

Wilfried Weber

Wege zum helfenden Gespräch

Gesprächspsychotherapie
in der Praxis

16.
Auflage

 reinhardt

Wilfried Weber

Wege zum helfenden Gespräch

Gesprächspsychotherapie in der Praxis

Ein Lernprogramm mit kurzen Lernimpulsen,
praxisnahen Hinweisen
und vielen praktischen Übungen

16. Auflage

Ernst Reinhardt Verlag München

Dr. Wilfried Weber (1934-2020) war Pfarrer und Psychotherapeut, Leiter der Telefonseelsorge Stuttgart und in einer psychologischen Beratungsstelle tätig sowie Ausbilder der „Gesellschaft für Pastoralpsychologie e.V.“; Zusatzausbildung in „Klientenzentrierter Gesprächsführung“ (GwG), „Konzentrativer Bewegungstherapie“ (DAKBT), „Ehe-, Familien- und Lebensberatung“ (DAJEB).

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-497-03387-4 (Print)
ISBN 978-3-497-62087-6 (PDF-E-Book)
ISBN 978-3-497-62088-3 (EPUB)
16. Auflage

© 2026 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verlag Ernst Reinhardt GmbH & Co KG behält sich eine Nutzung seiner Inhalte für Text- und Data-Mining i.S.v. § 44b UrhG einschließlich Einspeisung/Nutzung in KI-Systemen ausdrücklich vor.

Dieses Werk kann Hinweise/Links zu externen Websites Dritter enthalten, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Ohne konkrete Hinweise auf eine Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch entsprechende Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich entfernt.

Printed in EU

Covermotiv: © iStock.com/philsajonesen

Satz: Rist Satz & Druck GmbH, IImmunster

Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, Kemnatenstr. 46, D-80639 München
Net: www.reinhardt-verlag.de Mail: info@reinhardt-verlag.de

Vorwort zur zehnten, völlig neu bearbeiteten Auflage

Niemand weiß genau, warum dieses Buch seit 1974 so viel gekauft und benützt wird. Als Gründe bieten sich an: umfassende Information, leicht verständliche Sprache, klarer Aufbau, kurzgefasste Lernimpulse, viele praxisnahe Hinweise, Vertiefung und Einübung des Lernstoffes anhand vieler praktischer Übungen. Oder findet dieses Buch so viele Leserinnen und Leser, weil sich die Gesprächspsychotherapie immer mehr durchsetzt? Die „Gesellschaft für wissenschaftliche Gesprächspsychotherapie“ hat so viele Mitglieder wie kein anderer psychotherapeutischer Verband in Deutschland.

Jetzt erscheint also die 10. Auflage meines Buches. Ich habe es völlig neu bearbeitet, also neue Forschungsergebnisse und neue persönliche Erfahrungen (im Umgang mit Ratsuchenden und mit Lerngruppen) eingearbeitet. Ich skizziere die wichtigsten Veränderungen:

- Einige Kapitel habe ich herausgenommen oder gestrafft, um den gesamten Lernprozess zu vereinfachen.
- Die wichtigsten Kapitel (Kapitel 6 bis 9) wurden erweitert und vertieft: mehr Zitate von Rogers und aus anderer Fachliteratur, mehr Praxisnähe usw.
- Zwei Kapitel kamen neu dazu: Die therapeutische Arbeit gelingt besser, wenn die Funktion von „Schutz- und Abwehrmechanismen“ (20. Kapitel) bekannt ist. Das Kapitel „Körperarbeit als Weg zum helfenden Gespräch“ (21. Kapitel) verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und will vor allem die Arbeit mit diesem Lehrbuch lebendiger und leichter machen – deshalb sollte dieses Kapitel möglichst bald gelesen und beachtet werden.
- Insgesamt wurden überall die Abschnitte „Praxisnahe Hinweise“ und „Praktische Übungen“ (neuerdings über 90 Übungen) verbessert, der Untertitel des Buches „Gesprächspsychotherapie in der Praxis“ wird damit sehr ernst genommen.
- Wichtig war mir, die Zusammenhänge zwischen den einzelnen Kapiteln zu verdeutlichen. Beispiel: Wie hängen die Grundverhaltensweisen der Gesprächspsychotherapie zusammen mit dem Zuhören?
- Ergänzend zur Fachliteratur habe ich die Dichterinnen und Dichter aus zwei Jahrtausenden zitiert – vor allem in Goethes „Faust“ (1. Teil) finden sich erstaunliche Parallelen. Und damit das Buch nicht „tierisch ernst“ wird, wollte ich Karikaturen und lustige Übungen hereinnehmen.

