



Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden

**zusammengestellt und praxiserprobt
von Manfred Bieschke-Behm
Leiter und Initiator von Selbsthilfegruppen,
Workshops und Seminaren
Herausgeber: Selko e.V. /
SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle**

Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden

zusammengestellt und praxiserprobt
von Manfred Bieschke-Behm

Herausgegeben von selko e. V. / SEKIS Berlin
Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
www.sekis-berlin.de | sekis@sekis-berlin.de

Text und Bildmaterial: Manfred Bieschke-Behm
Layout: Agnes Wischhöfer

5. Auflage 2023, printed by Umweltdruck Berlin GmbH
gefördert von der BARMER Landesvertretung Berlin/Brandenburg

BARMER

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Teilnehmende in den Selbsthilfegruppen,

anlässlich des 40. Geburtstages von SEKIS (Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle) Berlin freuen wir uns, Ihnen/euch eine weitere Auflage des Methodenhandbuches für Selbsthilfegruppen zur Verfügung stellen zu können.

Dieses Buch ist für alle geschrieben, die – egal ob schon lange in einer Selbsthilfegruppe oder ganz neu dabei – den Wunsch haben, die Gruppentreffen lebendig und positiv zu gestalten. Der Autor, Manfred Bieschke-Behm, ist seit 30 Jahren in der Selbsthilfe aktiv und hat ein großes Repertoire an Methoden für unterschiedliche Gruppen und Themenzusammenhänge erprobt. In seiner Arbeit wuchs die Erkenntnis, dass kreative Methoden genau der richtige Zugang auch bei schwierigen Themen oder in schwierigen Lebensphasen sein können. Unser herzlicher Dank geht daher an Manfred Bieschke-Behm für seinen schon drei Jahrzehnte währenden Einsatz in der Selbsthilfe und dass er uns an seinen Erkenntnissen teilhaben lässt! Ein Dank auch an den Mittelhof e. V. und die dortige Selbsthilfe-Kontaktstelle, die die ersten Auflagen des Buches ermöglicht haben.

Dass es Selbsthilfe-Kontaktstellen in jedem Berliner Bezirk gibt, ist einer Entwicklung zu verdanken, die vor 40 Jahren ihren Anfang nahm: 1983 wurde SEKIS Berlin gegründet - eine der ältesten Selbsthilfe-Kontaktstellen Deutschlands. In dem Jahr übernahm ein Bündnis alternativer und selbstorganisierter Projekte symbolisch das Zepter in einem leerstehenden Krankenhaus in Berlin-Wilmersdorf und SEKIS wurde als Unterstützungsstelle für die vielen neuen Selbsthilfegruppen und -initiativen gegründet.

Die Mehrheit der Gruppen und Initiativen entstand zu gesundheitlichen Themen. SEKIS trat für die Belange der Patient*innen und deren Angehörigen ein, schuf mit Informationsveranstaltungen, Fortbildungen und Expert*innendialogen Öffentlichkeit und setzte wichtige Wegmarken für eine stärkere Mitsprache im Gesundheitssystem. Selbsthilfe war dabei von Anfang an ein Spiegelbild aktueller Debatten und Trends im Gesundheitswesen.

Heute, vier Jahrzehnte später, sind die Herausforderungen andere, aber nicht eben weniger geworden. An die 2000 Selbsthilfegruppen in Berlin arbeiten zu gesundheitlichen und sozialen Themen und wir hoffen mit der weiteren Auflage dieses Buches einigen von Ihnen/euch ein kreative Werkzeuge an die Hand geben zu können, um Ihre/eure wichtige Arbeit fortzuführen.

Ella Wassink

Geschäftsführerin von selko e. V.

(Dachverband der Selbsthilfekontaktstellen) und

Leiterin von SEKIS Berlin

November 2023

Inhaltsverzeichnis

Impressum	S. 2
Grußwort	S. 3
Ich bin	S. 8

1. Einleitung S. 10

1.1. Vier Gruppenphasen	S. 12
1.2. Themenfächer	S. 13

2. Vorbereitung S. 14

2.1. Raumplanung	S. 15
2.2. Frische Luft	S. 16
2.3. Sitzplatzanordnung	S. 16
2.4. Optische und akustische Begrüßung	S. 17
2.5. Willkommen/Pausenposter	S. 18
2.6. Das richtige Werkzeug (Materialien)	S. 18
2.7. Verpflegung	S. 19
2.8. Wo befinde ich mich und was ist wo? (Orientierung)	S. 20
2.9. Sammelsurium-Box	S. 21
2.10. Eigene Ideen	S. 22

3. Gruppengründung / Gruppenfindung S. 24

3.1. Startphase	S. 24
3.1.1. Ich heiße... und drei Wörter, die zu mir passen	S. 26
3.1.2. Drei Bedeutungswörter Liste	S. 27
3.1.3. Kontaktaufnahme	S. 29
3.1.4. Einstieg – Anwärmerunde – Herkunft	S. 30
3.1.5. Ball zuwerfen	S. 31
3.1.6. Wollknäuelnetz	S. 32
3.1.7. Bingo – finde jemanden, der/die ... (Umfrage)	S. 33
3.1.8. Mein Grund, heute hier zu sein	S. 35
3.1.9. Sich plakativ einen Überblick schaffen – Wünsche, Erwartungen, Bedürfnisse und Befürchtungen	S. 36
3.1.10. Was brauche ich, was kann ich abgeben? (Geben und nehmen)	S. 39
3.2. Aufstellungen und lebendige Statistiken	S. 40
3.2.1. Gruppenaufstellung	S. 42
3.2.2. Lebendige Statistik	S. 43
3.2.3. Skalenmethode	S. 44
3.2.4. Stimmungslage	S. 46

3.3.	In sich hinein hören	S. 47
3.3.1.	Wie bin ich da?	S. 47
3.3.2.	Wer bin ich? – Das bin ich!	S. 48
3.3.3.	Visitenkarte – Selbstauskunft (allgemein)	S. 49
3.3.4.	Visitenkarte – mein Rufname-BSW (Buchstaben suchen Wörter)	S. 51
3.3.5.	Zuordnung von Kurzanzeigen	S. 52
3.3.6.	Schlagzeile	S. 54
3.4.	(Noch) mehr voneinander erfahren – Wer bist du?	S. 56
3.4.1.	Darf ich dir eine Frage stellen	S. 57
3.4.2.	Partnerinterview – Was erfahre ich? – Was höre ich?	S. 58
3.4.3.	Identitätswechsel – In eine andere Haut schlüpfen	S. 60
3.4.4.	Einzelcluster mit Folgen (Zweitcluster)	S. 61
3.4.5.	Zwei Maler, ein Bild (Tandembild)	S. 62
3.5.	Gruppenabläufe – Regeln – Strukturen Konzepte – „Gruppenbaum“	S. 64
3.6.	Gruppenerweiterung – Neuzugänge	S. 67

4. Blitzlichter **S. 72**

4.1.	Anfangsblitzlicht / Schlussblitzlicht	S. 74
4.2.	Blitzlicht Variationen	S. 75
4.3.	Erweitertes Blitzlicht	S. 76
4.4.	Zwischenblitzlicht	S. 77
4.5.	Schriftliches Blitzlicht	S. 78

5. Themenfindung und Strukturierung **S. 80**

5.1.	Möglichkeiten der Themenfindung	S. 80
5.1.1.	Themenfindung durch Zustimmung	S. 82
5.1.2.	Themenfindung durch Punktevergabe	S. 82
5.1.3.	Themenfindung durch Zufall	S. 83
5.1.4.	Themenfindung durch Wunschzettel	S. 84
5.1.5.	Themenfindung durch Sinnsprüche, Kalenderblätter, Sprichwörter	S. 85
5.1.6.	Aussagen in die richtige Reihenfolge bringen (Prioritätenliste)	S. 86
5.2.	Themenfindung durch Wörter aus der Wörterkiste	S. 88
5.2.1.	Blind gezogene Wörter	S. 89
5.2.2.	Richtige Reihenfolge	S. 89
5.2.3.	Wortgeschichten	S. 89
5.2.4.	Gezielte Wortwahl	S. 90
5.2.5.	Themenwörter	S. 90
5.2.6.	Wörter verschenken	S. 91
5.2.7.	Sich selbst Wörter schenken	S. 91

6. Kreative Themenbearbeitung – Aktiv dabei sein – S. 94 sich spüren – sich ausprobieren – von einander lernen + erfahren

- | | | |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 6.1 | Einsatz von verschiedenen Objekten | S. 94 |
| 6.1.1. | Stühle, nicht nur ein Sitzmöbel | S. 96 |
| 6.1.2. | Wahrnehmungen – Einschätzungen | S. 98 |
| 6.1.3. | Motivkarten helfen, Lebenssituationen kreativ zu betrachten | S. 100 |
| 6.1.4. | Mein Umfeld (Gruppe, Familie, Arbeitsplatz) als Fahrzeug | S. 102 |
| 6.1.5. | Meine Gruppe macht einen Tagesausflug | S. 105 |
| 6.1.6. | Tauschmarkt der Eigenschaften „Zauberladen“ | S. 109 |
| 6.2. | Gesteuerter Kommunikationsfluss | S. 113 |
| 6.2.1. | Karussellgespräche (Innenkreis – Außenkreis) | S. 113 |
| 6.2.2. | Drei Tische – drei Themen – drei Gastgeber (World Café) | S. 115 |
| 6.2.3. | Pro & Contra – Befürworter/Gegner | S. 118 |
| 6.3. | Buchstaben suchen Wörter (BSW) | S. 121 |
| 6.3.1. | Einzel-BSW | S. 122 |
| 6.3.2. | BSW als Methode für freie Einfälle | S. 123 |
| 6.3.3. | Paar-BSW | S. 124 |
| 6.3.4. | BSW-Waage – positiv - negativ | S. 125 |
| 6.3.5. | Gruppen-BSW | S. 126 |
| 6.3.6. | BSW-Ergebnisübersicht | S. 128 |
| 6.4. | Sprech- und Schreibübungen | S. 130 |
| 6.4.1. | Bandwurm-Geschichten | S. 131 |
| 6.4.2. | ABC-Geschichten | S. 133 |
| 6.4.3. | Mit allen Sinnen abfragen | S. 134 |
| 6.4.4. | In Verbindung bringen | S. 137 |
| 6.4.5. | Was Buchstaben über mich aussagen | S. 138 |
| 6.4.6. | Zwei Stühle, zwei Ansichten Perspektivenwechsel - Motivation | S. 139 |
| 6.4.7. | Vier Stühle – vier Aussagen | S. 141 |
| 6.5. | Clustering und Organigramm schaffen Ordnung im Gedankenchaos | S. 143 |
| 6.5.1. | Cluster Variationen | S. 145 |
| 6.5.2. | Erklärendes zum Organigramm | S. 148 |
| 6.5.3. | Welchen Stellenwert haben.... - Tortendiagramm (Energietorte) | S. 149 |
| 6.6. | Rollenspiele - Perspektivwechsel oder „Der Räuber wird zum Gendarm und umgekehrt“ | S. 151 |
| 6.6.1. | Kontakte knüpfen | S. 155 |
| 6.6.2. | Situationen – Instruktionen | S. 157 |

6.6.3.	Doppler	S. 161
6.6.4.	Drei Stühle – drei Zeitformen	S. 163
6.6.5.	Sprechende Gegenstände (Wer bin ich?)	S. 165
6.6.6.	Triade – Drei Wahrnehmungspositionen	S. 166
6.6.7.	Wenn du mit dir selber sprichst, achte ganz besonders auf die Antworten	S. 168
6.6.8.	Die Zoologie bemühen – Tiere sind auch nur Menschen	S. 172

7. Kreative Erkennung und Bearbeitung von Selbstzweifeln und Gruppenkonflikten S. 178

7.1.	Fantasiereise (Traumreise)	S. 180
7.2.	Punkt, Punkt, Komma, Strich – Malen, Zeichnen, Emotionen	S. 183
7.3.	Inselbewohner	S. 184
7.4.	Freie Gruppen-Collage	S. 188
7.5.	Themen-Collagen	S. 190
7.6.	Lasst die Puppen sprechen	S. 192
7.7.	Seil-Greif-Methode	S. 194
7.8.	Stimmungsbarometer	S. 197
7.9.	Flusslauf-Methode	S. 198
7.10.	Ziel-Weg-Methode	S. 200
7.11.	Darstellung sozialer Beziehungen als Momentaufnahme (Soziales Atom)	S. 202
7.12.	Die Apfelkisten-Methode	S. 206

8. Gruppenabschluss S. 210

8.1.	Feedback – Was ist das?	S. 211
8.2.	Feedback – ein Lernelement	S. 212
8.3.	Feedback – „Spielregeln“	S. 213
8.4.	Feedback – die „Zwei-Seiten-Methode“	S. 214
8.5.	Feedback – Wetterbericht/Reisebericht	S. 215
8.6.	Feedback – Ampel	S. 216
8.7.	Feedback – Smileys	S. 217
8.8.	Feedback – Cluster	S. 218
8.9.	Feedback – „Baum der Erkenntnis“	S. 219
8.10.	Feedback – über Bilder und Gegenstände	S. 221
8.11.	Feedback – Briefe	S. 222
8.12.	Feedback – Geschenk überreichen	S. 223
8.13.	Schatztruhe oder Koffer	S. 226
8.14.	Erste Hilfe Koffer (Notfallkoffer)	S. 227
	Danke	S. 230
	Schlussanmerkungen	S. 232
	Methoden-Quellen	S. 233
	Stichwortregister	S. 236

30 Jahre ehrenamtliche Tätigkeit in der Selbsthilfe und 40 Jahre SEKIS Berlin....

...diese zwei Ereignisse gibt es im Jahr 2023 zu feiern. Der dies schreibt, heißt Manfred Bieschke-Behm und ist derjenige, der Ihnen die Welt der lebendigen Gruppenarbeit durch kreative Methoden näherbringen möchte.

