

# Gesprächsmoderation in Selbsthilfegruppen

Es gibt verschiedene Arten, wie Selbsthilfegruppen die Moderation ihrer Gesprächsrunden gestalten können:

- Die **Gesprächsmoderation rotiert** von Treffen zu Treffen. Der Austausch wird jedes Mal von einem anderen Gruppenmitglied moderiert.
- Es ist immer dieselbe Person für die Gesprächsmoderation zuständig, meist in der Funktion als **Gruppenleiterin bzw. -leiter**.
- Die Gruppe entscheidet sich für eine **Co-Leitung**: Zwei Personen leiten sowohl das Gespräch als auch die Gruppe.
- Es gibt Selbsthilfegruppen, deren Zusammenkünfte den Charakter eines Treffpunktes haben. Bei diesen Zusammenkünften, in denen kein gemeinsames Thema in der Runde besprochen wird, bedarf es **keiner expliziten Gesprächsmoderation**.

Wenn sich die Mitglieder einer Gruppe entscheiden, dass ein intensiver Erfahrungsaustausch im Mittelpunkt der Treffen stehen soll, empfiehlt es sich, dies mittels einer Gesprächsmoderation zu tun. Wir empfehlen in der Regel die **rotierende Gesprächsmoderation**. Dies hat verschiedene Gründe: Die Kraft der Selbsthilfegruppe liegt in der Gleichwertigkeit der Beziehungen und der gegenseitigen Hilfe. Dieses Modell eignet sich daher hervorragend, Gruppenleitung so zu praktizieren, dass nicht eine Person, sondern die Gruppe in einem gemeinsamen Prozess dafür verantwortlich ist. Dies entspricht sehr genau der Idee des wechselseitigen Lernens in der Selbsthilfegruppe und die Erfahrung zeigt, dass es gut funktioniert. Auch jene, die anfänglich vor dieser Aufgabe zurückschrecken, freuen sich mit der Zeit über die neu erworbenen Kompetenzen

und darüber, dass sie wertvolle Erfahrungen auch für andere Lebensbereiche sammeln können. Indem alle Mitglieder hin und wieder ein Gespräch moderieren, werden sie anders auf das Thema und die Gruppe sensibilisiert und ins Gruppengeschehen eingebunden. So entsteht die Chance, auch mal mit einer gewissen Distanz zu den eigenen Problemen am Austausch teilzunehmen.

Wenn hingegen **immer dieselbe Person** die Gesprächsmoderation übernimmt, kann ebendiese Distanz als Moderator/in dazu führen, dass die eigenen Bedürfnisse auf die Dauer zu kurz kommen und sie/er sich mit dieser Aufgabe überfordert. Und: Je mehr Verantwortung eine Leitungsperson übernimmt, desto weniger denken die Mitglieder für die Gruppe als Ganzes mit und desto weniger sind sie selber aktiv. Das wechselseitige Geben und Nehmen rückt in den Hintergrund und die Leitungsperson übernimmt die Verantwortung für das Gelingen der Gruppe, was grossen Druck auf diese Person ausüben kann. Ein weiterer Nachteil besteht darin, dass die Gruppe von einer Person dominiert werden kann und so das gleichberechtigte Miteinander, welches die Arbeit in Selbsthilfegruppen ausmacht, verloren geht.

**Mut zum Rollenwechsel:** Menschen in Selbsthilfegruppen bringen unterschiedliche Voraussetzungen mit. Es gibt solche, die aus ihrem Alltag gewohnt sind, Verantwortung zu übernehmen und solche, die Verantwortung lieber anderen überlassen. Die Selbsthilfegruppe bietet einen guten Rahmen, um diese gewohnten Gleise zu verlassen und Neues auszuprobieren. So kann jemand, der dazu neigt, sich schnell verantwortlich zu fühlen, versuchen, auf die Kräfte seiner Mitmenschen zu vertrauen. Andere wiederum können es wagen, sich verantwortlich zu zeigen. So können Kompetenzen erworben werden, die auch für das alltägliche Leben von Bedeutung sein können.

**Wer moderiert wann?** Gruppen praktizieren zwei Varianten um die Moderatorin bzw. den Moderator zu bestimmen: Die Person, welche moderiert, kann jeweils zu Beginn des Treffens vor der Einstiegsrunde bestimmt werden. Manche Gruppen berichten jedoch, dass diese Variante die Gefahr in sich birgt, dass dieser Entscheid sehr viel Zeit in Anspruch nimmt, welche nachher für den Austausch fehlt. Sie führen daher eine Liste mit den Daten der Treffen und den Namen der jeweils moderierenden Personen. Dann ist immer schon im Voraus klar, wer die Moderation übernimmt. Bei starker eigener Betroffenheit oder wenn selber ein Thema eingebracht wird, kann die Moderation auch an jemand anderes abgegeben werden. Die Verantwortung, dies zu beantragen, liegt in erster Linie bei der jeweiligen Person selber.