Zwei Bemerkungen zur Sprachregelung sind mir wichtig:

- Wenn ich spreche, rede ich immer von „Therapeut und Therapeutin“, „Klientin und Klient“ usw. – das gehört für mich zur Gleichstellung von Frau und Mann. Trotzdem habe ich mich nach langem Ringen dazu entschlossen, beim Schreiben dieses Buches in der Regel die männliche Form zu gebrauchen:

Fortwährend die männliche und die weibliche Form zu benützen, ist beim Schreiben und vor allem auch beim Lesen ziemlich umständlich und ermüdend; und wenn ich ständig nur die weibliche Form verwenden würde, wäre ich wieder einseitig. Also bin ich eben einseitig männlich in meinem Sprachgebrauch, bis mir oder anderen eine bessere Lösung einfällt. Zufrieden bin ich mit diesem Vorgehen nicht.

- Ich gebrauche das Wort „Therapeut“ als Sammelbegriff für alle, die ein helfendes Gespräch führen wollen, also für Psychotherapeuten, Sozialarbeiter, Sozialpädagogen, Seelsorger, Eheberater, Ärzte usw. Die Bezeichnung „Therapeut“ kommt aus der griechischen Sprache und bedeutet unter anderem „Begleiter“.

Ich habe vielen Kolleginnen und Kollegen zu danken. Herzlich danke ich auch meinen Verwandten sowie Freunden und Freundinnen für ihre Unterstützung. Danken möchte ich auch den Frauen und Männern, denen ich in Lerngruppen und im therapeutischen Gespräch begegnet bin – hier habe ich viel gelernt. Letztlich fußt dieses Buch also auf Teamarbeit – ich bin sehr dankbar dafür.

Stuttgart, im Frühjahr 1994

Wilfried Weber

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur zehnten, völlig neu bearbeiteten Auflage	5
Einführung in das Lernprogramm	13
Methodisch-pädagogische Überlegungen	13
Lernziel	13
Zielgruppe	13
Zeitplan	14
Lernmethoden	14
1. Zum Thema „Impulsmethode“	15
2. Zum Thema „Arbeitspapier“	15
3. Aufbau der einzelnen Kapitel	16
4. Zum Thema „Gruppenarbeit“	17
5. Methoden der Gruppenarbeit	18
(1) Grundmodell	18
(2) Erweitertes Grundmodell	18
(3) Gruppenarbeit gemäß der „Themenzentrierten Interaktion“ ...	18
(4) Gruppenarbeit mit anschließendem Feedback	20
Teil I: Wichtige Verhaltensweisen und Haltungen innerhalb der Gesprächspsychotherapie	27
Vorbemerkungen zum Lernstoff Teil I	27
Kapitel 1: Einführung in die Praxis der Gesprächspsychotherapie ...	28
1. Erstinformation über Gesprächspsychotherapie	28
2. Eine praktische Übung	29
3. Zwei Gesprächsprotokolle als Beispiel für die Praxis der Gesprächspsychotherapie	31
Kapitel 2: Gefahren und Laster der Gesprächsführung	37
1. Lernimpuls	37
2. Zehn praktische Übungen	39
Kapitel 3: Von Selbstwahrnehmung und Selbstkontrolle	45
1. Lernimpuls	45
2. Begründung	45
3. Kritische Reflexion	45
4. Praxisnahe Hinweise	46

5. Zwei praktische Übungen	47
(1) Allgemeine Momentaufnahme zur eigenen Person	47
(2) Gezielte Momentaufnahme zur eigenen Person	47
Kapitel 4: Partnerschaftlich sein	49
1. Lernimpuls	49
2. Begründung	49
3. Kritische Reflexion	50
4. Praxisnahe Hinweise	50
5. Drei praktische Übungen	52
Kapitel 5: Partnerzentriert sein	54
1. Lernimpuls	54
2. Begründung	54
3. Kritische Reflexion	55
4. Praxisnahe Hinweise	56
5. Drei praktische Übungen	56
Kapitel 6: Systematisches Zuhören. Die Kunst des Zuhörens	59
1. Lernimpuls	59
2. Begründung	59
3. Kritische Reflexion	60
4. Praxisnahe Hinweise	61
5. Sechs praktische Übungen	63
Kapitel 7: Empathie und Verbalisierung. Einführendes Spiegeln	68
1. Lernimpuls	69
2. Begründung	70
3. Kritische Reflexion	73
4. Praxisnahe Hinweise	73
5. Fünfundzwanzig praktische Übungen	79
(1) Pro und Contra	80
(2) Möglichkeiten der Selbsterfahrung	80
(3) Umgang mit der Einschätzungsskala (Anfangsstadium)	80
(4) Erste Versuche	81
(5) Modellbeispiele (1. Teil)	82
(6) Erste praktische Schritte (Schriftliches Spiegeln)	88
(7) Modellbeispiele (2. Teil)	89
(8) Erste Schritte zum mündlichen Verbalisieren	91
(9) Rollenspiel leicht gemacht	91
(10) Sprachliche Vielfalt	92
(11) Spiegeln beim Spaziergang	93

