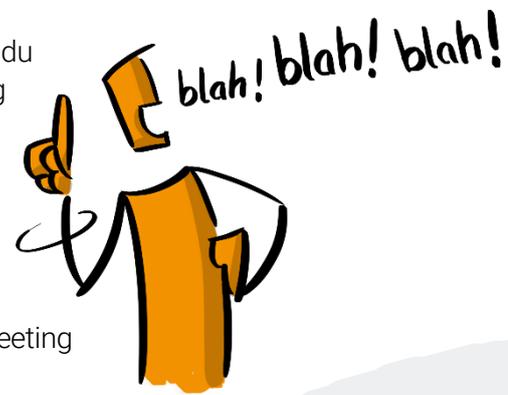


## VIELREDNER UNTERBRECHEN, OHNE DASS SIE EINSCHNAPPEN UND OHNE GEWALT ANZUWENDEN

Als Moderatorin, Trainerin oder auch als Teilnehmer von Gruppen kennst du bestimmt diese Situation: Jemand meldet sich zu Wort und fängt an, lang und breit darzulegen, wie er etwas findet, was die Argumente für x oder gegen y sind, und warum es ganz wichtig wäre, jetzt aber mal bald, und außerdem, wer hätte das gedacht....und du ertappst dich dabei, wie du äußerlich mit den Augen rollst und innerlich abschaltest. Wann hört er endlich auf?? Das sagt er jetzt mindestens schon zum dritten Mal...



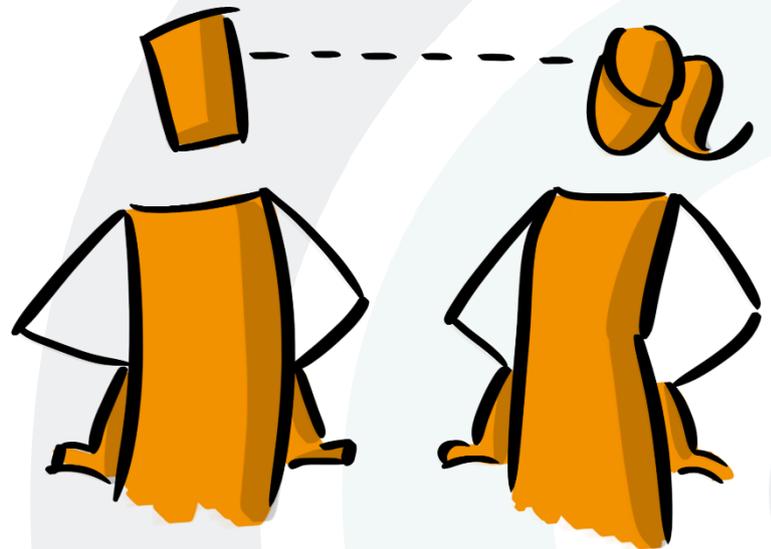
Solche Situationen können die Energie in einem Workshop oder einem Meeting komplett killen. Und sie sind eine wunderbare Situation, für die eigenen Bedürfnisse einzustehen, anstatt sich in die Opferrolle zu begeben. Nur: Was kann ich machen? Einfach so unterbrechen? Als Teilnehmer kann ich das vielleicht noch bringen, als Leitung hab ich den Anspruch, allparteilich zu sein. Wie das trotzdem zusammenpasst ist gar nicht so schwer, braucht aber ein bisschen Übung und am Anfang wahrscheinlich auch eine Portion Mut.

Ich habe schon einige Gruppen moderiert. Und ich verspreche dir: Wenn du diese Schritte übst wirst du in schwierigen Situationen ein mächtiges Werkzeug zur Verfügung haben, um die Gruppe effizient zu führen. Und zwar ohne dass du dominieren musst, und ohne einzelnen Menschen das Wort zu verbieten.

### **WICHTIG: DIE HALTUNG**

Wichtig ist zunächst einmal die Grundhaltung: Ich unterbreche nicht, weil mich der andere nervt oder ich ihn als Vielredner ansehe. Ich unterbreche, weil ich die Verbindung zum Gesagten verloren habe und wiederherstellen möchte.

Ich tue mir und ihm einen Gefallen: Ich will Lebendige Kommunikation, er will verstanden und gehört werden. Und so wird das grade nichts. Also hake ich idealerweise ein, sobald ich ein paar mehr Wörter gehört habe, als ich aufnehmen kann.



### SCHRITT 1: ICH BEMERKE, WENN ES MIR ZU VIEL WIRD

Es geht nicht darum, irgendwas auszuhalten. Hör auf dein Gefühl, steh´ dazu, Melde dich, bevor du genervt bist. Dann kannst du nämlich noch wesentlich eher mit echter Wertschätzung reagieren, als 5 Minuten später.