**Die Grundhaltung der Moderation:** Erinnern Sie sich als Moderator/in an den Selbsthilfegedanken, der besagt, dass alle Teilnehmenden gleichberechtigt und gleichwertig sind, sich für das Wohl der Gruppe interessieren und die Gruppe mittragen. Übergeben Sie innerlich die Verantwortung für das, was an diesem von Ihnen moderierten Gespräch abläuft oder nicht, der Gruppe. Nicht Sie liefern den Input, sondern die Gruppe hat Ideen, welche Themen besprochen werden und wie man mit schwierigen Situationen fertig wird. Harzt das Gespräch, treten Unstimmigkeiten auf oder fehlt das Vertrauen in der Gruppe ist das nicht Ihre Schuld. Bewerten Sie keine Meinungen und Ver

haltensweisen der Gruppenmitglieder. Nehmen Sie alle Gruppenmitglieder gleich ernst und zeigen Sie allen gegenüber die gleiche Wertschätzung. Achten Sie darauf, dass alle Mitglieder ihre Meinungen, Ideen und Ansichten einbringen können.

### **Mögliche Fragen zur Vorbereitung eines Gruppentreffens**

- Wer wird heute voraussichtlich am Treffen teilnehmen?
- Welche Themen sind vom letzten Mal noch offengeblieben?
- Werden neue Gruppenmitglieder erwartet?
- Welchen Vorschlag will ich für die Gestaltung der Einstiegsrunde und eventuell für die Themenbearbeitung machen?

### **Die Aufgaben der Gesprächsmoderation**

#### **... beim Einstieg**

- Die Anwesenden begrüßen und so das Treffen eröffnen.
- Die Einstiegsrunde eröffnen und das Wort erteilen.
- Die Einstiegsrunde mit dem eigenen Redebeitrag abschliessen.
- Allfällige Themen aus der Einstiegsrunde auflisten. Pendente bzw. im Voraus bestimmte Themen nennen. Die Auswahl des Themas/der Themen für das aktuelle Treffen moderieren.

#### **... in der Austauschrunde**

- An das Thema erinnern, wenn die Gruppe abschweift.
- Darauf achten, dass diejenigen, die sich gemeldet haben, auch zu Wort kommen und ausreden können.
- Wenn die Gruppe in eine allgemeine Diskussion gerät daran erinnern, wer eigentlich das Wort hat („R. war eigentlich dran – möchtest du dazu noch etwas sagen?“).
- Darauf achten, dass vor allem jene, die kaum etwas sagen, nicht von den anderen unterbrochen werden. Oder denen, die umsonst versuchen etwas zu sagen, das Wort erteilen („Von dir haben wir noch gar nichts gehört M. Möchtest du etwas beitragen?“).
- Darauf hinweisen, wenn die gemeinsam vereinbarten Gesprächsregeln nicht eingehalten werden.
- Falls nötig können Sie den Austausch unterstützen und den Prozess vorantreiben, indem Sie Fragen stellen oder Aussagen von Mitgliedern wiederholen („Du sagst, du fühlst dich in die Ecke gestellt.“).
- Wenn eine Pause vereinbart wurde, an diese erinnern.
- Die Themenrunde rechtzeitig abschliessen (rund eine Viertelstunde vor Ende des Treffens), um genug Zeit für den Abschluss des Treffens zu haben.

#### **... in der Abschlussrunde**

- Die Wahl des Themas für das nächste Mal moderieren.
- Die Moderatorin / den Moderator für das nächste Mal bestimmen.
- Die Schlussrunde einleiten und mit dem eigenen Redebeitrag beenden.

- Positive oder anregende Rückmeldungen an die Gruppe geben und Feedback einholen, wie die Moderation empfunden wurde.

### **Nachfolgend noch einige Hinweise, welche von Selbsthilfegruppenmitgliedern geäußert wurden:**

Ich schätze es, wenn der Moderator, die Moderatorin

... in der Einstiegsrunde ausschliesslich Verständnisfragen zulässt und keine Diskussion entstehen lässt.

... wenn jemand in einer Krisensituation ist, die Gruppe fragt, ob es in Ordnung ist, dass der betreffenden Person mehr Raum gegeben wird.

... Grenzen setzt und in grossen Gruppen zum Beispiel auch mal die Gesprächsdauer einschränkt und darauf schaut, dass diese eingehalten wird.

... keine Wertungen und keine Seitengespräche zulässt.

... ab und zu kurz fragt, ob sich alle wohl fühlen.

... der offenen Diskussion genug Raum gibt.

... benennt, wenn ein Beitrag vom eigentlichen Thema abweicht und dann die Gruppe entscheiden lässt, ob an diesem oder dem eigentlichen Thema weiterdiskutiert wird.

### **Folgende weitere Merkblätter stehen für die Gruppenarbeit zur Verfügung:**

- Merkblatt 1: Leitfaden für Selbsthilfegruppen
- Merkblatt 2: Struktur und Ablauf eines Selbsthilfegruppentreffens
- Merkblatt 4: Kommunikationsregeln für Selbsthilfegruppen
- Merkblatt 5: Aufnahme von neuen Gruppenmitgliedern
- Merkblatt 6: Standortbestimmungen in Selbsthilfegruppen

Alle Merkblätter finden Sie auch als Download auf unserer Website.

Hinweis: Die Weiterverwendung von ganzen Texten oder Textpassagen bedarf des schriftlichen Einverständnisses von Selbsthilfe Zürich.



**SELBSTHILFEZÜRICH**

August 2020