(12) Einführendes Verbalisieren zu dritt	93
(13) Zwischenübung zum Entspannen und Lachen	93
(14) Arbeit mit der Einschätzungsskala	94
(15) Empathisches Verbalisieren am Telefon	95
(16) Grundformen des einführenden Spiegels üben	96
(17) Zwei Therapeuten arbeiten mit einem Klienten	97
(18) Rollenspiel (Regieanweisungen)	97
(19) Umgang mit Tonbandaufzeichnungen	100
(20) Rollenspiel pervers	101
(21) Einführendes Spiegeln im Alltag	101
(22) Empathie und Verbalisierung in der Lerngruppe	101
(23) Einführendes Spiegeln mittels „Alter Ego“	101
(24) Vertiefung des Lernstoffs	102
(25) Weitere praktische Übungsvorschläge	102
Kapitel 8: Annehmen und Wertschätzen	107
1. Lernimpuls	107
2. Begründung	108
3. Kritische Reflexion	110
4. Praxisnahe Hinweise	111
5. Drei praktische Übungen	114
Kapitel 9: Echtheit und Selbstkongruenz	118
1. Lernimpuls	118
2. Begründung	119
3. Kritische Reflexion	121
4. Praxisnahe Hinweise	121
5. Vierzehn praktische Übungen	125
(1) Pro und contra	125
(2) Lernen durch Supervision usw.	125
(3) Spaziergang durch den Körper	125
(4) Verbale Momentaufnahme	126
(5) Averbale Momentaufnahme	126
(6) Echtheit ohne Rücksicht	127
(7) Lächelnd lernen	127
(8) Nonverbale Erfahrungen	129
(9) Zur Körpersprache	130
(10) Umgang mit der Einschätzungsskala	130
(11) Rollenspiel und Klientengespräch	132
(12) Vor einem leeren Stuhl „auspacken“	132
(13) Offen und mit vorgehaltener Hand sprechen	133
(14) Rollenspiel mittels Transaktionsanalyse	134

Kapitel 10: Selbstexploration des Klienten	135
1. Lernimpuls	135
2. Praxisnahe Hinweise	136
3. Drei praktische Übungen	138
Kapitel 11: Zu Kontrolle und Verbesserung des Verhaltens innerhalb der Gesprächspsychotherapie	140
Einschätzungsbogen für Gesprächspsychotherapie	141
Therapeuten-Erfahrungsbogen	143
Klienten-Erfahrungsbogen	145
Einschätzungsbogen für das Psychotherapeutenverhalten durch den Klienten	147
Teil II: Weitere wichtige Wege zum helfenden Gespräch	149
Vorbemerkungen zu den Lerninhalten und Lernmethoden Teil II	149
Kapitel 12: Gesprächsanfang	151
1. Thesen zum Gesprächsanfang	151
2. Eine praktische Übung zu schwierigen Anfangssituationen	152
Kapitel 13: Gesprächsabschluss	153
1. Thesen zum Gesprächsabschluss	153
2. Praxisnahe Hinweise	154
3. Praktische Übung	155
Kapitel 14: Gesprächspausen	156
1. Ursachen von Gesprächspausen	156
2. Fragwürdiger Umgang mit Pausen	157
3. Hilfreicher Umgang mit Pausen	158
4. Drei praktische Übungen	159
Kapitel 15: Fragen des Klienten an den Therapeuten	160
1. Lernimpuls	161
2. Begründung	161
3. Praxisnahe Hinweise	162
4. Zwei praktische Übungen	164
Kapitel 16: Fragen des Therapeuten an den Klienten	167
1. Lernimpuls	167
2. Praxisnahe Hinweise	167
3. Praktische Übung	170

Kapitel 17: Strukturierung des Gesprächs	171
1. Lernimpuls	171
2. Begründung	171
3. Kritische Reflexion	172
4. Praxisnahe Hinweise	172
5. Vier praktische Übungen	174
Kapitel 18: Abstraktion und Konkretion	179
1. Lernimpuls	179
2. Begründung	179
3. Kritische Reflexion	180
4. Praxisnahe Hinweise	180
5. Zwei praktische Übungen	182
Kapitel 19: Distanz und Nähe	184
1. Lernimpuls	184
2. Begründung	184
3. Kritische Reflexion	185
4. Praxisnahe Hinweise	185
5. Zwei praktische Übungen	187
Kapitel 20: Schutz- und Abwehrmechanismen	189
1. Lernimpulse mit praktischen Übungen	189
2. Praxisnahe Hinweise	195
3. Abschlussübung	196
Kapitel 21: Körperarbeit als Weg zum helfenden Gespräch	198
1. Lernimpuls	198
2. Siebzehn Körperübungen	199
(1) Kreisende Bewegungen	199
(2) Kopfbewegungen	200
(3) Abstreifen und streicheln	200
(4) Abschütteln	200
(5) Abklopfen	201
(6) Unterschiedlich gehen	201
(7) Bewegungen zum Atmen	201
(8) Sitzhaltung finden	202
(9) Hände wahrnehmen	202
(10) Füße wahrnehmen	203
(11) Anspannen und entspannen	203
(12) Hände anlegen	203
(13) Atem wahrnehmen	204