Zu meiner Person: Das Beste, was mir passieren konnte, war die Selbsthilfe für mich zu entdecken. Zunächst war ich Mitglied von Selbsthilfegruppen (Depressionen) später - und das bis heute - Gruppenleiter. Diese Aufgabe gab und gibt mir die Möglichkeit, mich kreativ zu entfalten. Durch Fort- und Weiterbildungen, Austausch und Neugierde habe ich mir ein reichhaltiges Repertoire an kreativen Methoden angeeignet, dass ich bis heute, wo immer sich die Gelegenheit bietet, einsetze. Kreative Methoden ziehen sich wie ein roter Faden durch: Von mir oder mit mir konzipierte und geleitete Workshops, Seminare und in der Selbsthilfearbeit.



Als Mitbegründer war ich viele Jahre aktives Mitglied im Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe Berlin. Hier gab es reichlich Gelegenheit, kreative Methoden anzubieten und auszuprobieren. Das Gleiche gilt für meine Tätigkeit im Selbsthilfenetz Depressionen und Angst Berlin-Brandenburg (SHN) (2006 - 2013), dessen Gründer ich bin und deren Koordinator ich bis zur Auflösung war.

Von 2006 bis 2018 gab es den Arbeitskreis Forum Angst und Depressionen AUF MEINEN SPUREN. Ich war einer der Gründungsmitglieder und bis zur Auflösung aktives Mitglied. Das Arbeitsteam führte mit starker Beteiligung von Interessierten auf das Jahr verteilt sechs bis acht Veranstaltungen zu sozial relevanten Themen durch. Besonders hier waren kreative Methoden ein fester Bestandteil. Viele der Methoden, die ich auf den nächsten Seiten vorstelle, hatten dort ihren Einsatz.

In der Berliner Selbsthilfelandchaft und darüber hinaus, gab und gibt es für mich immer wieder Möglichkeiten, kreative Methoden vorzustellen oder sie in Gruppen, die mich zu sich einladen (Gruppen Gründungsphase,

Gruppenkonflikte, Gruppenarbeit lebendig gestalten u. a. Ä.), themenunterstützend einzusetzen.

Seit viele Jahre leitet ich zwei Selbsthilfegruppen. DENKEN-FÜHLEN-HANDELN (bis Oktober 2023) die KREATIVES SCHREIBEN (anhaltend). Beide Gruppen wären ohne kreative Methoden nicht denkbar. Es gibt Themen, die durch den Einsatz von kreativen Methoden an Schwere verlieren, Blockaden lösen und Lösungsprozesse in Gang setzen und beschleunigen.

Über mich habe ich jetzt genug berichtet. Es an der Zeit, dass ich Sie entführe und einführe in die Welt der kreativen Methoden. Ich hoffe, dass die Methoden und Übungen, die ich vorstelle, Ihr Interesse wecken und dass Sie Spaß verspüren, das Präsentierte in Ihre Gruppenarbeit zu integrieren. Bei allem, was Sie planen, wünsche ich viel Spaß und Erfolg.

Es freut mich, dass anlässlich 40 Jahre SEKIS eine Neuauflage »Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden“ ermöglicht werden konnte.



1. Einleitung

Hallo! Guten Tag und herzlich willkommen!

Ich freue mich, dass Sie sich mit dem Thema „Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden“ beschäftigen wollen. Ich verspreche Ihnen einen spannenden und informativen Lesestoff.

Manche der Methoden, die ich vorstelle, sind Ihnen vielleicht bekannt, andere dagegen neu. Auf alle Fälle erwartet Sie ein breit gefächertes Angebot mit der einen oder anderen Überraschung.

Alle kreativen Methoden und Übungen, deren Abläufe und Einsatzmöglichkeiten ich vorstelle, eignen sich sowohl für die Selbsthilfegruppenarbeit als auch für Seminare und Workshops.

Meine Erfahrung ist, dass Zusammenkünfte mit von sozialer Ausgrenzung und seelischen Erkrankungen (Angst, Depression, Burnout) Betroffener vom Einsatz und Umgang mit kreativen Methoden besonders stark profitieren.

Erfahrungsgemäß werden Gruppenprozesse - auch schwierige - durch den Einsatz kreativer Methoden von den Nutzern und Anbietern als große Hilfe

und Unterstützung empfunden. Häufig gestalten sich Themenzugang und Themenbearbeitung durch den Einsatz von kreativen Methoden einfacher und sind im Ergebnis effektiver und ergebnisreicher.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass der Einsatz von kreativen Methoden und Übungen immer lohnt. Nicht zuletzt, weil sie die Arbeit der Leitenden unterstützt und den Teilnehmerinnen und Teilnehmern (künftig TN genannt) die nicht immer einfache Themenbewältigung erleichtert. Die Veranstaltungen sind lebendig und vermitteln das Gefühl, aktiv dabei zu sein, mitzugestalten.

Bei den Angeboten, die ich vorstelle, handelt es sich zum Teil um selbst ausgedachte ansonsten bewährte, von mir praxiserprobte gruppentaugliche Methoden. Viele kreative Methoden werden wie „Wanderpokale“, ohne zu wissen woher sie stammen, wer sie erfunden hat, weitergereicht. Sie werden von den Anwendern/Anbietern bedarfsgerecht und individuell angepasst und verändert, deshalb sind Quellenangaben nur bedingt möglich. Für Methoden, zu denen ich die „Väter“ oder „Mütter“ ausfindig machen konnte, habe ich ein kleines Methoden-Quellen- Verzeichnis erstellt (s. Seite 235)

Vielleicht sind Sie es, der „Wanderpokale“ entgegennimmt und nach erfolgreichem Einsatz weiterreicht. Das würde mich freuen, denn nur so kann sich der Kreis der Nutzer ständig erweitern.

WICHTIGE HINWEISE:

Alle TN müssen vor dem Einsatz der Methoden über Sinn und Zweck informiert werden und sie müssen wissen, dass die Teilnahme freiwillig ist. Auch muss deutlich gemacht werden, dass die TN eigenverantwortlich handeln und dass das auch für eventuelle Folgen gilt.

Alle Methoden, die zum Einsatz kommen sollen, sollten gut vorbereitet, begleitet und moderiert werden.

Hier noch zwei Hinweise in eigener Sache:

1. Im gesamten Text benutze ich die männliche Anredeform, weil es das Lesen vereinfacht. Selbstverständlich sollen sich auch alle Leserinnen angesprochen und nicht ausgegrenzt fühlen.

Ich wünsche allen weiblichen und männlichen Nutzern beim Einsatz der kreativen Methoden den Erfolg, den ich hatte und habe.

2. Bilder und Grafiken sind zur Weiterverwendung nicht autorisiert.

1.1. Vier Gruppenphasen

Die von mir vorgenommenen Zuordnungen der Übungen (s. Themenübersicht) sind nicht bindend, dienen lediglich der Orientierung. Deshalb sind die Methoden variabel anwendbar und für viele Gruppensituationen einsetzbar. Sie lassen sich bedarfsgerecht ergänzen, anpassen und den Umständen entsprechend verändern.

Bevor ich die Methoden im Einzelnen vorstelle, möchte ich auf die vier Phasen der Gruppenarbeit hinweisen.

Anfangsphase (Orientierungsphase):

Jeder TN muss seinen Platz zu finden, Kontakte knüpfen und wenn möglich Vertrauen aufbauen. Die TN müssen über Regeln (sofern es welche gibt) und Abläufe informiert sein.

Auseinandersetzungsphase:

Zusammenkünfte können unterschiedliche Reaktionen auslösen (z.B. aktives Handeln, Kreativität, Verstumung, Angst, Neugierde usw.).

Arbeitsphase:

Diese Phase nimmt den Hauptteil in Anspruch. Jeder TN kann seine Stärken einsetzen, aber auch seine Schwächen spüren.

Abschlussphase:

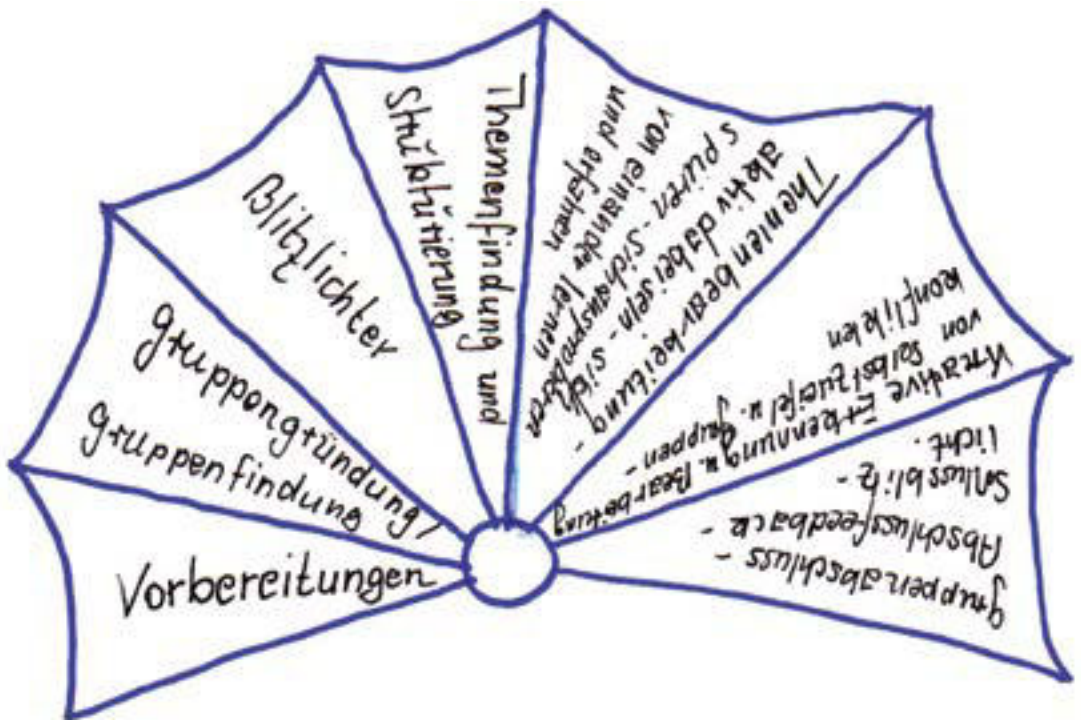
Der Schritt zurück in die „Wirklichkeit“ (Alltag) angereichert mit „Neuwissen“ bzw. mit Vertiefung des bisher Bekannten.

Zu jeder einzelnen Gruppenphase biete ich Übungen und Methoden an, nach deren Einsatz Sie die Erfahrung machen werden, dass kreative Gruppenarbeit für alle Beteiligten überraschend, effektiv und zielorientierend ist.

HINWEISE 1:

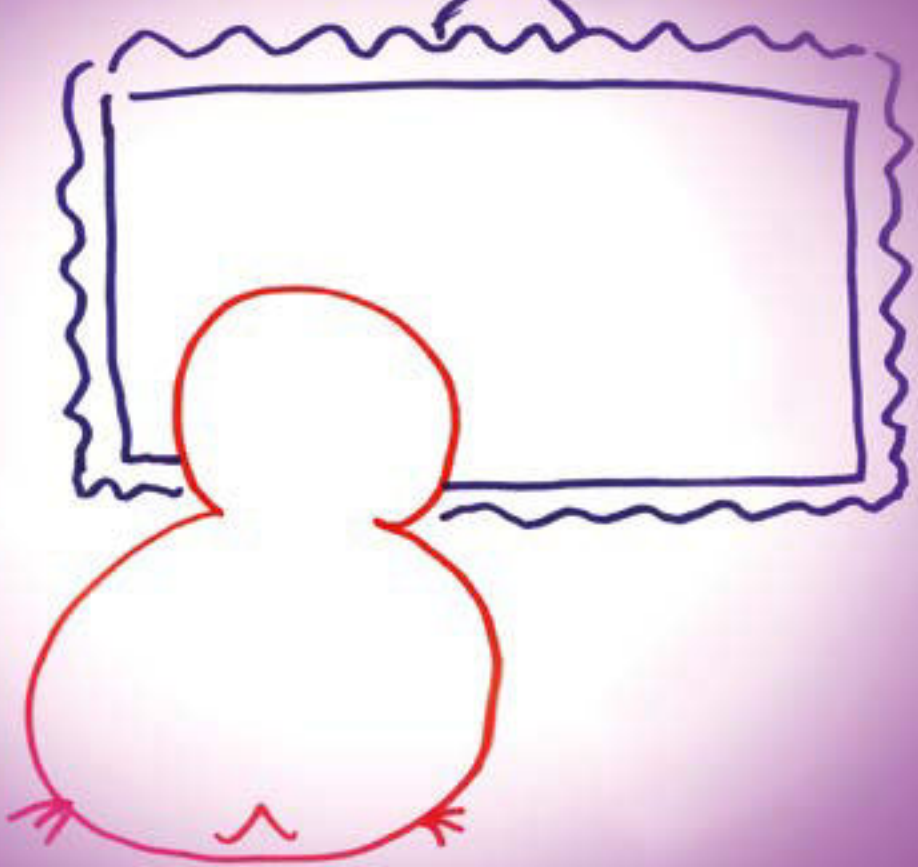
Vielleicht verspüren Sie den Wunsch eigene Gedanken, Erfahrungen oder auch Ideen zu den einzelnen Übungen/Methoden zu notieren. Für diesen Zweck habe ich für Sie freie Seiten eingerichtet. Hier können Sie Ihre Notizen machen und vielleicht neue Methoden entstehen lassen.

