



Spielregeln für die Goldgruben- und Pusteb Blumen-Treffen

1. Kein Gegeneinander

Die wichtigste Spielregel, an die sich alle Teilnehmer zu halten haben, besteht darin, dass sie nicht ins Gegeneinander und ins Rechthabenwollen gehen. Das ist keine Begrenzung, sondern eine Befreiung von der Angst voreinander. Wir sind nicht perfekt und werfen uns deshalb auch nicht vor, wenn wir gegen Spielregeln verstoßen, weil wir noch aus Unsicherheit und Angst heraus reagieren. Jeder kann einen anderen Teilnehmer darauf aufmerksam machen, wenn er oder sie gegen die Spielregeln verstößt. Sollte es darüber zu einem Konflikt kommen, entscheidet die Gruppe, wie weiter zu verfahren ist.

2. Vertraulichkeit

Wir sprechen nicht mit Dritten darüber, was jemand an persönlichen Problemen eingebracht hat. Doch wenn jemand über sein kriminelles Verhalten spricht, so gibt es dafür für die anderen Teilnehmer keine Schweigepflicht. Wer das Bedürfnis hat, darüber zu sprechen, sucht sich vertrauenswürdige Freunde oder einen Psychotherapeuten.

3. Moderation

Eine Person übernimmt die Moderatorenrolle. Sie wechselt bei jedem Treffen in alphabetischer Reihenfolge unter den Teilnehmern, die schon einmal dabei waren. Jeder wird gefragt, niemand wird dazu gedrängt. Um sich auf die Moderatorenrolle konzentrieren zu können, trägt der Moderator keine persönlichen Probleme vor oder gibt die Moderation bei seinem von ihm gewünschten Thema ab. Bei den anderen Themen hat die Moderation keine besondere Rolle und kann sich ebenfalls dazu äußern. In der Moderatorenrolle hat man nur dafür zu sorgen, dass Abstimmungen über den Ablauf in der Goldgrube getroffen werden. Die Gruppe unterstützt die jeweiligen Moderatoren. Am Ende des Gesprächskreises sollte die Moderation noch einmal den Steinkreis initiieren mit der Frage: Wie geht es jedem von euch jetzt?

4. Steinkreis & Vorstellung

Zu Beginn eines Gesprächskreises gibt es einen Steinkreis, in dem jeder mitteilen kann, was ihm oder ihr aktuell am Herzen liegt. Es dient dazu, ein Gefühl füreinander zu bekommen und ob man ein Thema hat, dass man gern besprochen möchte. Außerdem stellt sich jeder kurz vor, wenn neue Teilnehmer dabei sind.

5. Gruppengröße & Nichtwissenfühlen®

Goldgruben-Treffen sollten aus 3 bis 7 Personen bestehen, von denen eine oder zwei praktische Erfahrungen mit dem Nichtwissenfühlen® haben. Mit dem Nichtwissenfühlen® wird begonnen, damit wir uns so oft wie möglich damit vertraut machen.

6. Themenrunde & Ablauf im Steinkreis

Nach dem Nichtwissenfühlen und der Nachbesprechung macht die Moderation ihren Vorschlag für die Reihenfolge der Themen, die im ersten Steinkreis benannt wurden, das sie heute behandeln möchte, und stellt diesen zur Abstimmung. Sollte der Vorschlag keine Mehrheit finden, werden die Vorschläge der Teilnehmer zur Abstimmung gestellt, bis mehrheitlich die Reihenfolge festgelegt ist.

Mit dem Sich Zeigen und Zuhören im Steinkreis wird auf die angesprochenen Probleme so eingegangen, dass nur berichtet wird, was das Thema in einem selbst auslöst. Dadurch äußert man sich nicht über andere. Wer ein persönliches Problem besprechen möchte, sollte seine Darstellung möglichst mit der wesentlichen Frage, die ihn selbst belastet, abschließen.

Man spricht erst dann, wenn man den Stein hat. Der Stein wird reihum gereicht, doch man muss nichts sagen. Man kann ihn still bei sich halten, solange es von den anderen akzeptiert wird, oder man kann ihn auch kommentarlos weitergeben. Nach jeder Steinkreisrunde wird derjenige, der das Thema angesprochen hat, gefragt, ob er eine weitere Runde dazu möchte. Dies kann sich wiederholen, solange die Teilnehmer es möchten.

Jede Person kann jederzeit das Ende eines Themas vorschlagen und kann dies begründen, muss es aber nicht. Darüber sollte direkt entschieden werden. Das Empfinden, das mehrheitlich überwiegt, ist für die Gruppe handlungsleitend.

Bei einem Online-Gesprächskreis bietet es sich an, in alphabetischer Reihenfolge der Vornamen den virtuellen Redestein weiterzugeben. Wer mit seinem Beitrag fertig ist, sagt: „Ich bin fertig.“ Das ist zugleich die Aufforderung für die nächste Person zu sprechen.

7. Krisenmanagement

Es können zwei Arten von Krisen entstehen, eine persönliche Krise und ein Konflikt unter den Teilnehmern.

1. **Eine Person kommt in eine persönliche Krise**, weil sich ein heftiges Erinnerungsgefühl meldet. Vielleicht weint sie oder bekommt eine Panikattacke oder kann oder möchte gar nicht mehr sprechen. Die Gruppe oder der Moderator versuchen nicht, diesen Zustand zu beenden durch trösten oder kluge Worte. Ein Erinnerungsgefühl, das hochkommt, will gefühlt werden. Es wird dem Betroffenen signalisiert, wir merken, dass etwas heftig in dir arbeitet. Und wir sind bei dir. Indem es nicht bekämpft wird, wird das Gefühl gewissermaßen automatisch verarbeitet und beruhigt sich nach einer gewissen Zeit wieder. Die Gruppe stellt durch wohlwollendes Dabeisein in der Krise den Raum der Gemeinschaft zur Verarbeitung der heftigen Gefühle zur Verfügung. Sollte der oder die Betreffende auch nach Abschluss der Sitzung nicht wieder in die Ruhe kommen, bietet ein Teilnehmer der Gruppe, den sich der Betreffende möglichst aussuchen kann, als Gesprächspartner an, vielleicht auch mit Sich Zeigen und Zuhören, um sich das Problem genauer anzuschauen. Der Gesprächspartner übernimmt dabei keine therapeutische Rolle, sondern ist eine freundschaftliche Begleitung in der Krise.
2. **Bei einem Konflikt unter den Teilnehmern** wird dieser Konflikt nicht diskutiert, sondern mit dem Sich Zeigen und Zuhören betrachtet, bis er entweder geklärt ist oder bis festgestellt wird, dass er nicht zu klären ist. Besonders wichtig ist dabei, dass jeder Redebeitrag mit "ich bin fertig" beendet wird und damit dem oder den anderen seinen Raum gibt.

8. Mitarbeit in der Pustebblume

Zur Mitarbeit in der Pustebblume kann nachgefragt werden, wenn man die enorme Bedeutung des Nichtwissens erkannt hat und es weiterverbreiten möchte. Es gelten die Spielregeln 1. bis 4. und 7.