

**Neu in ein unbekanntes Umfeld oder eine Gruppe zu kommen, ist mit Unsicherheiten verbunden. Was dahinter steckt und wie eine gute Willkommenskultur gelingen kann, haben wir nachfolgend erörtert.**

### **Was steckt dahinter?**

Jede Gruppe handelt ihre eigenen Normen und Regeln aus. Das kann schriftlich passieren oder völlig unbewusst als ungeschriebene Gesetze im Raum schwirren. Kommt man nun neu in eine Gruppe kennt man diese Regeln zunächst nicht und wenn man sie dann kennt, gibt es nur zwei Möglichkeiten, entweder ich passe mich an diese Regeln an oder ich erreiche eine Änderung der Regelungen, was zumeist sehr langwierig ist. Ein Ergebnis dieser Auseinandersetzung könnte allerdings auch sein, dass das neue Mitglied nicht akzeptiert wird, Außenseiter bleibt und/oder die Gruppe freiwillig verlässt. Und das obwohl man doch eigentlich nur Sport machen wollte.

### **Im Sportkurs bzw. Sportverein gibt es diese gruppendynamischen Regeln auch.**

Im Fitnesskurs stehen die Frauen eventuell immer in gleicher Formation vor der Übungsleiterin, tragen alle Leggings und T-Shirt und nach dem Kurs wird noch mindestens eine Viertelstunde geschwätzt. Ein Neuling hat sich diesen „Regeln“ anzupassen, ansonsten gilt er als „Exot“. Jemand, der also eine weite Jogginghose trägt, sofort nach dem Kurs den Weg Richtung Ausgang einschlägt, weil er oder sie schon spät dran ist seine Kinder abzuholen und dann auch noch während des Fitnesskurses vorne links stehen muss, weil er oder sie auf dem rechten Ohr am besten hört, der oder die ist ein Exot.

### **Was passiert nun mit diesem Exoten?**

Ändert man die Gruppenregeln und trifft sich 10 Minuten eher, damit die Person mit schwätzen kann und lässt sie vorne links stehen, damit sie die Übungsanweisungen verstehen kann und macht ihr ein Kompliment für ihre Jogginghosenwahl? Nicht?

Und wie ist das mit den Frauen, die zum ersten Mal in einem Sportverein aktiv sind, mit Kopftuch zum Fitnesskurs erscheinen, einen langärmligen Sweater tragen, die Übungen nicht gleich verstehen, weil ihre Deutschkenntnisse noch nicht so gut sind und von ihrem Mann vom Sportkurs abgeholt werden? Wie soll das schon sein? Ein Rundgang durch die heiligen Hallen des Vereins ist einfach organisiert, die Hausordnung sowie das Sportvereinswesen vom Vorstand zum Mitglied kann mit Bildern und leichter Sprache erklärt werden. Sprachbarrieren können spielerisch mit Hand-Fuß-Kommunikation abgebaut werden. Das Kopftuch gibt's auch in der Sportversion und der Mann wird mit einem „Hallo“ begrüßt.