1.2. Themenfächer



1. Vorbereitungen
2. Gruppengründung / Gruppenfindung
3. Blitzlichter
4. Themenfindung und Strukturierung
5. Themenbearbeitung – aktiv dabei sein – sich spüren – sich ausprobieren – von einander lernen und erfahren
6. Kreative Erkennung und Bearbeitung von Selbstzweifel und Gruppenkonflikten
7. Gruppenabschluss – Abschlussfeedback - Schlussblitzlicht

Und nun viel Spaß beim Durchlesen und Entdecken der Angebote zum Thema: Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden



2. Vorbereitung

Die Idee für eine Veranstaltung ist geboren, die Formalitäten erledigt, die Rahmenbedingungen stimmen....

In der Regel sind diejenigen, die eine Veranstaltung durchführen, verantwortlich für die Rahmenbedingungen. Absprachen mit dem Vorortpersonal (Raummiete, Raumnutzung, Grundausrüstung usw.) sind richtig und wichtig und dürfen nicht unterschätzt werden. Diese Unterstützung reicht aber nicht aus, um eine Veranstaltung „rund“ zu gestalten.

Damit sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer (künftig mit dem Kürzel TN titulierte) von Beginn an wohlfühlen, sind einige grundsätzliche Vorbereitungen zu treffen. Auf den nachfolgenden Seiten liste ich auf, was ich für notwendig halte, woran gedacht werden sollte und was gebraucht wird, damit ein reibungsloser, zufriedenstellender Veranstaltungsablauf gewährleistet ist.

„In allen Dingen hängt der Erfolg von den Vorbereitungen ab.“

Aus dem Zen-Buddhismus

2.1. Raumplanung



Zunächst ist die Raumplanung wichtig. Entsprechend der TN-Anzahl ist die Raumgröße und Raumaufteilung zu planen. Ist der Raum zu klein gewählt, kann es passieren, dass sich bei einigen TN ein Unwohlsein bemerkbar macht. Das Gleiche gilt, wenn der Raum für nur wenige TN zu groß gewählt wurde. In beiden Fällen kann es passieren, dass TN die Veranstaltung verlassen.

Gehen der Veranstaltung Anmeldungen voraus, ist die Planung einfacher. Bei Veranstaltungen ohne Anmeldung muss kurzfristig reagiert werden. Das Einbeziehen der Anwesenden hat den Vorteil der Mitverantwortung/Mitgestaltung und eröffnet erste Kommunikationsmöglichkeiten.

*„Die Kunst der Planung besteht darin,
den Schwierigkeiten der Ausführung zuvorzukommen“*

Marquis de Vauvenargues

 **MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:**

2.2. Frische Luft



Wichtig ist frische Luft. Deshalb ist unbedingt darauf zu achten, dass der Raum vor Beginn der Veranstaltung gut durchlüftet ist. Frische Luft dient der Konzentration und dem allgemeinen Wohlbefinden.

Bei Bedarf sollte auch während der Veranstaltung und in den Pausen frische Luftzufuhr möglich sein.

„Gegen Frust hilft frische Luft“

Michael Josef Sommer

2.3. Sitzplatzanordnung

Meine nächste Aufmerksamkeit dient der Sitzplatzanordnung. Je nach Veranstaltungsart kann ein offener Stuhlkreis oder ein rund um Tische sitzen gewählt werden. Auch eine Kombination beider Möglichkeiten ist denkbar. Wichtig ist, dass zu beiden Varianten genügend Sitzgelegenheiten vorhanden sind. Alle TN müssen spüren, dass sie eingeplant sind.

HINWEIS 1:

Immer ein paar Sitzmöbel in Reserve halten damit auch nicht eingeplane TN ihren Sitzplatz finden.

HINWEIS 2:

Wenn entgegen erwarteter TN weniger kommen, sollten die nicht zu besetzenden Sitzmöbel entfernt werden. Leere Sitzmöbel irritieren und nehmen unnötig Platz weg.

„Es gibt einen Platz, den du füllen musst, den niemand sonst füllen kann und es gibt etwas für dich zu tun, das niemand sonst tun kann.“

Platon

2.4. Optische und akustische Begrüßung



Es gibt Sinn, die TN optisch und akustisch zu begrüßen. Ein Blumenstrauß, auch Zweige in die Mitte eines Stuhlkreises oder auf den Tisch gestellt, wirkt einladend und beruhigend. Desgleichen hat sich beruhigende (Meditations-) Musik vor Beginn und in der Pause als sehr wirksam bewährt.

Für die optische Begrüßung eignen sich auch Kerzen, eine gefüllte Obstschale, zum Veranstaltungsthema ausgesuchte Motivkarten oder ausgelegte Naturmaterialien (Blätter, Blüten, Äste, Zweige, Steine). Selbst ein Stuhl, auf dem ein Poster mit der Aufschrift „Herzlich willkommen“ befestigt ist, wirkt einladend.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist – und das wissen wir alle – der erste Eindruck ist mitentscheidend für das eigene Wohlbefinden und ein Garant für eine erfolgreiche Veranstaltung.

*„Auch aus Steinen, die in den Weg gelegt werden,
kann man Schönes bauen.“*

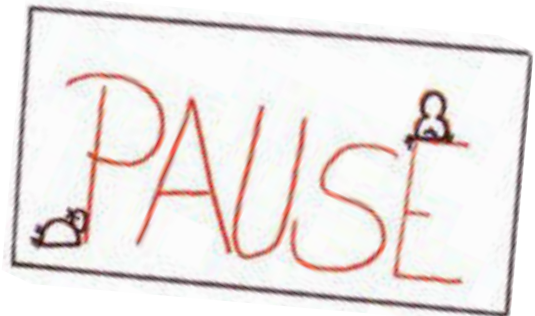
J.W. von Goethe

2.5. Willkommen/Pausenposter



„Herzlich willkommen“ und dazu das Gruppen- bzw. Seminarthema auf einem Flipchart (Stellwand) geschrieben weist die TN darauf hin das sie herzlich willkommen sind und das sie die von ihnen gewählte Veranstaltung besuchen.

Ein vorbereitetes Pausenhinweisschild zur richtigen Zeit präsentiert, macht auf ansprechende Art auf die Unterbrechung der Veranstaltung aufmerksam.



2.6. Das richtige Werkzeug (Materialien)

Jeder Handwerker wird dafür sorgen, dass er das richtige Werkzeug bei sich trägt, bevor er zu seinem Kunden geht. Ohne das richtige Werkzeug kann ein Arbeitsauftrag nicht zufriedenstellend ausgeführt werden. Ein vorausdenkender Handwerker wird Dinge mit sich führen, die er für den eigentlichen Reparaturauftrag nicht benötigt aber vielleicht doch gebrauchen könnte (man kann ja nie wissen).

Genau wie der Handwerker, müssen auch die Veranstalter von Seminaren und Workshops gut ausgestattet und auf Eventualitäten vorbereitet sein.

Hier einige Beispiele für die Grundausrüstung:

- Flipchartpapier
- Schreibpapier in unterschiedlichen Größen
- Moderationskarten, verschiedenfarbig
- Stifte unterschiedlichster Art
- Kreppband
- Motivkarten
- Kleinstgegenstände (Muscheln, Knöpfe, Sammelsurium u. Ä.)
- Kопierte Unterlagen für die TN (Arbeitsbögen) usw.

„Gutes Werkzeug, halbe Arbeit.“

Ungarisches Sprichwort

2.7. Verpflegung



Tee, Kaffee Wasser, Gebäck, Obst und eventuell kleine Naschereien für die Pausenverpflegung werden von den TN, so meine Erfahrung, dankbar angenommen.

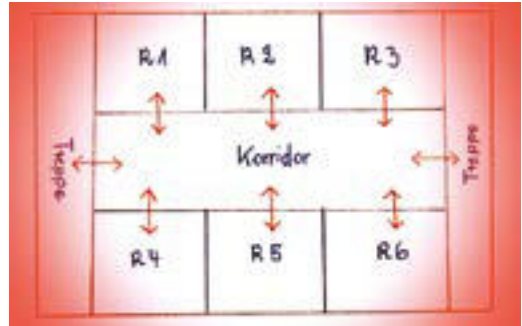
HINWEIS:

Sollte es Finanzierungsschwierigkeiten geben, kann diese durch eine TN-Spende abgefangen werden.

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.“
Sokrates (470 - 399 v. Chr.), griechischer Philosoph

MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:

2.8. Wo befinde ich mich und was ist wo? (Orientierung)



Der Mensch braucht Sicherheit, zumindest ein Sicherheitsgefühl und deshalb ist es wichtig zu wissen:

- Wo befinde ich mich (Örtlichkeit)?
- Was muss ich beachten (Rauchverbot)?
- Wo lassen sich Bedürfnisse befriedigen (Toilette, Raucherzone, Verpflegungstrakt usw.)?

Damit die TN nicht orientierungslos sind und bleiben, sollten sie gleich zu Beginn der Veranstaltung über das, was sie wissen müssen, von der Veranstaltungsleitung informiert werden. Das erspart unnötiges Nachfragen und Zeit.

*„Willst du wissen, welcher Weg vom Berg herunterführt,
musst du die Leute fragen, die von dort kommen.“*

Aus China

 **MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:**

Erstaunlich ist die Tatsache, dass es TN gibt, die „blind“ zugreifen und sich erst danach bewusst machen, was das ausgewählte Objekt für eine Bedeutung hat. Was ich verraten kann ist, dass der blind gewählte Gegenstand, das blind gewählte Symbol tatsächlich eine Bedeutung hat. Haben alle TN ihre Wahl getroffen, wird die Auswahl begründet (kein „Muss“, aber ein „Kann“).

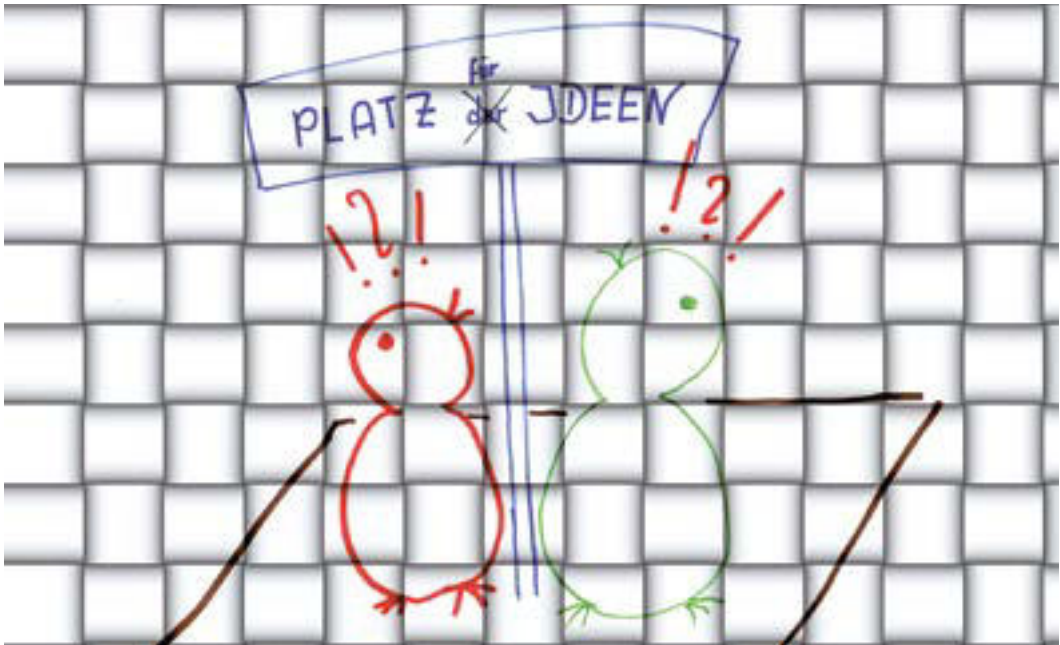
MATERIAL:

Inhalt der Sammelsurium-Box

„Die Schönheit der Dinge existiert im Geist dessen, der sie anschaut.“

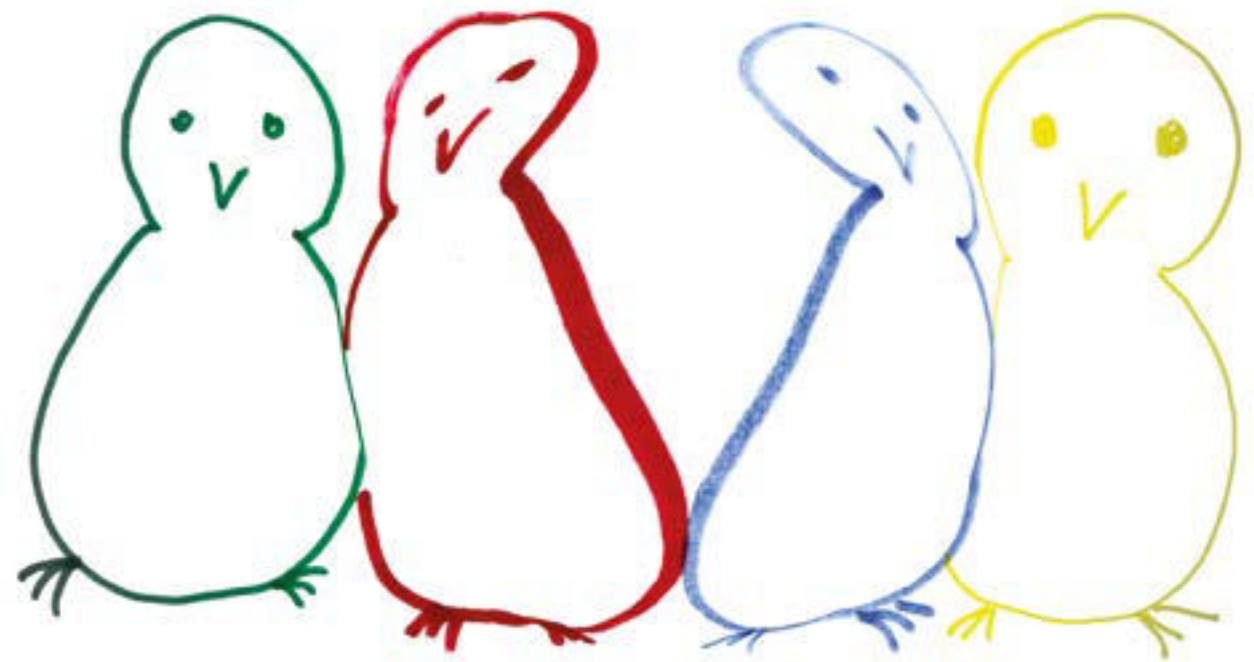
David Hume (1711 - 1776), schottischer Philosoph und Historiker

2.10. Eigene Ideen



Ganz bestimmt sind meine Auflistungen für den Prozeß der Veranstaltungsvorbereitungen und auch die Aufzählungen und Beispiele in den Folgekapiteln nicht vollständig. Meine Empfehlungen und Vorschläge können nur einen Überblick geben und sollen Planungssicherheit schaffen.

