

6. Grolle

Einleitung

- In Gruppen, die längere Zeit miteinander arbeiten (das gilt auch für zwei Menschen) entstehen **zwangsläufig Irritationen und Ärger**. Diese Irritationen bzw. Grolle beanspruchen einen Teil der Aufmerksamkeit und verhindern eine offene und freundliche Haltung den anderen Männern gegenüber.
- Das Geben und Empfangen von konstruktiver Kritik, ohne sofort mit Selbstverteidigung / Rechtfertigung bzw. Bewertung / Verurteilung zu reagieren, ist eine Fähigkeit, die wir verlernt haben. Ziel der Grollrunde ist es daher, den **Ärger zu erspüren und zu äußern**.
- Die Form der konstruktiven Konfliktaustragung in der Grollrunde hält **die Gruppe funktionsfähig** und "sauber" von unbewußten Gruppenprozessen.
- Beim "Herunter schlucken" von Ärger oder Iritiertheit wird es schwierig, **manchmal unmöglich, Schmuser zu geben**. (wenn du bemerkst, daß du es bei der Schmuserunde schwierig findest jemandem einen Schmuser zu geben, schau dann nach, ob es einen zurückgehaltenen Groll gibt).
- "Eine auffallende, aber psychologisch sehr richtige Erfahrung ist die Entdeckung, daß in einer Gruppe, in der wenige Gespinste und Grolle ausgesprochen werden, das Schmuse-Klima oft sehr dünn ist. Auf einem Boden von Unlust wächst nichts Schönes. Nicht ausgesprochene Grolle (auch unbewußte) be- bzw. verhindern Schmuser. Die Parole lautet also: möchtest du die Schmuser genießen, dann äussere zuerst deine Grolle."
- Margot van Leeuwen doktoraalprojekt FORT aus: Fortissima -
- Ein Fehler, der immer wieder gemacht wird, ist **das Sammeln von Grollen** für eine Person. In der Transaktionsanalyse spricht man von "Sparen". Grolle werden aufgespart, bis es zur großen Explosion kommt. Wir versuchen zu lernen, Grolle direkt auszudrücken.
- In der radikalen Therapie (das gilt auch für das Co-Counseling) wird Wert auf das Positive in dir und in den anderen Gruppenmitgliedern gelegt. Deshalb gehören **Grolle ausschließlich in die Grollrunde**.
- In dieser Grollrunde gibt es feste Regeln, die zu befolgen sind. Gruppen, die sich strikt an diese Regeln halten, funktionieren zumeist sehr gut.
- Kritik zu geben und zu bekommen ist eine Fähigkeit, die wir verlernt haben. Deshalb ist es eine gute Übung, die nicht nur in der Gruppe, sondern auch **"draußen"** für dich nützlich ist, z.B. Kritik besser relativieren zu können.
- Leider scheitern viele Gruppen am Zurückhalten von Irritationen und Ärger.