### SCHRITT 2: ICH LENKE DIE AUFMERKSAMKEIT AUF MICH UND FANGE EINFACH AN, ZU REDEN

Wende dich der Person zu, heb deine Hand, schau ihr in die Augen, sag ihren Namen- und mach den Mund auf. Das geht häufig genug gegen unsere Erziehung als brave, ruhige Schafe. Da hilft manchmal ein Trick: Denk daran, dass du niemanden unterbrichst - du fängst einfach nur parallel an zu reden. Dass dein Gegenüber dann aufhört zu reden, ist ein netter Nebeneffekt.

### SCHRITT 3: ERSTE HILFE EMPATHIE

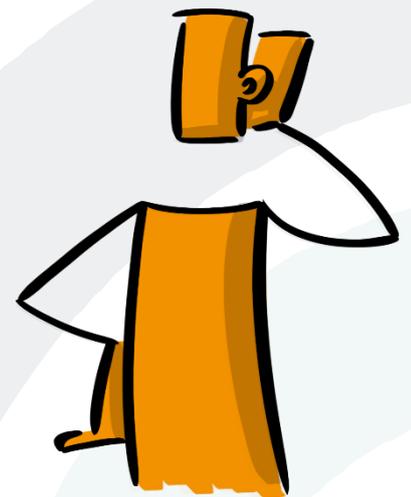
Du hast die Aufmerksamkeit der Person und der restlichen Gruppe - was sagst du jetzt?

- Nicht so gut: „Kay, du nervst, kannst du dich nicht mal kürzer fassen?“
- Geht so: „Petra, ich finde, dass jetzt auch mal jemand anders reden sollte, OK?“
- Besser: „Alex, wenn ich dich richtig verstehe, ist dir ziemlich wichtig, dass...und du hättest gerne....richtig?“

Hier zeigt sich die Haltung der GFK: Mach dir bewusst, dass diese Person wahrscheinlich deswegen redet, weil sie gehört werden möchte. Sie hat noch nicht den Eindruck, dass angekommen ist, was sie sagen möchte. Also wiederholt sie ihre Argumente und sagt einfach nochmal dasselbe. Das passiert nicht, weil sie ein „Vielredner“ ist, sondern weil sie ein Bedürfnis nach Resonanz hat.

Also spiegle ihr, was du verstanden hast, in Form einer empathischen Frage. Achtung: Hier geht es nicht um lange Prozessarbeit und tiefe Heilungsarbeit, sondern wirklich nur erste Hilfe – immerhin ist ja noch der Rest der Gruppe anwesend und hat auch Bedürfnisse.

Damit sind wir auch schon mitten in Schritt 4: Eigene Bedürfnisse offenlegen



## SCHRITT 4: EIGENE BEDÜRFNISSE OFFEN LEGEN

„Aha, dir ist also wichtig, dass ... bei uns ankommt. Und ich würde der Fairness halber gerne allen die Chance geben, etwas zu sagen.“

Auch wenn dir nichts einfällt, was du spiegeln könntest: Sei aufrichtig damit: „Kay, ich bin frustriert weil ich dich gerne verstehen würde, und ich merke, ich blick einfach nicht, was du sagen möchtest. Kannst du nochmal in einfachen Worten zusammen, was dir wichtig ist?“



## SCHRITT 5: PASSENDE AKTION VORSCHLAGEN

Marshall sagte mal, „Kleb deine Bitte mit Sekundenkleber an dein Bedürfnis“. Es empfiehlt sich, besonders in der Leitung von Gruppen, ein Repertoire an passenden Universal-Bitten parat zu haben.

- „Deswegen schlage ich vor, dass wir jetzt eine Blitzlicht Runde machen. Jemand Einwände?“
- „Deswegen würde ich gerne Handzeichen sehen, von jedem, der es genauso sieht“

Im Artikel „Gruppen anleiten mit klaren Bitten“ findest du weitere Anregungen.

Dieses Setting ist Teil unserer Seminarleiter- und Moderations-Ausbildung, du kannst es aber auch genauso gut in Alltagssituationen üben.

**Empfehlungen für Bitten in Gruppen**

**1. Von wem möchtest du etwas? Sei konkret!**

*Ich möchte gern, dass Alex und Kai mir sagen...*

*Ich möchte, dass alle, die wollen, mir sagen...*

*Ich möchte gern von 2-3 Personen eine Rückmeldung zu meiner Idee*

**2. Welche Handlung soll erfolgen?**

*Ich möchte gerne, ...*

*...dass mir alle ein Handzeichen geben, die meiner Meinung sind.*

*...hören, wer damit nicht einverstanden ist.*

*...eure Widerstände per Handzeichen gezeigt bekommen.*

**3. Gib ein klares Zeichen, wenn du zufrieden bist und bereit bist, das Thema zu wechseln.**

*McCastro*

Markus Castro