Ich wünsche mir, dass Sie von meinen Angeboten profitieren und sich anregen lassen, eigene Ideen zu entwickeln und diese in der praktischen Arbeit umzusetzen.



3. Gruppengründung / Gruppenfindung

3.1. Startphase

Einführung

Jetzt wird es ernst mit dem Spaß an der Arbeit mit den kreativen Methoden in der Gruppenarbeit. Mit Kapitel 2 „Gruppengründung/Gruppenfindung“ starten wir in den aktiven kreativen Teil.

Die Vorbereitungen sind abgeschlossen. Das erste Zusammentreffen mit den TN steht an. Personen werden aufeinandertreffen, die sich überwiegend fremd sind. Die nicht einfache Aufgabe der Veranstalter ist, die Anwesenden miteinander bekannt zu machen, eventuell vorhandene Berührungspunkte aufzulösen und das Gefühl zu vermitteln, dass alle die da sind, eine gute Wahl getroffen haben.

- Wer ist da?
- Woher kommt der Einzelne?
- Was sind die Gründe für die Anwesenheit?
- Welche Wünsche und Erwartungen sind im Raum?

Diese und andere Fragen sind bei einer Gruppengründung beziehungsweise Gruppenfindung, aber auch bei Seminar- und Workshopveranstaltungen wichtig und nicht zu unterschätzen.

Die Einstiegsrunden sind mitentscheidend für das Gelingen des gesamten Gruppenprozesses.

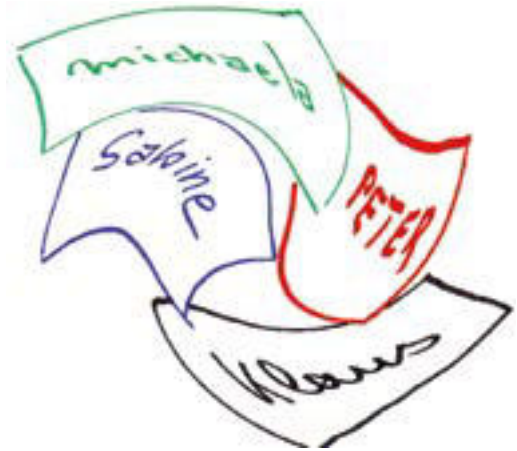
Ich wünsche Ihnen einen tollen Einstieg und für alles was folgt, anhaltende Neugierde und Freude.

„Aber hier, wie überhaupt, kommt es anders, als man glaubt.“
Wilhelm Busch (1832 - 1908)

 **MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:**

3.1.1. Ich heiße... und drei Wörter, die zu mir passen

Damit sich die Veranstaltungsleitung und die TN namentlich ansprechen können, empfehle ich das Tragen von Namensschildern. Das erleichtert die Kommunikation und den Umgang untereinander. Ob Vor- oder Vor- und Familienname entscheiden die TN.



VORGEHENSWEISE:

Zu Beginn der Veranstaltung schreiben die Anwesenden ihre Namen auf Krepppapier und heften sich den Streifen sichtbar an.



HINWEIS:

Findet die Veranstaltung überwiegend sitzend an Tischen statt, empfehle ich Klappkartenschilder mit entsprechendem Namenszug.

MATERIAL:

Krepppapierrolle, Stifte, evtl. Kartonpapier für Klappkartenschilder

Erweiterung:

Ein Gruppengründungstreffen beginnt in der Regel mit einer Vorstellungsrunde:

Meine Name ist ..., ich komme aus ..., hergekommen bin ich, weil ich ... usw.

Es wird bei einem Gründungstreffen immer wieder passieren, dass TN dabei sind, denen es schwer fällt, den Gesprächsfaden aufzunehmen (Wie fange ich an? Was erzähle ich? U. ä.)

Hilfreich dabei kann es sein *Bedeutungswörter* zu notieren und diese in die Vorstellung einzubauen.

VORGEHENSWEISE:

Die Namen werden auf Klappkartenschildern geschrieben. In den Innenseiten notieren die TN drei *Bedeutungswörter*. Beispiele:

helfen - verzeihen - Angst - Herzenswärme - Zufriedenheit - loslassen - neugierig - ruhig - Freude - Werte - Leidenschaft - Aufrichtigkeit - Liebe - Nähe - Gesundheit - Freunde



Jeder TN, der sich vorstellt, lässt seine *Bedeutungswörter* in sein Statement einfließen.

Bedeutungswörter Beispiele: loslassen - neugierig - Aufrichtigkeit

„Mein Name ist

Mein Problem ist, dass ich nicht loslassen kann.

Ich bin neugierig, ob ich hier in der Gruppe jemanden finde, der das gleiche Problem hat.

Was ich mir von der Gruppe wünsche, ist Aufrichtigkeit.“

So oder ähnlich könnte ein Vorstellungstatement verlaufen.

 **ANMERKUNG:**

Diese Variante hätte auch einen Platz im Kapitel 6 „Kreative Themenbearbeitung“ verdient.

Variante:

3.1.2. Drei-Bedeutungswörter-Liste

Diese „Drei Bedeutungswörter, die zu mir passen-Methode“ lässt sich variieren:

Die drei aufgeschriebenen Begriffe/Wörter werden zunächst in eine richtige Reihenfolge gebracht (welches Wort / welcher Begriff hat für mich die höchste Priorität. Welches Wort / welcher Begriff folgen an zweiter und dritter Stelle).

Anschließend werden die Wörterlisten an die linken Sitznachbarn weiter gereicht. Diese kennzeichnen eine Aussage, die auch für sie von Bedeutung ist. Die Drei-Bedeutungswörter-Listen werden so lange weitergereicht, bis alle TN Zeichen gesetzt haben und die Listen wieder bei den „Eigentümern“ angelangt sind.

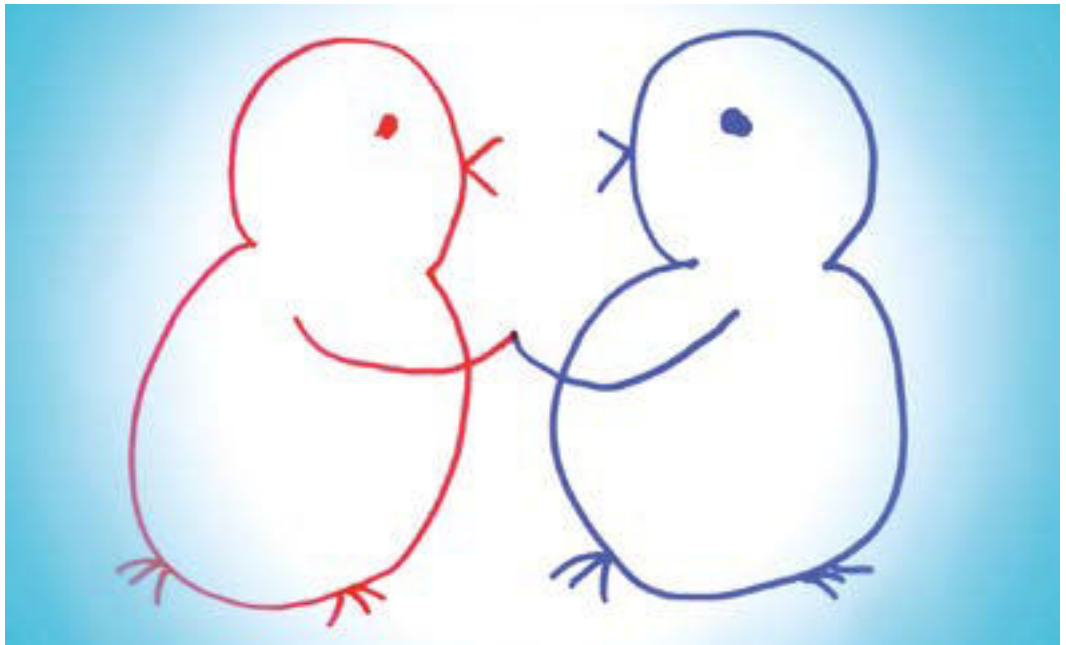
Jeder TN erkennt jetzt, welches seiner Wörter, seiner Begriffe, wie oft auch andere TN angesprochen/berührt hat. Über die eigenen Begriffe/Wörter, deren Bedeutung und die Bekennerresultate lassen sich wunderbare Gespräche führen.

„Ein Wort ist wie eine Hülle. Erst wenn man es enthüllt, erkennt man die ›wahre‹ Bedeutung.“

Stefan Radulian (*1979), österreichischer Student,
Aphoristiker und »verträumter Realist«

 **MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:**

3.1.3. Kontaktaufnahme



Nicht jeder Teilnehmer ist kontaktfreudig. Es gibt Berührungsängste und die Ungewissheit, wie man in Kontakt treten kann. Man kennt sich nicht, man ist sich fremd. Man weiß nicht, was passieren wird und stellt seine Teilnahme infrage. Aus diesen und anderen Gründen gestalten sich Kontaktaufnahmen durch eigenen Antrieb für einige TN schwierig.

Jetzt geht es aber nicht darum herauszufinden, weshalb jemand Berührungsängste hat, sondern vielmehr darum, Kontaktaufnahmen einfach zu gestalten.

Erfahrungsgemäß lassen sich Hemmungen durch den Einsatz kreativer Ideen reduzieren. Sie fordern und fördern die Kontaktaufnahme auf unterhaltsame Weise.

Nachfolgend stelle ich einige Möglichkeiten für kreative Kontaktaufnahmen vor.

*„Entweder wir finden einen Weg,
oder wir machen einen.“*

Hannibal

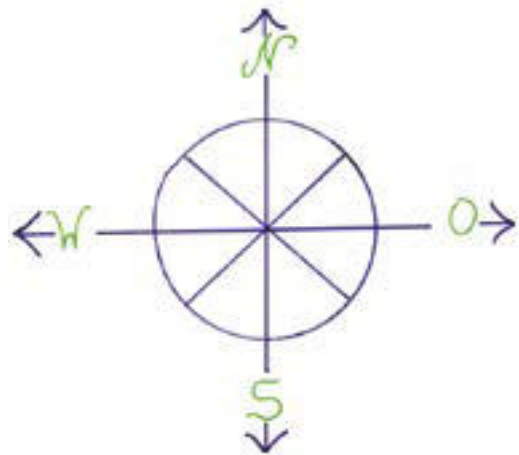
3.1.4. Einstieg – Anwärmrunde – Herkunft



Für die Beantwortung der Frage: „Wo komme ich her?“ eignet sich eine stilisierte Windrose, an deren Ausrichtungen sich die TN gemäß ihrer Herkunft (Stadt, Bezirk) positionieren. Der Mittelpunkt der Windrose ist der Austragungsort.

Diese Vorgehensweise ermöglicht eine erste zaghafte Kontaktaufnahme und Übersicht über die Herkunft.

Möchte die Leitung, auch im Interesse der TN mehr über die Anwesenheit erfahren, besteht die Möglichkeit, die TN zu interviewen. Fragen wie: „Wie war der Anfahrtsweg, die Anreise?“ – „Wie ist das momentane Befinden?“ können dabei gut integriert werden.



MATERIAL:

Stilisierte Windrose, die zum Beispiel durch zwei sich kreuzende Seile dargestellt werden kann oder, so wie auf der Abbildung, durch ein Papierkreuz mit Himmelsrichtungsangaben

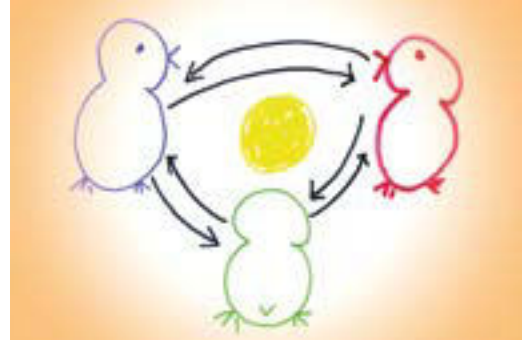
*„Zusammenkunft ist ein Anfang.
Zusammenhalt ist ein Fortschritt.
Zusammenarbeit ist der Erfolg.“*

Henry Ford (1863 - 1947)

MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:

3.1.5. Ball zuwerfen

TN die sich zum ersten Mal begegnen, deren Namen keiner kennt, die keine Namensschilder tragen, sind anonyme Wesen und gestalten das Kommunizieren schwierig. Eine schlechte Voraussetzung für ein persönliches Miteinander. Das muss nicht so bleiben und sollte auch nicht sein. Eine Methode, Namen und mehr vom Anderen zu erfahren, ist die Ballzuwerfmethode.