12 Inhaltsverzeichnis

(14) Geschlossene und offene Körperhaltungen	204
(15) Verschiedene Sitzhaltungen	205
(16) Mit Handflächen arbeiten	205
(17) Freie Körperarbeit	205
Kapitel 22: Einschätzungsformular zum helfenden Gespräch	207
1. Hinführung	207
2. Einschätzungsformular	208
3. Drei praktische Übungen	209
Literaturverzeichnis	210

Einführung in das Lernprogramm

Methodisch-pädagogische Überlegungen

Der Erfolg eines Lernprozesses hängt nicht nur von der sachlichen Richtigkeit der dargebotenen Information ab; er ist stark geprägt durch die Methode, wie der Lernstoff vermittelt wird. Deshalb muss in gebotener Kürze von Lernmethoden gesprochen werden. Zuvor sind Lernziel, Zielgruppe und Zeitplan zu skizzieren.

Lernziel

Dieses Buch zeigt wichtige Wege zum helfenden Gespräch, zum therapeutischen Dialog. Im Mittelpunkt steht das therapeutische Basisverhalten: Die wichtigsten Verhaltensweisen und Grundhaltungen eines Therapeuten werden dargestellt und eingeübt. Was dieses Buch anbietet, befähigt zu einer zuverlässigen und methodisch durchdachten Gesprächsführung.

Teil I dieses Lernprogramms ist der Gesprächspsychotherapie gewidmet (sie heißt auch klientenzentrierte oder personenzentrierte Gesprächspsychotherapie) und bietet nach einigen einleitenden Kapiteln hauptsächlich die therapeutischen Methoden an, die von Carl R. Rogers (1902 – 1987) gefunden und von Reinhard Tausch weiterentwickelt wurden. In Deutschland werden sie von der „Gesellschaft für wissenschaftliche Gesprächspsychotherapie“ vertreten und vermittelt.

Ergänzend dazu handelt Teil II dieses Buches von einzelnen schwierigen Gesprächssituationen (z. B. Gesprächsanfang, Gesprächsabschluss, Gesprächspausen) und behandelt Themen wie „Distanz und Nähe“, „Schutz- und Abwehrmechanismen“, „Körperarbeit als Weg zum helfenden Gespräch“.

Zielgruppe

Das vorliegende Lernprogramm hat einen leicht überschaubaren Aufbau und bemüht sich durchgängig um sprachliche Formulierungen, die leicht zu lesen und zu verstehen sind. Insofern eignet es sich besonders für Sozialarbeiter, Sozialpädagogen, Seelsorger, Telefonseelsorger, Eheberater, Psychologiestudenten, außerdem für Psychologen und Mediziner, die psychotherapeutische Funktionen übernehmen wollen. Ein Teil des Lernstoffes eignet sich auch zur Schulung von Krankenschwestern, Gemeindeförderinnen, Diakonen, Seelsorge-

helfern, Altenpflegern und ähnlichen Berufszweigen. Ehepartner und Eltern, die einzelne Teile dieses Buches durcharbeiten (z. B. die Kapitel „Gefahren und Laster der Gesprächsführung“, „Systematisches Zuhören“) werden mit ihren Familienangehörigen wesentlich besser kommunizieren und umgehen können.

Wer den genannten Personenkreis auszubilden oder fortzubilden hat, findet in diesem Buch ein praktikables und flexibles Arbeitsmaterial. Es kann von Lehrenden benützt werden, lässt sich aber auch ohne Anleitung durch Fachleute benutzen (Einzelstudium, Gruppenstudium von Lernenden).

Zeitplan

Wie viel Zeit zum Durcharbeiten des Lernprogramms benötigt wird, hängt ab von der Vorbildung des Lernenden, seiner Zielsetzung und seiner Einsatzbereitschaft. Eine Rolle spielt auch, ob man allein oder innerhalb einer Gruppe arbeitet und ob die Gruppe einen Trainer (Supervisor) hat.

Für das ganze Buch sind etwa 100 bis 200 Arbeitsstunden aufzuwenden. Viele Kapitel lassen sich aus dem Zusammenhang herauslösen und dann in kurzer Zeit bewältigen.

Ein Arbeiten in Zeitblöcken erweist sich als besonders wirksam. Für Lerngruppen gibt es folgende günstige Möglichkeiten:

- (1) Anfangstagung von insgesamt fünf Tagen mit achttündiger Arbeitszeit. Nach jeweils etwa drei Monaten Zwischentagungen von ungefähr drei Tagen. Schließlich eine Abschlusstagung von etwa drei Tagen.
- (2) Anfangstagung von drei bis fünf vollen Tagen, dann wöchentliche Arbeitssitzungen von jeweils zwei bis drei Stunden. Es folgt eine Zwischentagung von mindestens zwei Tagen, dann weitere Arbeitssitzungen im Abstand von einer Woche. Schließlich eine Abschlusstagung von mindestens zwei Tagen.

