

Gruppenregeln für die Emmausgruppen

Bereitschaft sich auf die Gruppe einzulassen

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Entscheidung sich auf die Gruppe und jeden Einzelnen in der Gruppe einzulassen. Jedem Neuen sollte Zeit gelassen werden sich in die Gruppe einzufügen.

Entscheidung zum Neuanfang

Wir entscheiden uns für ein Leben ohne Kriminalität, Drogen und Gewalt und dafür, an uns zu arbeiten, um diesen Neuanfang zu leben. Von sich reden Jeder redet von sich persönlich und nicht allgemein: „ich habe statt „man hat“ Es geht nicht um Diskussionen sondern darum Gefühle, Empfindungen, eigene Not ... mitzuteilen. Auch allgemeines Knastgelaber, negatives Reden und Schimpfen haben keinen Raum in der Gruppe.

Ehrlich, offen und echt sein

Wir bringen uns ehrlich und echt in die Gruppe ein. Wenn uns etwas unangenehm ist und wir etwas nicht sagen wollen, können wir das jedoch genauso zum Ausdruck bringen.

Einander stehen lassen und zuhören

Wir bemühen uns um eine Atmosphäre von Liebe, Annahme und Vergebung. Wir lassen den anderen stehen in den Dingen, die er persönlich von sich ausdrückt. Auch wenn wir Dinge anders sehen, achten wir den anderen in seinem Denken und Erleben. Wenn andere etwas von sich mitteilen, hören wir zu.

Bereitschaft, Konflikte auszutragen

Konflikte gehören zum Leben. Oft treffen sie aber Wunden von früher und wir neigen deshalb dazu, „zurückzuschlagen“ oder uns zurückzuziehen. Konflikte beinhalten aber auch die Möglichkeit daran zu wachsen und sie zeigen oft auf, wo meine Wunden Punkte liegen. Wir entscheiden uns dafür, Konflikte in Liebe auszutragen und uns so auf eine neue Erfahrung einzulassen..

Feedback geben und annehmen

Wir wollen einander helfen, zu wachsen. Deshalb erklären wir uns bereit, feedback von anderen anzunehmen und auch zu geben. Wichtig dabei ist, es liebend auszudrücken. Sage die Wahrheit erst, wenn Dir der andere ehrlich wichtig ist. Eine gute Art dafür ist oft eine

Fragestellung z. B. „kann es sein, dass Du hier vor Dir wegläufst? Ich kenne das auch von mir, wenn du willst, erzähle ich es!“

Die Gruppe soll ein Ort von heilenden Beziehungen und Gemeinschaft sein

Jeder Mensch hat eine tiefe Sehnsucht nach Beziehung und Freundschaft. Verletzte Menschen leiden in der Regel an Beziehungslosigkeit, erleben ständig das Scheitern menschlicher Beziehungen oder finden sich immer wieder in „Suchtbeziehungen“. Die Gruppe soll ein Ort sein, wo meine Beziehungsfähigkeit reifen und das Wagnis von Freundschaft eingegangen werden kann. Das erfordert ehrliche Auseinandersetzung und Bereitschaft zur Versöhnung. So können neue Erfahrungen gemacht und alte schädliche „Überlebensstrategien“ überwunden werden.

Keine billigen Lösungen

Gefühle, Probleme oder Situationen, die uns überfordern und für die wir keine passenden Reaktionen finden, halten wir aus. Kein voreiliger „Zuspruch“ oder „Trost“, der nur hilft, eigene Unsicherheiten zu verlieren (z.B. „das wird schon wieder“). Keine vorschnellen Lösungen anbieten. Jeder muss die Lösung für die eigenen Probleme selber finden und verstehen können. Ratschläge können auch Schläge sein.

Glaubensüberzeugungen stehen lassen

Die Emmausgruppen sind christliche Gruppen und setzen eine Offenheit für den christlichen Glauben voraus. Wir diskutieren aber nicht über (konfessionelle) Glaubensüberzeugungen. Wir gestehen einander zu, unterschiedliche Auffassungen und Stile in unserer Frömmigkeit zu haben.

Was in der Gruppe gesprochen wird, bleibt dort

Wir sichern uns Verschwiegenheit zu, um eine Atmosphäre des Vertrauens zu schaffen, damit wir uns öffnen, uns verletzlich und ehrlich zeigen können. Es kann eine gegenseitige Verschwiegenheitserklärung unterzeichnet werden. Sollte dieser Punkt verletzt werden, ist es wichtig, ihn offen in der Gruppe anzusprechen. Verletzt jemand wiederholt diesen Punkt, muss er die Gruppe verlassen. Jeder muss trotzdem für sich selbst entscheiden, wie weit er sich öffnet. Es darf kein Druck ausgeübt werden.

Verantwortung übernehmen

Es geht nicht nur um uns selbst sondern auch um die anderen. Wir nehmen uns auch liebend um andere an und versuchen ihnen von dem weiterzugeben, wo wir selbst auf dem Weg mit Gott und unseren eigenen Prozess, Heilung und Befreiung erfahren haben. Wir verstehen uns als Betroffene unter Betroffenen, die etwas von ihrem eigenen Weg mitteilen aus dem andere eventuell etwas für ihr Leben mitnehmen können (wir belehren nicht und sind keine „Betreuer“ der anderen sondern auf gleicher Augenhöhe).