VORGEHENSWEISE:

1. Die TN sitzen oder stehen im Kreis.
2. Ein TN wirft einem andern TN einen Ball zu und verbindet dies mit Fragen wie:
 - Nenne mir deinen Namen.
 - Was ist deine Lieblingsblume?
 - Nenne einen Ort, wo du dich besonders gerne aufhältst.
3. Das Prozedere wird so lange wiederholt, bis alle TN einmal im Besitz des Balles waren.

Danach sollten alle TN wissen, wer wer ist.

HINWEIS:

Fragen, bis auf die Frage nach dem Namen, können verändert, ergänzt oder weg gelassen werden.

MATERIAL:

Ball

„Nenn‘ ich dich, so kenn‘ ich dich“.

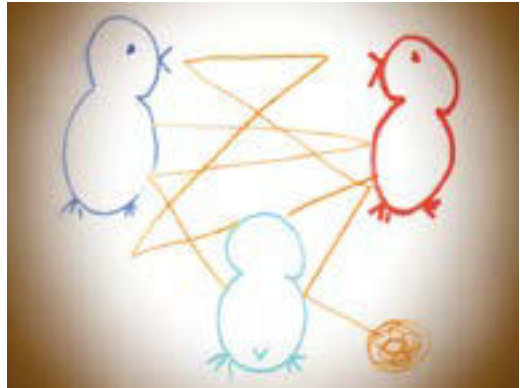
Andreas Hofer (1767 - 1810), Tiroler Freiheitskämpfer

3.1.6. Wollknäuelnetz

Alternativ zum Ball zuwerfen lässt sich die Kontaktaufnahme (nenne mir deinen Namen) auch mit einem Wollknäuel gestalten.

VORGEHENSWEISE:

Ein TN hält das Wollknäuel in der Hand, nennt seinen Namen und wirft das Knäuel einem anderen TN, mit der Bitte seinen Namen zu nennen, zu.



Das Wollknäuel wird so lange hin und her geworfen, bis alle TN ihre Namen genannt haben.

Wichtig:

Jeder TN, der das Wollknäuel weiterwirft, behält ein Stück Faden in der Hand. Durch das Kreuz- und Querwerfen des Wollknäuels entsteht ein Netz, das Verbundenheit symbolisiert und gleichzeitig Gemeinsinn vermittelt.

Variante:

Selbstverständlich muss es bei dem Vorgang nicht nur um die Namensnennung gehen. Gerne können auch Aussagen auf die Fragen „Ich wünsche mir ...“, „ich bin heute hier, weil ich ...“, eingebunden werden.

MATERIAL:

Wollknäuel

*„Jedes Geschöpf ist mit einem anderen verbunden,
und jedes Wesen wird durch ein anderes gehalten“*

Hildegard von Bingen

3.1.7. Bingo – finde jemanden, der/die... (Umfrage)

Bingo ist im herkömmlichen Sinne ein Lotteriespiel. Bei dem Spiel geht es um möglichst viele Übereinstimmungen von Zahlen, Formen, Farben oder Figuren.

Die Grundidee eignet sich hervorragend bei Gruppengründungen aber auch als Anwärmerunde für Workshops und Seminare, wenn es darum geht, sich näher kennenzulernen bzw. um Berührungspunkte oder Übereinstimmungen festzustellen.

Bei diesem „Bingo – Umfragespiel“ gibt es nichts Materielles zu gewinnen. Der Gewinn besteht darin, in Kontakt mit anderen Personen zu kommen und herauszufinden ob und wo es Gemeinsamkeiten gibt.



VORGEHENSWEISE:

1. Jeder TN erhält einen „Bingo-Bogen“, auf dem Fragen/Aussagen notiert sind.
2. Die TN bewegen sich frei im Raum, sprechen TN in der Hoffnung Antworten auf die Fragen/ Aussagen zu bekommen, an.
3. Bei Übereinstimmung wird im entsprechenden Feld der Name notiert.
4. Nach einer gewissen Zeit wird das Such- und Findespiel von der Leitung beendet.
5. Jetzt wird ermittelt, wer von den TN die meisten Eintragungen hat.
6. Dem Gewinner wird Respekt gezollt und alle TN sind um eine Erfahrung reicher.

HINWEIS:

Die Fragen/Aussagen für die Bingo-Vorlage können individuell ausgesucht werden. Ich empfehle eine Mischung von persönlichen und spezifischen Fragen/Aussagen zum Veranstaltungsthema.

MATERIAL:

Vorlage „Bingo“, Stifte

Bingo-Vorlage, die inhaltlich jederzeit verändert werden kann.

BINGO

Finde jemanden, der/die.....

... eine Sprache spricht, die Du nicht sprichst:	... ein ähnliches Gruppenthema hat wie Du:	... die gleiche Augenfarbe hat wie Du:
... in einem Land war, in dem Du noch nicht warst:	... genau so lange in der Selbsthilfe aktiv ist wie Du:	... im gleichen Monat, wie Du Geburtstag hat:
... das gleiche Hobby hat wie Du:	... schon eine Krise in der Selbsthilfe überwand:	... gleich viele Geschwister hat wie Du:
... einen ähnlichen Nutzen aus der Selbsthilfe zieht wie Du:	... in der gleichen Gegend geboren wurde wie Du:	... das gleiche Hauptverkehrsmittel nutzt wie Du:

3.1.8. Mein Grund, heute hier zu sein

Bin ich hier richtig oder nicht? Diese Frage kann sich jeder TN nur selbst beantworten. Für den Veranstaltungsverlauf ist es wichtig, dass alle Anwesenden über die Gründe hier zu sein, Bescheid wissen. Ein Überblick kann geschaffen werden, indem eine Übersicht erstellt wird.

VORGEHENSWEISE:

alle TN schreiben ihre (Beweg-)Gründe einzeln auf Karteikarten. Die Aussagen werden vorgelesen und anschließend an eine Pinnwand geheftet.

Anschließend kann bei Bedarf über die eine oder andere Aussage kommuniziert werden. Vielleicht lassen sich Unsicherheiten aufheben und Veranstaltungsstrukturen festlegen.

MEIN GRUND HEUTE HIER ZU SEIN

Ich bin neugierig

**Ich möchte
mich mit Anderen
austauschen**

**Klarheiten
schaffen**

**Unsicherheiten
ausräumen**

**Weil ich ein
Problem habe**

**Ich will wissen,
wie andere mit dem
Thema umgehen**

MATERIAL:

Karteikarten, Stifte, Pinnwand oder Flipchart

3.1.9. Sich plakativ einen Überblick schaffen – Wünsche, Erwartungen, Bedürfnisse und Befürchtungen



Gerade bei Erstbegegnungen (Selbsthilfegruppe, Seminar, Workshop) ist es wichtig, sich einen Überblick über Wünsche, Erwartungen, Bedürfnisse und Befürchtungen der TN zu verschaffen. Wenn, davon gehe ich aus, auch ein Veranstaltungs- oder Gruppenkonzept vorhanden ist, ist es wichtig, die TN gleich von Beginn an in den gruppenbildenden Prozess einzubinden. Und was liegt näher, als die TN nach ihren Bedürfnisse zu fragen.

Die TN sind es, deren Anliegen und Bedürfnisse im Vordergrund stehen. Sie bestimmen zu einem nicht unerheblichen Teil „wohin die Reise geht“.

VORGEHENSWEISE:

Die TN bekommen die Möglichkeit, auf farblich unterschiedlichen Moderationskarten ihre Wünsche, Erwartungen, Bedürfnisse und Befürchtungen zu notieren. Die Ergebnisse (Aussagen) werden farblich sortiert sichtbar gemacht. Die Vorteile dieser Methode sind das aktive Mitwirken der TN und das Gefühl der Wertschätzung. Zusätzlich haben alle Anwesenden die Kontrollmöglichkeit über die Einhaltung der Resultate.

Am Ende der Zusammenkunft wird ein Fazit gezogen:

- Wurden alle Aussagen berücksichtigt?
- Was ist offengeblieben?
- Wofür besteht (mehr) Redebedarf?

- Gibt es Ergänzungen?
- usw..

HINWEIS:

Damit offene Fragen in der nächsten Zusammenkunft wieder aufgegriffen werden können, empfehle ich, die beschriebenen Moderationskarten aufzuheben und bei Bedarf erneut zu präsentieren.



MATERIAL und VORBEREITUNG:

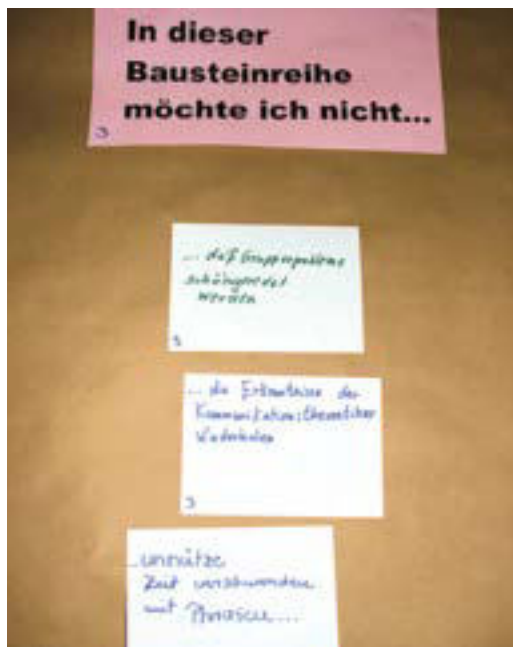
Papier, Poster, farblich unterschiedliche Moderationskarten, Stifte, Packpapier, Klebestift

Plakatwand: Ein großzügiger Packpapierstreifen wird an einer Wand befestigt und die Aussagen der TN den Kernaussagen zugeordnet.

Ergebnisse aus einer Selbsthilfe-Gruppengründung zum Thema „Wünsche, Erwartungen, Bedürfnisse, Befürchtungen:

Was sollte in der Gruppe passieren:

Gruppengeist – Achtsamkeit – positive Stimmung – lachen + fröhlich sein – Lebenshilfe – Reflexion – Vertrauensbildung – Gesprächsstoff – Vertrauen – Zugehörigkeit empfinden – lernen – Austausch von Erfahrungen.





Was sollte in der Gruppe nicht passieren:

Dominanz im Reden Einzelner - Entstehung neuer Ängste - „Du musst“ geht gar nicht - Streitigkeiten - Verletzungen - Weitererzählen.

Ich habe zwei Ergebnisansichten vorgestellt, die anschaulich machen, was TN wünschen und was nicht. Das Ergebnis der ersten Abbildung entstand bei einer Gruppenzusammenkunft zum Thema „Krise in der Gruppe“. Die nachfolgenden Abbildungen entstanden zu Beginn einer Mehrtageveranstaltung (Bausteinreihe).

Die Aussagemöglichkeiten erstrecken sich über vier Aussagen, zu denen die TN Stellung bezogen haben.

1. Ich bin hier weil ...
2. In diesem Seminar / Workshop möchte ich ...
3. In diesem Seminar / Workshop möchte ich nicht ...
4. Ich bin zufrieden wenn ...

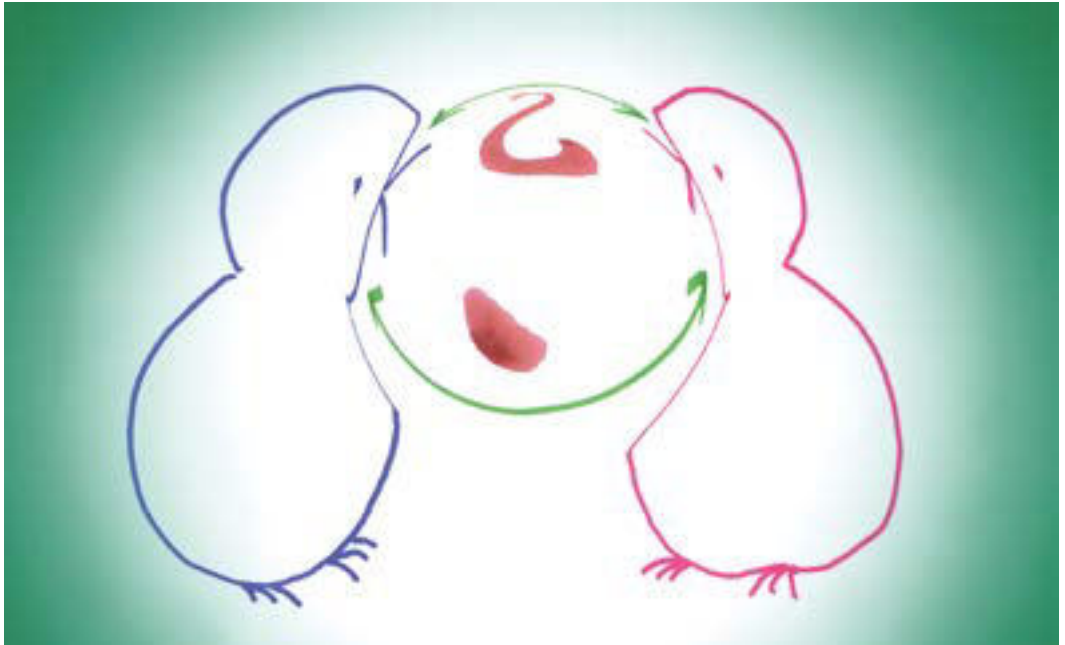
„Null Erwartungen, null Enttäuschungen.“

Romana Prinoth Fornwagner (*1960),
italienische Archäologin und Prähistorikerin

„Je weniger Bedürfnisse ihr habt, desto freier seid ihr.“

Immanuel Kant (1724 - 1804), deutscher Philosoph

3.1.10. Was brauche ich, was kann ich abgeben? (Geben und nehmen)



Die Bedürfnisse der TN in Bezug auf das, was sie wollen und das, was sie nicht wollen, wurde anschaulich betrachtet, was TN abgeben können bzw. mitbringen, dagegen nicht.