Das Lernprogramm ist, mit wenigen Ausnahmen, so aufgebaut, dass es in kleinen, in sich selbstständigen Lerneinheiten erarbeitet werden kann.

Lernmethoden

Nachstehend wird in knapper Form aufgezeigt und begründet, welches pädagogische Konzept hinter diesem Lehrbuch steht. Um Eintönigkeit und Ermüdung zu umgehen, werden Vielfalt und Abwechslung innerhalb der Lernmethoden angestrebt, z. B. durch nonverbale Übungen und Visualisierungen, aber auch mittels Lerneinheiten, wo es etwas zum Lachen gibt, und über Körperarbeit.

1. Zum Thema „Impulsmethode“

Die einzelnen Kapitel dieses Buches sind nach dem Konzept der sogenannten „Impulsmethode“ gestaltet (Pöggeler 1964; Erl 1969). Die Information geschieht in der Form von Lernimpulsen und Denkanstößen, also in geraffter und gestraffter Form, in thesenhafter Kürze. Der Lernende hat die Aufgabe, die Lernimpulse selbstständig zu verarbeiten, wobei das Gespräch innerhalb einer Lerngruppe eine bedeutsame Rolle spielt. Für die Impulsmethode sprechen folgende Gründe:

Sie zwingt den Lehrenden

- „zu durchdachter und übersichtlicher Gliederung,
- zu Kürze und Deutlichkeit der Formulierung,
- zu einem Darstellungsstil, der eine Diskussion nahelegt“ (Die Volkshochschule 1968).

Sie führt bei den Lernenden dazu,

- „daß die Fähigkeit zu gedanklichem Nachvollzug nicht überfordert wird,
- daß ihre Aufmerksamkeit erhalten bleibt“ (Die Volkshochschule 1968),
- „daß sie zu eigenem Denken angeregt werden,
- daß sie ihr Wissen und ihre Kritik leicht in den Lernprozeß einbringen können,
- daß ihr Bedürfnis nach Information und Kommunikation befriedigt wird“ (Moser 1968),
- daß es im Gespräch miteinander zu einem intensiven Kommunikationsprozess kommt und also keine Einbahnkommunikation stattfindet.

2. Zum Thema „Arbeitspapier“

Die Kapitel dieses Buches sind als „Arbeitspapier“ entstanden und als „Arbeitspapier“ gedacht – der Leser muss intensiv und produktiv mit ihnen arbeiten. Er kann einzelne Passagen streichen oder unterstreichen, er kann den Text mit Ausrufezeichen und Fragezeichen versehen, er kann kritische und klärende Anmerkungen anbringen und ergänzende Informationen eintragen: Der breite Buchrand bietet Raum für vielerlei handschriftliche Eintragungen. – Um den Leser zu eigenem Arbeiten anzuregen, wird auf Vollständigkeit und Perfektion bewusst verzichtet.

Ein Arbeitspapier verlangt vom Benutzer, dass er sich beispielsweise folgende Fragen stellt:

- Verstehe ich alle gebotenen Informationen voll und ganz?
- Welche Informationen kann ich bejahen? Anhand dieser Frage kann der Lernstoff wiederholt und vertieft werden.

- Welche Informationen möchte ich kritisieren oder ablehnen? Anhand dieser Frage können Widerstände gegenüber neuen, ungewohnten und unbequemen Informationen teils bewusst gemacht, teils abgebaut werden.
- Welche Informationen fehlen, so dass ich hier ergänzen muss? Durch diese Frage soll zu eigenständigem, schöpferischem Arbeiten angeregt werden.
- Wie erlebe ich diese Informationen? Welche Gefühle und Wünsche werden in mir wach?

3. Aufbau der einzelnen Kapitel

Die meisten Kapitel bestehen aus fünf Teilen (Lernschritten):

- Lernimpuls,
- Begründung,
- kritische Reflexion,
- praxisnahe Hinweise,
- praktische Übungen.

Der *Lernimpuls* bringt, in thesenhafter Kürze, neue Informationen. Aus folgenden Gründen wurde die Thesenform gewählt:

Thesen ersparen dem Lernenden einen großen Zeitaufwand und lassen sich verhältnismäßig leicht im Gedächtnis speichern; Thesen bringen Verkürzungen und provozierende Härten mit sich und fordern so zum Mitdenken und Weiterdenken auf (während lange und rundherum abgesicherte Ausführungen den Leser manchmal ermüden und ihm Eigenaktivität vorenthalten).

Im zweiten Lernschritt erfolgt die *Begründung* des Lernimpulses.

