

# Emotional in Kontakt sein

---

## *Warum? (Anekdotisch)*

In meiner Erfahrung, schaffen es Gruppen oft ganz gut sich bezüglich inhaltlicher Differenzen auszutauschen, aber emotionale Spannungen, Frust oder Konflikte finden keinen expliziten Raum. Leider führt das oft dazu, dass die Konflikte / Spannungen dann unterschwellig im Raum stehen, die Stimmung drücken oder sich in ungünstigen Momenten bahnbrechen. Wenn die Gruppe keine Erfahrung hat, klein Konflikte offen und konstruktiv anzusprechen, ist es unwahrscheinlich, dass sie es mit großen Konflikten gut schafft.

## *Was kann die Strategie?*

- Regelmäßig einchecken wie es Leuten gerade im Bezug auf die Gruppe geht
- Wo gibt's Frust?
- Welche individuellen aktuellen Umstände / Lebenslagen sind relevant für die Gruppe? Was macht es gerade schwer sich einzubringen
- Lernen „den Elefanten im Raum“ anzusprechen
- Sich gegenseitig in Emotionalität sehen --> baut Vertrauen auf

## *Grenzen*

- Es geht nicht darum Konflikte zu verhindern, sondern sie frühzeitig zu „entdecken“
- Nicht jede Schwierigkeit kann „geklärt“ werden, nicht jedes Anliegen besprochen
- Erwartungsmanagement: Sorgearbeit die von einer Gruppe übernommen werden kann ist begrenzt, nicht auf jedes individuelle Bedürfnis kann Rücksicht genommen werden
- Ziel ist zu normalisieren im emotionalen Austausch zu sein und einen Überblick über die Themen zu haben

## *Voraussetzungen*

- Bereitschaft sich abseits der gemeinsamen Arbeit auf emotionalen Austausch einzulassen
- Regelmäßige Treffen

## *Methoden*

- Ausführliche „Wie geht's mir“ Runde
- Reflektionsrunde
  - Wie geht's mir gerade im Projekt?
  - Wie viele Kapazitäten habe ich?
  - Was macht mir Spaß? Was stört mich?
  - Wofür bin ich Dankbar? (Warmshower)
- Sozialsauna – Methode (siehe extra Methodenblatt)
  - Selbstmoderierte Methode um (Konflikt)Themen in der Gruppe zu identifizieren & besprechen