Regeln und Bemerkungen zur Grollrunde

- Am Anfang der Runde wird gefragt: **"Wer möchte keinen Groll haben?"** (In einer späteren Phase werden die Mitglieder selber sagen, daß sie keinen Groll möchten.) Es ist sehr gut möglich, daß du an diesem Tag oder in dieser Woche schon genug mitgemacht hast. Darum möchtest du jetzt nicht auch noch einen Groll bekommen. Dieser Schutz ist da und er soll zu jeder Zeit respektiert werde. **Derjenige, der einen Groll bekommt ist der Meister.** Der Wunsch keinen Groll zu bekommen hat Vorrang vor dem Wunsch einen Groll zu geben.
- Wichtig ist, daß wenn du keinen Groll möchtest, daß nicht bedeutet, **daß du keine Grolle geben darfst.** Das entspricht nicht unbedingt unserem Höflichkeitsgefühl, hat sich jedoch als Regel sehr gut bewährt.
- Jemand der einen Groll hat, sagt: **"Ich habe einen Groll für...(Name)"** und gibt die Irritation kurz und deutlich.
- Verwende keinen Groll für die **Inhalte von Arbeitszeiten (tabu!)**
- **Gib nur Grolle, die vor der Grollrunde entstanden sind.** Wenn du einen Groll bekommst, kann es sein, daß sofort ein Groll zum "Geber" aufkommt (Gegengroll). Wenn du diesen Groll vorher nicht deutlich spürtest, gebe ihn nicht! Das kannst du eventuell nächstes Mal machen.
- Wenn du einen Groll bekommen hast, du aber vor der Grollrunde schon einen Groll für diesen Grollgeber hattest, dann reagiere nicht sofort mit diesem anderen Groll auf den Groll des Gebers. **Warte bis weitere Grolle gegeben worden sind** und erzähle dann deinen. Achte darauf, das es sich nicht zu einem **Gegengroll** entwickelt.
- **Beschränke die Grolle auf diese Runde.** Während des restlichen Abends solltest du weder direkt noch indirekt Grolle äußern. Macht euch darauf aufmerksam, wenn jemand außerhalb der Grollrunde Groll äußert. Das ist eine sehr wichtige Regel um die positive, unterstützende Atmosphäre zu schaffen, die kennzeichnend ist für die radikale Therapie.
- **Es ist nicht wichtig, daß andere verstehen,** worum es sich konkret bei einem Groll handelt. Manchmal haben Leute Mühe damit. Aber das Ziel ist, daß die Spannung zwischen zwei Menschen verschwindet. Die anderen sind aufmerksam, solidarisieren sich nicht, sind lediglich Beobachter. Jeder Mann ist für sich selbst verantwortlich.
- Sollte es **mehrere Grolle für einen Mann** geben, so kann er selbst entscheiden, ob er sich das zumuten will oder nicht.
- Am Ende der Grollrunde kommt die Frage: "Wer hat noch einen dringenden Groll?" Jeder sollte hintereinander laut sagen: **"Ich habe keinen Groll mehr!"**, oder den dringenden Groll noch erzählen.

Grollgeber:

- Der Grollgeber muß etwas verlieren, und das legt er in die Mitte der Gruppe. Er braucht denjenigen, der den Groll bekommt, **nicht durchdringend anzusehen**. Es ist kein Angriff.
- Nimm deinen Groll ernst, sage was dich stört, drücke deine Gefühle klar und deutlich aus. **Reduziere deine Gefühle nicht** (Lachen, ich habe nur einen "kleinen" Groll).
- Es ist falsch, einen Groll mit **Beschimpfungen** wie "Du bist ein Arschloch" etc. zu beginnen. Solche Ausdrücke haben in einem Groll nichts zu suchen. Erzähle nur, was in dir selbst vorgeht, was du betreffend des Grolls fühlst. Also in etwa: "Wenn du das oder das machst, passiert bei mir das und das und das fühlt sich nicht gut an. Ich möchte das du...!"
- Benenne **die Situation, das Gefühl, die Irritation** und gegebenenfalls das bei dir zugrunde liegende **Muster**. Erzähle nicht nur von der Irritation, sondern auch von **deinen Wünschen**, sowohl an dich als auch an den anderen Mann.
- Achte darauf, das der Groll anschließend auch wirklich verschwunden ist.

Als Alternative zum Wort "Groll" existiert auch der Ausdruck "Konstruktive Kritik".

Manchmal fühlst du gar keine Irritation, trotzdem möchtest du, daß jemand ein bestimmtes Verhalten ändert.

Grollempfänger:

- Derjenige, der den Groll bekommt, antwortet nicht. Er soll nichts erklären, er soll keinen Groll zurückgeben, es soll keine Diskussion entstehen, **kein Hahnenkampf**. Wenn du Kritik gibst und sofort Kritik zurückbekommst (die mehr über den anderen als über dich aussagt), wirst du beim nächsten Mal wohl eher deinen Mund halten. Wichtig zu verstehen ist, daß die Grundidee bei der Grollrunde ist, daß der Grollgeber diesen Groll (und somit die negative Energie und Aufmerksamkeit für den Groll) verliert!
- Die einzige Reaktion desjenigen, der einen Groll bekommt, kann sein, nachzufragen, wenn er **Inhaltlich etwas nicht verstanden** hat. Das ist etwas anderes, als nicht damit einverstanden sein. Du kannst dann den Geber bitten, den Groll zu wiederholen oder ihn konkreter zu formulieren.