Der dritte Lernschritt bringt unter der Überschrift *Kritische Reflexion* die nötigen Einschränkungen und Fragezeichen.

Innerhalb der *Praxisnahen Hinweise* geht es um die Hinführung zur Praxis und um konkrete Beispiele aus der Praxis. Diesen Hinweisen kommt eine besondere Bedeutung zu: Mit ihnen soll der Schritt von der Abstraktion zur Konkretion vollzogen, die Brücke von der theoretischen Einsicht zur praktischen Tat geschlagen werden.

Die *Praktischen Übungen* haben das Ziel, den neuen Lernstoff einzuüben (learning by doing) und mit Person und Verhalten des Lernenden zu verschmelzen (Tscheulin 1972). Durch permanentes und vielgestaltiges Üben wird der neue Lehrstoff repetiert und praktiziert; der Lernende kann sein Verhalten selbst kontrollieren und durch andere kontrollieren lassen, es kommt zu Rückmeldung und Rückkoppelung (feedback).

Die Einübung geschieht anhand von praxisnahen Beispielen und konkreten Aufgaben. Um das Üben abwechslungsreich und vielgestaltig zu machen, wird oft eine Fülle von praktischen Übungen angeboten; die einschlägige Literatur

machte bislang nicht viele Angebote in dieser Richtung. Manche Übungen sind (im Sinne des selbsttätigen Unterrichts) für Einzelarbeit bestimmt, andere für die Gruppenarbeit.

4. Zum Thema „Gruppenarbeit“

Ein größerer Teil des vorliegenden Lernstoffs lässt sich im Einzelstudium durcharbeiten. Indessen ist dem Lernen in Arbeitsgruppen der Vorzug zu geben. Da sich die pädagogische Methode der Gruppenarbeit noch nicht bei allen Lernenden und Lehrenden durchgesetzt hat, seien zunächst einige ihrer Vorzüge thesenartig genannt (Meyer 1957, 27f; Stendenbach 1963; Brocher 1967, 128ff; Erl 1969, 38ff).

Argumente für Gruppenarbeit

Das Arbeiten in Gruppen kann

- den Erwerb von Kenntnissen und Fähigkeiten reicher, genauer, praxisnaher und dauerhafter machen,
- zur Freude am Lernen und Arbeiten beitragen,
- dem Bedürfnis nach Information *und* Kommunikation entgegenkommen,
- den Wunsch nach Eigeninitiative und schöpferischer Aktivität befriedigen,
- das Vertrauen zu sich selbst und zu anderen stärken,
- die Fähigkeit zum Kommunizieren auf rationaler und emotionaler Ebene verstärken,
- lebenswichtige soziale Tugenden entwickeln, z. B. gegenseitiges Verstehen, Solidarität, Kooperation, demokratisches Verhalten, Ausgleich zwischen Temperamenten usw.

Pädagogisch fruchtbar und zeitsparend ist es, wenn Gruppenarbeit und Einzelarbeit (Alleinstudium) miteinander abwechseln. Das Lesen einzelner Kapitel und das Lösen einiger praktischer Aufgaben müssen nicht in der Gruppe stattfinden, die einzelnen Mitglieder einer Lerngruppe können das zu Hause machen. Daran muss sich aber ein intensiver Meinungsaustausch anschließen. Dazu bedarf es einer Gruppe.

Aufbau der Arbeitsgruppe

Wenn eine Arbeitsgruppe aus sechs bis zehn Teilnehmern besteht, ist sie überschaubar und bietet optimale Chancen für eine kritische und kreative Aussprache und für praktische Übungen. Für einzelne Aufgaben kann eine Arbeitsgruppe auch in Untergruppen aufgeteilt werden. – Es ist möglich, zwei oder drei Arbeitsgruppen von jeweils acht Teilnehmern zu einer Kursgruppe zusammenzufassen.

Leitung der Arbeitsgruppe

Das vorliegende Lernprogramm ist so gestaltet, dass eine Gruppe von Lernenden selbsttätig damit arbeiten kann. Der Lernprozess wird aber erleichtert und beschleunigt, wenn ein Trainer (Supervisor) zur Verfügung steht, ein psychologisch, therapeutisch und gruppendynamisch geschulter Fachmann. Für große Lerngruppen (15 – 20 Teilnehmer) sollte ein Co-Trainer bereitstehen.

5. Methoden der Gruppenarbeit

Eine Lerngruppe muss sich überlegen, nach welcher Methode sie arbeiten will. Das vorliegende Lernprogramm macht dazu verschiedene Vorschläge, teils in diesem Einführungskapitel, teils in den nachfolgenden Hauptkapiteln.