Viele TN, so meine Erfahrung, bringen einen unwahrscheinlich großen Erfahrungsschatz mit. Diese Tatsache sollte genutzt werden. Deshalb schlage ich bei der Methode „Was brauche ich, was kann ich abgeben“ vor, das GEBEN in den Fokus zu stellen, dabei das NEHMEN aber nicht zu vernachlässigen.

VORBEREITUNG:

Pinnwand, farblich sortierte Karteikarten, Stifte

VORGEHENSWEISE:

1. Jeder Teilnehmer schreibt seine Bedürfnisse (= nehmen) und Möglichkeiten (= geben) auf farblich unterschiedliche Moderationskarten.
2. Die beschrifteten Moderationskarten werden farblich getrennt angepinnt.
3. Anschließend werden die Ergebnisse moderiert besprochen.

Beispiele für „Was kann ich abgeben“: Erfahrung - Lebensfreude – Wissen - Zeit - Verantwortung – Aufgaben

MATERIAL:

farblich sortierte Moderationskarten, Stifte, Pinnwand oder Flipchart, Pins, Magneten oder Klebeband

*„Je mehr du gibst, umso mehr wächst du.
Es muss aber einer da sein, der empfangen kann.“*

Antoine de Saint-Exupéry

3.2. Aufstellungen und lebende Statistiken



Aufstellungen und lebende Statistiken - Was ist das?

Möglichkeiten der kreativen Kontaktaufnahme sind Aufstellungen und lebende Statistiken, die in verschiedenen Ausführungen durchgeführt werden können. Nachfolgend biete ich einige Variationen zur Nachahmung an. Auch hier gilt, dass die von mir vorgeschlagenen Fragen, situationsbedingt verändert oder ergänzt werden können.

Das Faszinierende an Aufstellungen und lebenden Statistiken ist das Phänomen der kollektiven Wahrnehmung und die Erkenntnis das sich Unterschiedlichkeiten einordnen lassen.

Aufstellungen und Statistiken enden immer mit einem Lösungsbild, das deutlich macht, dass jeder TN seinen Platz hat und nicht allein dasteht.

Hat die Aufstellung bzw. lebende Statistik ihren Abschluss gefunden, gibt es Sinn, dass die Leitung mit den TN ins Gespräch kommt. Hier hat sich die Interviewform bewährt: „Weshalb wurde diese Position gewählt?“, „Ist die Positionswahl durch Aktualität gewählt oder langfristig bestimmt?“ usw. Die Interviews dienen der Aufklärung und geben dem Positioniertem eine (seine) Stimme.

 **HINWEIS:**

Aufstellungen, bedingt auch lebende Statistiken, können am Ende einer Veranstaltung wiederholt werden. Möglicherweise ergeben sich bei Wiederholungen Positionierungsveränderungen durch neue Erkenntnisse.

Erfahrungsgemäß sind die TN von den Aufstellungsergebnissen beeindruckt. Sie haben den positiven Nebeneffekt „dass das erste Eis gebrochen ist“. Die Anonymität ist in großen Teilen aufgehoben. Folgebegegnungen sind einfacher. „Man kennt sich!“

Sich ein Stimmungs- und Befindlichkeitsbild einzuholen ist sowohl für die TN als auch für die Leitung sehr wichtig. Sie unterstützt die Gruppenarbeit wesentlich. Aus den Ergebnissen lassen sich Rückschlüsse ziehen über Strömungen und Befindlichkeiten, die im Raum sind. Die Resultate können helfen, den Gruppenverlauf bedarfsorientiert zu gestalten.

 **MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:**

3.2.1. Gruppenaufstellung



Neben der Reihenaufstellung hat sich auch die Gruppenaufstellung bewährt.

VORGEHENSWEISE:

Die TN gruppieren sich nach Zuordnungsmerkmalen.

Zuordnungsmerkmale können sein:

- Raucher/Nichtraucher
- Gebirge/Wasser als Urlaubsort
- Frühaufsteher/Langschläfer
- Wer kennt sich/wer kennt sich nicht
- Haustiere/keine Haustiere
- Mit welchem Fahrzeug/Verkehrsmittel kam ich zum Veranstaltungsort
- Welche Jahreszeit ist mir die liebste
- Welchem der vier Elemente (Feuer, Wasser, Luft, Erde) fühle ich mich zugetan
- Wie lange gehöre ich einer Gruppe/einem Verein an

Ganz bestimmt gibt es weitere Zuordnungsmerkmale für Linien- bzw. Gruppenaufstellungen. Hier ist Kreativität gefordert.

„Berge kommen nicht zusammen, aber Menschen.“

Jüdisches Sprichwort

3.2.2. Lebendige Statistik



Fangen wir an mit der lebendigen Statistik.

VORGEHENSWEISE:

Die TN werden gebeten, sich nach ihren Geburtsmonaten und, wenn erforderlich, Geburtstagen der Reihe nach aufzustellen. Um Ordnung in die Reihe zu bekommen, müssen die TN in Kontakt treten. Sie sollten sich dabei ansehen (Gesichtskontakt), und müssen nachfragen, sich absprechen (Kommunikation).

Weitere Themenvorschläge für lebendige Statistiken:

- Alter
- Körpergröße
- Schuhgröße
- Vornamen
- Herkunftsbezirke/Städte
- Wohnort in Kilometerabstand zum Veranstaltungsort.

*„Die Statistik ist eine große Lüge,
die aus lauter kleinen Wahrheiten besteht.“*

Lionel Strachey (1864 - 1927), englischer Schreiber,
Übersetzer und Humorist

MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:

3.2.3. Skalenmethode

Im Gegensatz zur „lebendigen Aufstellung“, wo sich die TN innerhalb einer Reihe einordnen, sortieren sich die TN bei der Skalenmethode in vorgegebenen Einteilungen.

Wenn es zum Beispiel um die Frage der Gruppenerfahrung in Jahren geht, haben die TN die Möglichkeit sich auf einer Skala von „0“ (= keine Erfahrung) über „ein Jahr“ bis „zehn Jahre,“ und „länger“ zu positionieren.

VORBEREITUNG:

Eine Skala, durch ein Seil symbolisiert. Das Seil erhält Einteilungen von „0 - 10“ und zusätzlich „länger“.



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 länger



VORGEHENSWEISE:

1. Die TN positionieren sich gemäß der Fragestellung. Zum Beispiel nach Gruppenerfahrungen.
2. Alle Anwesenden erfahren optisch, wie viel Gruppenerfahrung der Einzelne hat und wie viel Gruppenerfahrungspotenzial insgesamt im Raum ist.
3. Die Leitung befragt einzelne TN (Interview). Gefragt wird nach den Erfahrungen und Beweggründen in Gruppen zu sein.
4. Auf die Ergebnisse lassen sich weitere Vorgehensweisen aufbauen.

 **HINWEIS:**

Die „Skalenmethode“ lässt sich selbstverständlich auch mit anderen Fragen durchführen.

Beispiele:

- Wie nahe bin ich dem heutigen Thema?
- Mein persönlicher Zufriedenheitsgrad liegt bei ...
- Warum ich bei ... stehe?

Erklärendes:

Nachdem sich die TN zu ihrer Positionierung geäußert haben besteht die Möglichkeit der Veränderung.

Zu den Fragen: „Wo würde ich gerne stehen“ oder „Wo hätte ich mich vor ... hingestellt“ kann ein Positionswechsel erfolgen.

Durch geschickte TN-Befragung erfahren alle Anwesenden viel über Beweggründe, Entscheidungen und Problemfelder der TN.

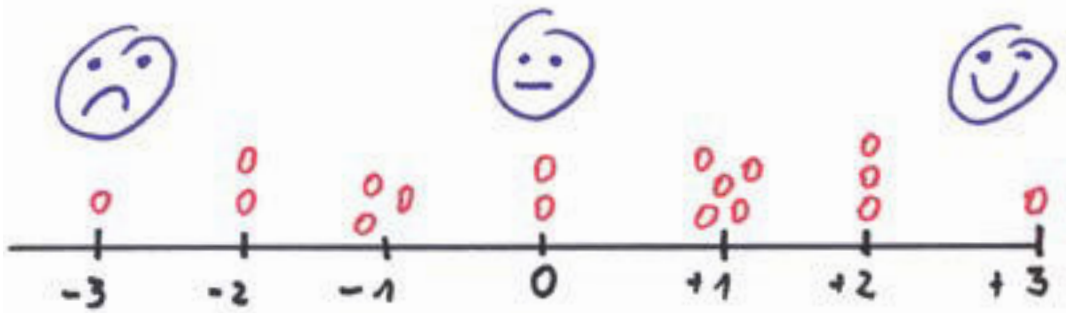
 **MATERIAL:**

Skalenseil, Zahlenkarten von 1 bis 10, und eine Karte mit „länger“ bzw. bedarfsgerecht beschriftet

*„Wer einmal sich selbst gefunden hat,
kann nichts auf dieser Welt mehr verlieren.“*
Stefan Zweig

 **MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:**

3.2.4. Stimmungslage



Jetzt beschreibe ich einen Skaleneinsatz, der besonders für die Ermittlung von „Stimmungslagen“ geeignet ist.

VORBEREITUNG:

In der Vorbereitung wird entweder das schon bekannte Seil ausgelegt oder auf ein Stück Packpapierrolle (oder Tapetenrolle) ein Skalenstrich gezogen. Anschließend ist die Kennzeichnung (Skaleneinteilung) wie folgt vorzunehmen: Die Skaleneinteilung für das Stimmungsbild geht von der Mitte aus. Die Mitte wird markiert durch 0. Danach erfolgt eine Anordnung nach rechts von +1 bis +3 und nach links gerichtet von -1 bis -3 (die Einteilung kann bedarfsgerecht verändert/erweitert werden).

VORGEHENSWEISE:

Die TN benutzen für Markierungen Kleinstgegenstände. Zum Beispiel: Münzen (Währung und Größe spielen eine untergeordnete Rolle), Muscheln, Mühle/Damesteine, Knöpfe, Nüsse u. ä.

Die Kleinstgegenstände werden entsprechend der Frage: „In welcher Stimmungslage befinde ich mich gerade“ platziert.

Die TN werden zu ihrer Positionierung befragt: „Was gab/gibt den Ausschlag für die Positionierung?“ „Was soll/muss sich ändern?“ Was kann ich selbst dazu beitragen, dass...“

HINWEIS:

Für diese Art von Skala ist auch jede andere Schlüsselfrage/Aussage denkbar. Wichtig ist, dass die gewählte Frage/Aussage zum Skalenmodell passt.



Tipp:

Dieses Skalenmodell kann durch Smileys optisch ergänzt werden.

Ein neutrales Smiley wird über die 0 deponiert, ein Negativ-Smiley über -1 bis -3 und eine Positiv-Smileys über +1 bis +3.

„Wer jede Entscheidung zu schwer nimmt, kommt zu keiner.“

Harold Macmillan (1894 - 1986), brit. Politiker

*„Es ist besser, unvollkommene Entscheidungen durchzuführen,
als ständig nach vollkommenen Entscheidungen zu suchen,
die es niemals geben wird.“*

Charles de Gaulle (1890 - 1970)

3.3. In sich hinein hören

Einführung

Genauso wichtig wie die Nennung eigener Wünsche, Erwartungen, sowie Bedürfnisse und Befürchtungen, ist der Blick nach innen, in sich hinein hören. Um jemandem begegnen zu können, ist es wichtig zuerst mit sich selbst Kontakt aufzunehmen, und Fragen abzuklären.

3.3.1. Wie bin ich da?

- Was beschäftigt mich (gerade)?
- Was spüre ich / was fühle ich?
- Was löst es in mir aus, wenn ich jeden Einzelnen anschau und was spüre ich dabei?
- Was macht mir Angst?
- Was macht mir Freude?
- Was lässt mich hoffen?

Antworten auf diese oder andere Fragen können spontan mündlich erfolgen, was sicherlich nicht allen Anwesenden leicht fällt. Deshalb schlage ich die Schriftform vor.

VORBEREITUNG:

Anfertigung der Arbeitsbögen.



VORGEHENSWEISE:

1. Die TN erhalten einen Arbeitsbogen, auf dem alle Fragen notiert sind.
2. Die TN bekommen genügend Zeit über die Fragen nachzudenken und sie zu beantworten.
3. Die Arbeitsbögen werden vorgestellt und diskutiert (kein MUSS).

HINWEIS:

Jeder TN hat es in seiner Verantwortung seine Antworten öffentlich zu machen. Egal, wozu sich die TN entscheiden (schweigen oder reden), der Zweck, in sich hinein gehört zu haben, mit sich Kontakt aufgenommen zu haben, ist erreicht. Das Unbewusste ist bewusst.