Mögliche Reaktionen:

- Wenn du einen Groll bekommst, **laß ihn in der Mitte liegen**. Verschlucke ihn nicht. Bedenke in Ruhe, was du tun möchtest. Jetzt und in der Zeit bis zur nächsten Sitzung. Bedenke bei Grollen, daß nur ein Teil mit Dir zu tun hat. **Ein großer Teil dieser emotionalen Entladung hat einzig mit dem Grollgeber zu tun** und du bist häufig nur der Auslöser. Vielleicht gleichst du wichtigen Personen aus seiner Vergangenheit. Vielleicht wird eine Situation restimuliert, die er früher nicht ausreichend verarbeitet hat. Vielleicht tust du etwas, was der andere auch gerne tun würde, in seiner Entwicklung ist er jedoch noch nicht soweit, er möchte das aber nicht so gerne sehen. Vielleicht gleichst du ihm sehr stark.

- **Es kann sein, daß du beschleßt:**

- # Für mich entspricht dieser Groll der Wahrheit. Das Verhalten möchte ich ändern.
- # Das gehört in erster Linie zum Grollgeber, gut, daß er es gesagt hat, aber ich persönlich fühle das nicht so und ich bleibe so wie ich bin, das ist gut so, obwohl jemand anderes damit Mühe hat".
- # Möglich ist auch, daß du nur einen Teil übernimmst.

- Es kann sein, daß du einen Groll bekommst und **ihn nicht in der Mitte liegen lassen kannst**. Du verschluckst ihn und deine ganze Aufmerksamkeit wird dadurch abgezogen. Wenn du das nicht "still" bearbeiten kannst, wenn du deine Aufmerksamkeit nicht zurückbekommst, dann bitte den Leiter um **eine Mini-Session**. Wähle einen neutralen Partner, gehe aus dem Raum und **raste einlge Minuten aus** (z.B. 5 min.). Du kannst es außerhalb der Gruppe abschütteln, das ist dein Schutz. Wenn du nach der Mini Session noch immer Groll empfindest, gehört das in die nächste Sitzung.

- Bedenke bei Grollen immer, daß es sehr zärtlich ist, Grolle zu bekommen und zu geben. **Wenn du einen oberflächlichen Kontakt haben möchtest, brauchst du deine Grolle nicht zu äußern**. Wenn du hingegen herzlich und "tief" mit anderen zusammen leben und arbeiten möchtest, solltest du deine Grolle mitteilen. Wenn du jemandem einen Groll gibst, dann bedeutet das, daß er wichtig für dich ist. Wenn du einen Groll bekommst, bedeutet das, daß der andere dich ernst nimmt und den **Kontakt mit dir "sauber" halten möchte**. Derjenige der dir einen Groll gibt, macht das auch um dir offen und frei gegenüber zu treten. Offen und frei, um am selben Abend Aufmerksamkeit, Unterstützung und Anerkennung zu geben.

Andere Möglichkeiten

Neben der Grollrunde besteht noch die Möglichkeit, sich **eine Arbeitszeit** zu nehmen, die einen anderen Mann und etwaige Grolle für ihn thematisiert.

- Wenn du über jemanden arbeiten möchtest, solltest du das am Anfang deiner Arbeitszeit sagen und dir **die Zustimmung dieses Mannes** holen. Wenn dieser Mann das nicht möchte, sollte das immer respektiert werden.
- Befinden sich Gruppen noch in ihrer Anfangszeit (**die ersten 15 Sitzungen**), wird dringend von solchen Arbeitszeiten abgeraten. Es dauert lange Zeit bis eine sichere, gute und vertraute Atmosphäre geschaffen ist. Wir haben jahrelanges Mißtrauen aufgebaut, daß nur sehr schwer abzulegen ist. Der Akzent sollte auf dem Abbau dieses Mißtrauens liegen. Das Positive ist sehr wichtig. Jeder der Irritationen hat, kann daran immer in Arbeitszeiten außerhalb der Gruppe und mit einem neutralen Partner in Council-Sessions arbeiten.
- Es gibt bestimmte Gruppen (z.B. **Co-Council-Gruppen**) in denen es keine direkte Grollrunde mehr gibt. In der ganzen Zusammenarbeit gibt es ausschließlich positive Unterstützung und **keine Kritik**. Die zugrunde liegende Idee ist die, daß der Groll in erster Linie mit der Person, der ihn gibt, zu tun hat (alte Schmerzen) und nur entfernt mit dem, der ihn bekommt. Deshalb ist es unsinnig, den letzteren damit zu belasten. Beim Co-Counciln wird die Irritation bzw. der Groll in Sitzungen mit einem **neutralen Unterstützer** bearbeitet. Das, was nach dieser Sitzung noch an Ärger verblieben ist, kann dann mit dem Beteiligten direkt besprochen werden. (Siehe auch Council-Theorie)