An dieser Stelle werden vier Vorschläge für den methodischen Ablauf der Gruppenarbeit gemacht:

(1) Grundmodell der Gruppenarbeit

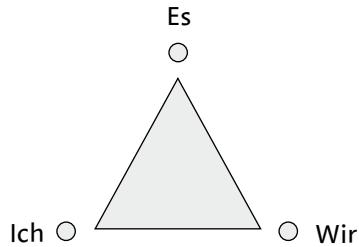
Die Gruppe klärt, was sie heute machen will. In der Regel liest sie einen Abschnitt aus einem Kapitel dieses Buches. Nach einer kritischen und kreativen Aussprache werden die angeführten praktischen Übungen durchgeführt. Den Abschluss bildet eine Feedback-Runde (siehe Seite 20ff).

(2) Erweitertes Grundmodell der Gruppenarbeit

Am Anfang steht eine „Blitzlicht“-Runde: Jedes Gruppenmitglied teilt kurz mit, wie es ihm geht – darüber wird nicht diskutiert. Das „Blitzlicht“ ermöglicht einen persönlichen Einstieg in die Arbeit: „Wer zur Sache kommen will, muß zuerst zur Person kommen“ (S. J. Lec). Dann macht die Gruppe eine Körperübung (das Kapitel „Körperarbeit als Weg zum helfenden Gespräch“ bietet vielerlei Übungen). Der Körper soll in die Arbeit integriert werden, soll mit Geist und Seele zusammenarbeiten. Anschließend arbeitet die Gruppe nach dem oben angeführten Grundmodell (oder nach einem Modell, das sie selbst findet).

(3) Gruppenarbeit gemäß der „Themenzentrierten Interaktion“ (TZI)

Als günstig erweist sich ein Arbeiten nach der themenzentrierten interaktionellen Methode, die Ruth C. Cohn (1970; 1974, 150 – 171; 1975) entwickelt hat. Hier kommen nämlich verschiedene menschliche Grundbedürfnisse zum Zug: rationale, emotionale und soziale Strebungen. Innerhalb dieser Methode kreist das gemeinsame Arbeiten um drei Beziehungspunkte: das Es (Thema), das Ich (Individuum), das Wir (Gruppe). „Die thematische interaktionelle Gruppe versucht die Dreieit von Ich – Wir – Es in dynamischer Balance zu halten.“ Eine Skizze kann das verdeutlichen:



Ruth Cohn schreibt dazu (aus der Sicht des Gruppenleiters): „Wenn die Gruppe sich mit dem Thema akademisch beschäftigt, erachte ich dieses nur für so lange als konstruktiv, als ich keine Anzeichen von Interesselosigkeit in der Gruppe entdecke, nicht einzelne Teilnehmer als unbeteiligt oder gestört empfinde, und auch keine anderen generellen Gruppenzerfallsymptome auftauchen. Sonst lenke ich die Aufmerksamkeit vom Thema fort zur Person (Ich) oder zu Personen (Wir). Wenn die Gruppe sich umgekehrt nur für eine Person oder für ein Aufwachen von verschiedenen Gefühlen in der Gruppe zu interessieren scheint und sich damit in eine Therapie- oder Sensitivitätsgruppe zu verwandeln droht, schlage ich die Brücke zum Thema. In einer gut funktionierenden, erfahrenen Gruppe sind solche Direktiven weniger oft notwendig, da die Gruppe selbst sich zum Wächter der Methode fortentwickelt hat.“

Ruth Cohn stellt Regeln auf, „die zugleich die jeweilige Arbeit und das Streben nach dem Bewußtsein der Autonomie und zwischenmenschlicher Verbundenheit fördern sollen:

- (a) Versuche, in dieser Sitzung das zu geben und zu empfangen, was Du selbst geben und empfangen möchtest. (Diese Richtlinie schließt alle folgenden, die nur zu größerer Verdeutlichung gegeben werden, ein.)
- (b) Sei Dein eigener Chairman und bestimme, wann Du reden oder schweigen willst und was Du sagst.¹
- (c) Es darf nie mehr als einer gleichzeitig reden. Wenn mehrere Personen auf einmal sprechen wollen, muß eine Lösung für diese Situation gefunden werden.
- (d) Unterbrich das Gespräch, wenn Du nicht wirklich teilnehmen kannst, z. B. wenn Du gelangweilt, ärgerlich oder aus einem anderen Grund unkonzentriert bist. (Ein ‚Abwesender‘ verliert nicht nur die Möglichkeit der Selbsterfüllung in der Gruppe, sondern bedeutet auch einen Verlust für die ganze Gruppe. Wenn

¹ R. Cohn meint damit: Sei Leiter und Vorsitzender Deiner selbst und Deiner Gruppe, über-nimm die Verantwortung für Dich selbst und für die Gruppe.

eine solche Störung behoben ist, wird das unterbrochene Gespräch entweder wieder aufgenommen werden oder einem momentan wichtigeren Platz machen.²)

(e) Sprich nicht per ‚man‘ oder ‚wir‘, sondern per ‚ich‘. (Ich kann nie wirklich für einen anderen sprechen. Das ‚man‘ oder ‚wir‘ in der persönlichen Rede ist fast immer ein Sich-Verstecken vor der individuellen Verantwortung.)

