vermieden werden, dass sie unausgesprochen in die Sachdiskussionen einfließen und diese beeinträchtigen. Ziel der **Wie-geht-es-mir-Runden** ist auch, dass wir abseits der Diskussion von Sachthemen mehr voneinander erfahren. So lernen wir uns vielfältiger kennen und können uns durch die Kenntnis der jeweiligen Lebenssituation einfühler begeben.

Kommunikations-Selbstverpflichtungen für unsere WohnWerkstatt-Treffen

- * Wir sprechen in der Regel in Ich- oder Wir-Form, vermeiden belehrende, zum Widerspruch herausfordernde Du-Botschaften und generalisierende Man-Formulierungen.
- * Mit der gleichen Konzentration, mit der wir selbst sprechen, versuchen wir auch zuzuhören und nicht schon einen Teil unserer Aufmerksamkeit auf die Formulierung einer Erwiderung zu verwenden.
- * Wir achten das gesprochene Wort und versuchen keine Analysen oder weitergehende Interpretationen des/der Sprechenden zu machen. Insbesondere unterstellen wir keine unausgesprochenen anderen Absichten. Im Zweifel fragen wir nach: „Verstehe ich dich richtig, dass ...?“ , „Bedeutet das ...?“.
- * Wir nehmen nach Möglichkeit Bezug auf zuvor Gesagtes.
- * Wir halten unsere Beiträge kurz.
- * Wir lassen den / die Andere/n ausreden.
- * Wir lassen andere Meinungen gelten.
- * Bewertungen und negative Äußerungen über andere sind tabu.
- * Wenn jemand größeres Unwohlsein mit der Stimmung oder Entwicklung der Gruppe hat oder sich persönlich verletzt fühlt, ist es selbstverständlich, dies zu äußern. Die Gruppe geht damit einfühlsam um und verabredet, wann und wieviel Zeit eingeräumt wird, um dem Grund dafür zu erörtern.
- * Jede/r kann die laufende Diskussion kurz unterbrechen, falls eine Entschleunigung zwecks Reflektion ratsam erscheint.

Unsere Wie-geht-es-mir-Runden

- * Die **Wie-geht-es-mir-Runden** finden bei jedem Treffen statt. Wenn dringende Themen zu besprechen sind, kann ausnahmsweise auf sie verzichtet werden.
- * Die **Wie-geht-es-mir-Runden** dauern normalerweise ca. 20 Minuten. Sie können auf Wunsch der Gruppe (Meinungsbild) bis zur Hälfte der Zeit des Treffens verlängert werden. In größeren Abständen kann gezielt ein längerer Zeitraum für die **Wie-geht-es-mir-Runden** eingeplant werden.
- * Die **Wie-geht-es-mir-Runden** finden in der Regel am Anfang der Treffen statt. Wenn es Neue in der Gruppe gibt, hat es sich bewährt, sie ans Ende des Treffens zu stellen.
- * Während der **Wie-geht-es-mir-Runden** sollte nicht gevespert werden.
- * Alles in den **Wie-geht-es-mir-Runden** Gesagte bleibt innerhalb der Runde und ist vertraulich.

Zusätzliche Kommunikations-Selbstverpflichtungen für unsere Wie-geht-es-mir-Runden

- * Die **Wie-geht-es-mir-Runden** sind nicht moderiert. Es gibt einen Gegenstand (Stein oder ähnliches), der Redezeit verleiht und am Ende des Beitrags weitergegeben oder in die Mitte gelegt wird.
- * In den **Wie-geht-es-mir-Runden** soll vorrangig Persönliches zur Sprache kommen. Hier können zum Beispiel Gedanken geäußert werden wie
 „Wie geht es mir im Allgemeinen?“
 „Wie geht es mir in der Gruppe – fühle ich mich gut aufgehoben?“,
 „Wie geht es mir mit dem Projekt – habe ich das Gefühl, dass etwas herauskommt, mit dem ich einverstanden bin?“,
 „Was beschäftigt mich zur Zeit?“
 „Was möchte ich der Gruppe mitteilen?“.
 In den **Wie-geht-es-mir-Runden** spreche ich nur von mir.
- * In den **Wie-geht-es-mir-Runden** ist das Unterbrechen von Sprechenden tabu.
- * Im Gegensatz zur normalen Kommunikation ist es nicht unhöflich, sondern gewünscht, Beiträge einfach stehen zu lassen, nicht darauf einzugehen, nicht zu antworten oder gar zu kommentieren. Wir beziehen uns nach Möglichkeit nicht auf zuvor Gesagtes. Wenn jemand unbedingt auf einen persönlichen Beitrag reagieren möchte, so fragt er oder sie die jeweilige Person vorher, ob das in Ordnung ist.
- * Wenn während einer **Wie-geht-es-mir-Runde** Sachthemen auftauchen oder plötzlich eine Diskussion entsteht, so wird diese unterbrochen und auf nach der Runde verschoben.
- * Niemand soll sich gedrängt fühlen, in den **Wie-geht-es-mir-Runden** etwas zu sagen; nichts zu sagen ist vollkommen in Ordnung. Auch Momente der Stille zwischen Beiträgen sind willkommen.

Stand 12.10.2018