MATERIAL:

Arbeitsbögen, Stifte

*„Wer nicht in sich hinein hören kann,
lässt eine kostbare Kraft- und Informationsquelle ungenutzt.“*
Gordon MacDonald

3.3.2. Wer bin ich? – Das bin ich!

Über andere etwas zu erfahren, ist spannend. Genauso spannend kann es sein, über sich selbst mehr zu erfahren. Was bin ich? - Der bin ich!

Natürlich weiß ein jeder viel über sich. Vieles wird hingenommen, ohne darüber nachzudenken. Warum auch? Läuft doch – mehr oder weniger...

Manchen Personen fällt es schwer über sich zu sprechen (ich bin nicht so wichtig!) und schweigen aus Überzeugung oder sagen nichts, weil sie nicht die richtigen Worte finden.

Kreative Methoden können Barrieren abbauen helfen und Brücken bauen. Brücken von sich zu den anderen oder zu sich selbst.



Nachfolgend stelle ich Möglichkeiten vor, sich kreativ zu präsentieren, ohne zu viel von sich zu verraten. Die Methoden sollen helfen sich bekannt zu machen, und vielleicht Neues über sich zu erfahren.

„Ohne Zugang zum eigenen Ich
kann man keinen Zugang zu anderen finden.“

Anne Morrow Lindbergh (1906 - 2001), US-amerikanische Schriftstellerin

3.3.3. Visitenkarte – Selbstauskunft (allgemein)

Visitenkarten zu besitzen, ist schick, Visitenkarten zu verschenken cool. Aber was sagen Visitenkarten über den Besitzer aus? Name, Anschrift, Telefon- und Faxnummer, vielleicht Mailadresse und Webseite und eventuell den ausübenden Beruf. Über die Persönlichkeit sagen Visitenkarten so gut wie nichts aus. Die Methode Visitenkarte – Selbstauskunft geht weiter, als eine konventionelle Visitenkarte und ist deshalb aussagekräftiger.

VORBEREITUNG:

Vorlage Visitenkarte (Selbstauskunft)

VORGEHENSWEISE:

Die TN bekommen eine vorbereitete Visitenkartenvorlage (kann auch eine Papiervorlage sein) und beantworten die notierten Fragen:

VISITENKARTE -SELBSTAUSKUNFT (allgemein)

Ich heiße:.....Manuel.....

Meine Hobbys sind:.....schwimmen, lesen, PC.....

Ich besuche (m)eine SHG seit:.....1 1/2 Jahre.....

Ich bin hierhergekommen, weil:ich viel lernen,
und mich mit anderen austauschen möchte.....

 **HINWEIS:**

1. Andere Auskunftfragen sind möglich.
2. Jetzt bilden sich Paarungen.
3. Die Paare tauschen sich über die Inhalte ihrer Visitenkarten aus.
4. Alle TN treffen sich im Plenum.
5. Der jeweils andere aus der Paarung teilt dem Plenum den Visitenkarteninhalt seines Gesprächspartners mit.

 **MATERIAL:**

Vorlage Visitenkarten, Stifte

„Um sich selbst zu erkennen, muss man handeln.“

Albert Camus

 **MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:**

3.3.4. Visitenkarte – mein Rufname-BSW (=Buchstaben suchen Wörter)

Der BSW-Methode widme ich ein ganzes Kapitel (siehe Kapitel V: Themenbearbeitung). Bewusst erwähne ich das Rufname-BSW dort nicht. Ich finde, dass es an diese Stelle gehört.

Nach der Visitenkarte – Selbstauskunft (allgemein) wollen wir uns jetzt mit einer besonderen Art der Selbstauskunft beschäftigen.

Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, was einzelne Buchstaben Ihres Vornamens über Sie verraten? Nein? Dann haben Sie (und die TN Ihrer Veranstaltung) jetzt die Gelegenheit dazu.

 **VORGEHENSWEISE:**

1. Die TN schreiben die Buchstaben ihres Vornamens untereinander auf.
2. Anschließend notieren sie buchstabengerechte Assoziationen (Begriffe/Aussagen), die mit der eigenen Person im Zusammenhang stehen.

Rechts ein BSW-Beispiel zum Schlüsselwort MANFRED.

Variante:

Das Rufname-BSW positiv/negativ lässt die Möglichkeit zu, positive und negative Aussagen zur eigenen Person festzuhalten.

M = Mutig
 A = Anteilnahme
 N = Neuanfang
 F = Fantasievoll
 R = Ruhelos
 E = Einsichtig
 D = Dankbar

Ein Ergebnisbeispiel dazu:

Positive Aussagen		Negative Aussagen
Mutig	M	Machtlos
Anpassungsfähig	A	Anteilnahme zu viel
Neuanfang wagen	N	Nachtragend (manchmal)
Fantasievoll	F	festhalten
Reden (Kommunikation)	R	Ruhelos
Einsichtig	E	Essverhalten
Dankbar	D	Denken negativ

Auswertung:

Egal, welche Variante gewählt wird, die Ergebnisse bieten genügend „Stoff“ für die Auseinandersetzung mit sich selbst oder für Gespräche in der Kleingruppe bzw. im Plenum.

*„Ganz und gar man selbst zu sein,
kann schon einigen Mut erfordern.“*

Sophia Loren (Schauspielerin)

3.3.5. Zuordnung von Kurzanzeigen

Es passiert immer wieder, dass wir falsch einschätzen und zuordnen. Wir glauben, dass es so sein müsste, und neigen daraus resultierend zum geglaubt richtigen Handeln.

Menschen richtig einzuschätzen ist schwierig und kann ohne weiteres zu Missverständnissen führen. Bei der Zuordnung spielten die eigene Befindlichkeit eine nicht unerhebliche Rolle; deshalb bleiben Fehleinschätzungen nicht aus.

Bei der Übung, die ich Ihnen jetzt vorstelle, geht es genau darum zu überprüfen, wie wirklichkeitsnah Einschätzungen und Zuordnungen sind. Wie leicht oder schwer sie fallen und was zu der Entscheidung veranlasste.



VORGEHENSWEISE:

1. Jeder TN erstellt über sich eine Kurzanzeige in dem er Halbsätze vervollständigt (ich bin ..., ich hatte ..., ich würde gerne ..., ich wünsche mir ...).
2. Alle Kurzanzeigen werden eingesammelt.
3. Die Kurzanzeigen werden einzeln vorgelesen und versucht, dem Besitzer zuzuordnen.

Spannend ist, wenn Kurzanzeigen falschen Personen zugeordnet werden. Wie geht es den TN, denen „falsche“ Kurzanzeigen zugeordnet wurden? Und wie geht es denen, die falsch zugeordnet haben?

Spannende Fragen warten auf Antworten.



HINWEISE:

Diese Übung eignet sich nur für Gruppen deren Mitglieder sich bereits (länger) kennen.

Die vorgegebenen Fragen können selbstverständlich durch andere ausgetauscht werden.

Ergebnisbeispiele:

Ich bin:..... *sehr ängstlich*

ich hatte: *nie die Chance, ich selbst zu sein*

Ich würde gerne: *aufhören an mir zu zweifeln*

Ich wünsche mir: *gesunden Umgang mit der Vergangenheit*

Ein weiteres Textbeispiel:

ICH BIN: *spontan und hilfsbereit und vertraue erst einmal jedem.*

ICH HATTE: *viele Tiefs und durchlebte viele Enttäuschungen.*

ICH WÜRDE GERNE: *mich verändern.*

ICH WÜNSCHE MIR: *Zufriedenheit bzw. dass ich den Sinn des Lebens erkenne, auch wenn ich alleine lebe.*

MATERIAL:

Vorlage „Selbstauskunft“, Stifte

„Ich bin überzeugt, dass nichts so sehr die Gedanken eines Menschen beeinflusst wie sein eigenes Bild – oder besser, wie die Meinung, die er von sich hat, nämlich: ist er oder ist er nicht anziehend für die anderen.“

Leo Tolstoi (1828 - 1910), russischer Erzähler und Romanautor

3.3.6. Schlagzeile



Viele lesen Zeitungen, zumindest die Schlagzeilen. Vielleicht hat sich der eine oder andere schon mal Gedanken darüber gemacht, selbst Gegenstand einer Schlagzeile zu sein. Genau mit dieser Idee, mit diesem Gedanken beschäftigt sich die folgende kreative Methode.

VORGEHENSWEISE:

1. Alle TN erhalten eine Zeitungsseite mit Schlagzeilen.
2. Die TN notieren eine Schlagzeile über die eigene Person. Es kann sich um eine reine Fantasieüberschrift oder eine realitätsnahe handeln.



3. Die aufgeschriebenen Schlagzeilen kleben die TN auf ihre Zeitungsseiten.
4. Anschließend werden alle Zeitungsseiten ausgelegt, an einer freien Fläche befestigt oder mit Wäscheklammern auf eine Leine aufgehängt.
5. Die TN lassen die Schlagzeilen auf sich wirken.
6. Die Schlagzeilen werden interpretiert, hinterfragt, begründet und erklärt.

 **MATERIAL:**

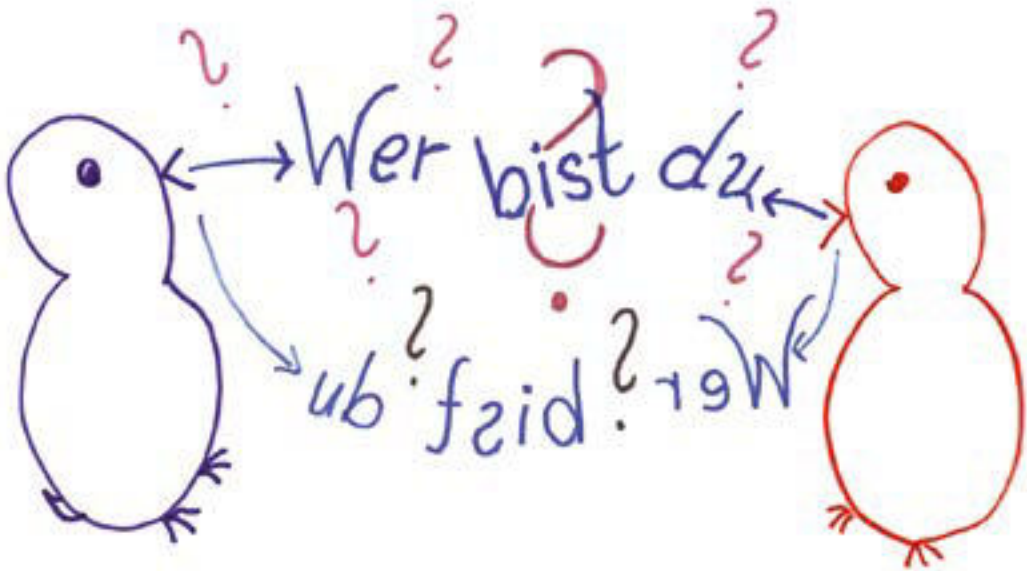
Zeitungsseiten, Papier, Stifte, Kleber, evtl. Wäscheklammern und Leine

*„Die Öffentlichkeit hat eine unersättliche Neugier,
alles zu wissen, nur nicht das Wissenswerte.“*

Oscar Wilde

 **MEINE IDEEN UND ERFABRUNGEN:**

3.4. (Noch) mehr voneinander erfahren



Einführung

Gerade in der Kennenlernphase ist wichtig, viel voneinander zu erfahren. Letztendlich verbringen die TN eine geplante Zeit miteinander und da ist es hilfreich zu wissen, wie der andere „tickt“, was er denkt, was sie fühlt.

Kreative Methoden können den Erfahrungsprozess unterstützen, in eine gewisse Leichtigkeit bringen und helfen, Blockaden abzubauen.

Lassen Sie sich durch meine Angebote inspirieren, und überraschen Sie die TN mit den Möglichkeiten noch mehr voneinander zu erfahren.

*„Man hilft den Menschen nicht, wenn man für sie tut,
was sie selbst tun können.“*

Abraham Lincoln

*„Wer sich selbst recht kennt,
kann sehr bald alle anderen Menschen kennenlernen.“*

Georg Christoph Lichtenberg

3.4.1. Darf ich eine Frage stellen?

„Darf ich eine Frage stellen?“ -
„Ja warum denn nicht?“

Beginnen so Gespräche? Eher nicht.
Wenn wir Bedarf haben eine Frage
zu stellen, stellen wir sie und bitten
nicht um Erlaubnis.

Bei der Übung, die ich vorschlage,
wenden wir „Knigge“ vermutlich in
Reinkultur an. Es wird gefragt, ob
eine Frage gestellt werden darf.

VORGEHENSWEISE:

1. Alle Teilnehmer gehen frei durch
den Raum und sprechen einen
TN ihrer Wahl mit der Frage an:
„Darf ich eine Frage stellen“. Wird diese Frage mit „Ja“ beantwortet,
kann eine Frage zu einem frei gewählten Thema gestellt werden.
2. Dieses Ritual wird durch Gesprächspartnerwechsel mehrmals wiederholt.
3. Anschließend haben die TN die Möglichkeit über ihre Erfahrungen zu
berichten (Schwierigkeitsgrad, Wahrnehmung, Spontanität, lieber ange-
sprochen werden als jemanden ansprechen, körperliche Symptome,
usw.).

HINWEIS:

Diese Übung ist gut geeignet bei ersten Gruppenzusammenkünften.