(f) Es ist beinahe immer besser, eine persönliche Aussage zu machen, als eine Frage an andere zu stellen.³ (Meine Äußerung ist ein persönliches Bekenntnis, das andere Teilnehmer zu eigenen Aussagen anregt; viele Fragen sind unecht; sie stellen indirekte Ansprüche an den anderen und vermeiden eine persönliche Aussage.)

(g) Beobachte Signale aus Deiner Körpersphäre und beachte Signale dieser Art bei anderen Teilnehmern. (Diese Regel ist ein Gegengewicht gegen die kulturell bedingte Vernachlässigung unserer Körper- und Gefühlswahrnehmungen.)“

Einige Untersuchungen deuten darauf hin, dass bis zu 70 Prozent der Kommunikation auf nichtsprachlicher Ebene stattfinden, also über nonverbale Äußerungen wie Mimik, Gestik, Körperhaltung, Stimmgebung usw. – Körpersprache und Signale des Körpers sind oft klarer und deutlicher als das, was mit Wörtern und Sätzen ausgedrückt wird. Deshalb legt dieses Lehrbuch großen Wert auf die Bedeutung der nonverbalen Kommunikation, bietet vielerlei nonverbale Übungen an.

(4) Gruppenarbeit mit anschließendem Feedback

Ein unentbehrlicher Bestandteil der Gruppenarbeit ist das abschließende Feedback (Rückmeldung, Rückkoppelung). Am Ende einer Arbeitssitzung oder einer Arbeitstagung ist es nötig, dass das einzelne Gruppenmitglied ausspricht, was es in der Begegnung mit dem Lernstoff und der Lerngruppe erlebt hat; wo es z. B. Gefallen und Missfallen empfand. Das einzelne Gruppenmitglied muss auch erfahren, welche (positiven und negativen) Erfahrungen die anderen Gruppenteilnehmer machten. Durch solchen Austausch von Gedanken und

² R. Cohn sagt an anderer Stelle: „Störungen haben Vorrang“. Mit „Störungen“ meint sie alle (positiven und negativen) emotionalen Regungen, die das Mitarbeiten in der Gruppe unmöglich machen. Eine Störung kann so mitgeteilt werden: „Ich habe eine Störung, bitte helft mir dabei ...“. Weil es oft schwerfällt, von starken emotionalen Regungen zu sprechen, wird die Gruppe mithelfen, etwa mit folgenden Rückfragen: „Welche Gefühle, welche Wünsche hast Du? Was willst (und kannst) Du jetzt in diesem Augenblick tun? Was kann ein Gruppenmitglied (oder die Gruppe) für Dich tun?“

³ Nach R. Cohn soll auf jeden Fall im Anschluss an eine Frage verdeutlicht werden, was hinter der Frage steht: Was bedeutet sie für mich? Was ist Ursache und Ziel meiner Frage?

Gefühlen hat die Gruppe (einschließlich Gruppenleiter) die Möglichkeit, den Lern- und Gruppenprozess systematisch zu kontrollieren und bewusst zu gestalten; Fehlentwicklungen können korrigiert und positive Ansätze aktiviert werden, eventuell sind neue Arbeitsmethoden zu finden.

Das Feedback soll in regelmäßigen und nicht zu großen Abständen erfolgen. Es kann in Form einer freien Aussprache durchgeführt werden oder anhand einer standardisierten Einschätzungsskala, die anonym von allen Gruppenmitgliedern ausgefüllt und anschließend ausgewertet wird. Für ein exaktes Feedback empfiehlt sich die Kombination dieser zwei Methoden.

Es folgen zwei Modelle von Einschätzungsbogen zum Lern- und Gruppenprozess. Abschließend wird festgestellt, wie ein Feedback in nichtsprachlicher Form aussieht – eine sehr bewährte Methode.

Einschätzungsskala I zum Lern- und Gruppenprozess (Brocher 1967, 128ff)

Datum:

Bitte keinen Namen angeben!

(1) Wie fühlte ich mich in dieser Gruppe?

- Sehr unbehaglich
- Ziemlich unbehaglich
- Etwas mehr unbehaglich als wohl
- Weder unbehaglich noch wohl
- Eher wohl als unbehaglich
- Ziemlich wohl
- Sehr wohl

(2) Wieweit waren die Lernziele klar?

- Völlig unklar
- Ziemlich unklar
- Eher unklar als klar
- Weder klar noch unklar
- Eher klar als unklar
- Ziemlich klar
- Völlig klar

(3) Wie arbeitete die Gruppe?

- Faul und zufrieden
- Ziemlich oberflächlich
- Eher oberflächlich als tiefgehend
- Weder oberflächlich noch tiefgehend
- Eher tiefgehend als oberflächlich