MATERIAL:

ohne



„Fragen kostet nichts, sagt man, aber Überwindung!“

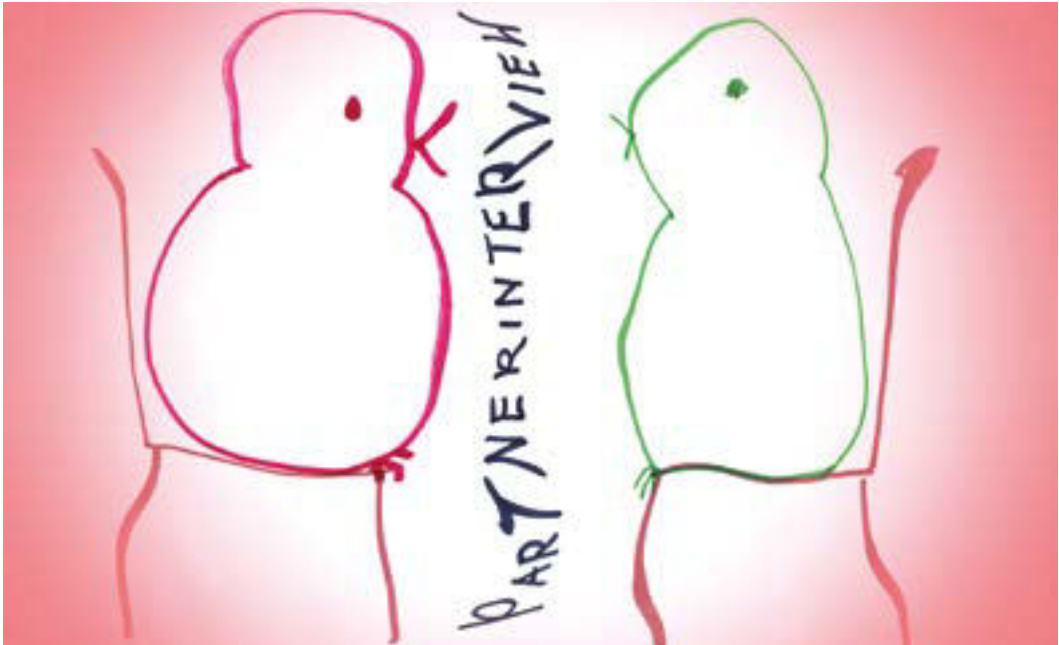
Tina Seidler (*1975), deutsche Gelegenheits-Aphoristikerin

*„Der einzig wirkliche Grund, den Mund zu öffnen, ist eine Frage,
sei es sie zu stellen, oder sie zu beantworten!“*

Unbekannt

Nach gelungenem Einstieg und Überwindung erster Berührungängste kann damit begonnen werden, sich untereinander bekannter zu machen. Hierzu eignen sich Interview- und Mal-Methoden.

3.4.2. Partnerinterview – Was erfahre ich? – Was höre ich?



Partnerinterview Modell 1: Was erfahre ich?

Zwei TN, die sich nicht oder kaum kennen, sitzen oder stehen sich gegenüber. Sie interviewen sich max. 3-5 Minuten zu Fragen, die ihnen im Vorfeld in Schriftform zur Verfügung gestellt wurden.

💡 HINWEIS:

Die TN sollten die Möglichkeit haben, sich Notizen zu machen. Das erleichtert später die Wiedergabe der Ergebnisse.

Partnerinterview Modell 2: Was höre ich?

Die Ausgangssituation ist die gleiche wie bei Partnerinterview 1. Diesmal geht es aber darum zu erfahren ob das, was wiedergegeben wird, tatsächlich gesagt wurde:

- Was habe ich gehört/verstanden?
- Was habe ich möglicherweise falsch/unvollständig wiedergegeben?
- Was habe ich weggelassen?
- Wurde ich in meinem Sinne „vorgestellt“?
- Was muss/will ich ergänzen/berichtigen?

 **HINWEIS:**

Es dürfen auch Fragen gestellt werden zu: Name - Alter - Familienstand - Beruf - Hobby - Selbsthilfeerfahrung - Ziele - Wünsche sowie Fragen zum Gruppenthema sowie Alltagssituationen

Nach Ablauf der Interviews werden die Ergebnisse und Erfahrungen im Plenum vorgestellt und bei Bedarf diskutiert. Nebeneffekt: Die TN haben die Möglichkeit zu überprüfen was sie gehört und verstanden haben, was das Weitergeben von Informationen für sie bedeutet.

 **MATERIAL:**

Fragenkatalog für die Partnerinterviews

„Es hört doch jeder nur, was er versteht“
J.W. von Goethe (1749 - 1832)

 **MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:**

3.4.3. Identitätswechsel – In eine andere Haut schlüpfen



„Rotkäppchen trifft
Alice Schwarzer“



Wer hat nicht schon einmal geträumt in eine andere Haut (Person) zu schlüpfen? Seine Identität wechseln? Einmal jemand anders sein, deren Eigenschaften sich zu eigenen machen, und so zu tun als sei man eine Märchenfigur, eine historische Person, eine Kultfigur oder eine Fantasiefigur, ein Politiker, ein Schauspieler usw.

Dieser (Alb-)Traum kann Wirklichkeit werden bei der Übung „Identitätswechsel – In eine andere Haut schlüpfen“.

VORGEHENSWEISE:

1. Alle TN schlüpfen kurzfristig in eine neue Identität. Die Wahl kann geschlechtsübergreifend sein.
2. Der Name der ausgewählten Person wird auf ein Stück Kreppband geschrieben, das an sich selbst sichtbar angeheftet wird.
3. Anschließend bewegen sich alle TN frei im Raum und lassen sich ansprechen bzw. suchen sich einen TN aus, dessen kurzfristiger Identitätswechsel neugierig macht.
4. Nach dem jeder TN (s)einen Partner gefunden hat, tauschen sich diese aus:
 - Was hat mein Identitätswechsel mit mir zu tun?
 - Was verbinde ich mit meiner „neuen Identität“?
 - Warum hat mich die „Figur X“ neugierig gemacht?
 - Welche Erkenntnisse ziehe ich aus der Begegnung?
 - usw.
5. Die Ergebnisse/Erfahrungen werden in Kleingruppen oder im Plenum besprochen

MATERIAL:

Krepppapier, Stifte

*„Ich bin nämlich eigentlich ganz anders,
aber ich komme nur so selten dazu“*

Ödön von Horváth (1901 - 1938)

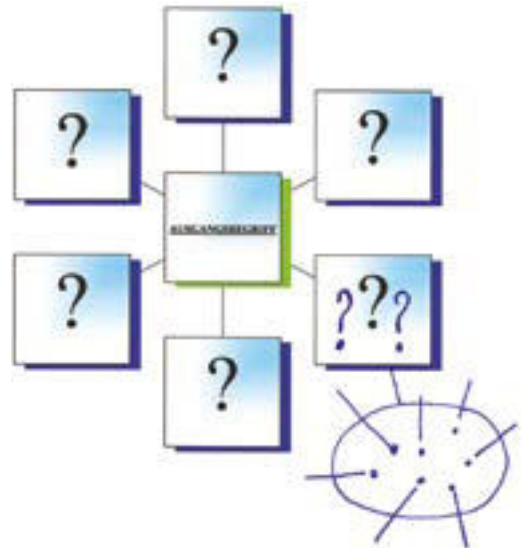
3.4.4. Einzelcluster mit Folgen (Zweitcluster)

Zum Thema Cluster (Begriffserklärung s. S. 143) und **Clustervariationen** äußere ich mich ausführlich im Kapitel V. „Themenbearbeitung – Clustering“. Hier stelle ich Ihnen eine Variation vorweg vor. Das Einzelcluster mit Folgecluster (Zweitcluster) ist eine Mischung aus Einzel- und Gemeinschaftsarbeit.

VORGEHENSWEISE:

1. Jeder TN erstellt zunächst ein Einzelcluster zu einem selbst gewählten Schlüsselwort.
Vorschlag: Gruppenerwartung.
2. Die Clusterergebnisse werden einzeln vorgestellt.
3. Gibt es TN, die sich von der einen oder anderen Assoziation angesprochen fühlen, finden sich diese zusammen und erstellen ein gemeinsames Cluster (geht auch zu zweit). TN die sich von keinem Clusterthema angesprochen fühlen schließen sich der Gruppe mit der größtmöglichen Übereinstimmung an.
4. Die Ergebnisse werden im Plenum vorgestellt und diskutiert.

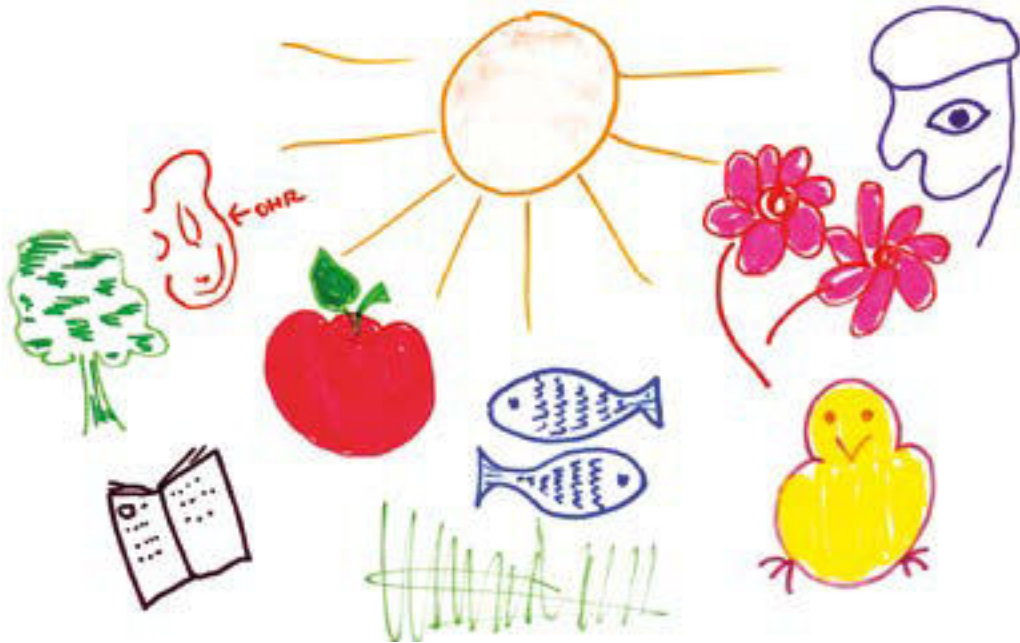
Ziel dieser kreativen Übung ist, möglichst gemeinsam Denk- und Lösungsansätze für das Thema zu finden.



*„Das alle unsere Erkenntnis mit der Erfahrung anfangen,
daran ist gar kein Zweifel.“*

Immanuel Kant (1724 - 1804), deutscher Philosoph

3.4.5. Zwei Maler, ein Bild (Tandembild)



Malen und zeichnen geht gar nicht, so die Entrüstungsaussagen vieler TN bei dem Angebot zu Papier und Buntstift, Kreide, Wachsstift, Tusche zu greifen und zu malen oder zu zeichnen.

Es kostet einige Überzeugungskraft, Begeisterung zu wecken oder zumindest die starke Ablehnung aufzuweichen.

Es gibt Themen, die lassen sich wunderbar schöpferisch bearbeiten. Zum Beispiel die Themen Abgrenzung und Grenzüberschreitung.

In dem Experiment, das ich Ihnen vorstelle, geht es darum STOP zu sagen (Grenzen setzen) oder aber geschehen und zuzulassen und Freude am gemeinsamen Schaffen haben. Beides, vielleicht sogar noch mehr kann in „Zwei Maler ein Bild“ ausprobiert werden.

VORGEHENSWEISE:

Zwei TN, die sich möglichst vorher nicht kannten, sollen gemeinsam zu einem vorgegebenen Thema ein Bild malen. Über Motiv, Arbeitsteilung, Aufgabenverteilung usw. müssen sich die TN einigen.

Alle Bilder werden, wie in einer Galerie, ausgestellt und betrachtet. Danach sollte genügend Zeit sein, die Erfahrungen mit dieser Übung vorzustellen:

- Wie ging/geht es mir?
- Wie war die Zusammenarbeit?
- Konnte ich mich verwirklichen?
- Musste ich mich zurücknehmen?

- Gab es Grenzüberschreitungen und wenn ja, wie bin ich damit umgegangen?
- Was war neu für mich?
- Fand ich mich in einem mir bekannten Rollenmuster wieder?
- Was habe ich Neues erfahren?

 **MATERIAL:**

Papier, Malutensilien

„Ich male die Dinge, wie ich sie denke, nicht wie ich sie sehe.“
Pablo Picasso

 **MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:**

3.5. Gruppenabläufe – Regeln – Strukturen – Konzepte – „Gruppenbaum“

Einführung und Anwendung

Zugegeben handelt es sich um ein ziemlich trockenes Thema, mit dem wir uns jetzt beschäftigen wollen. Es geht um das Thema „Gruppenabläufe – Regeln – Strukturen – Konzepte“.

Ohne Regularien funktionieren Gruppen auch, mit Regularien aber erfahrungsgemäß besser. Der Gruppenalltag lässt sich konfliktfreier gestalten, wenn es Absprachen gibt, an die sich alle TN halten.

Es hat sich bewährt, bei Gruppengründungen das Thema anzusprechen, gemeinsam zu bearbeiten und zu verabschieden. Wichtig ist, dass alle Absprachen (Veränderungen, Erweiterungen) im Gruppenprozess beschlossen werden.

💡 HINWEISE:

Einmal getroffene Vereinbarungen sind kein unabänderliches Konstrukt. Das heißt, hin und wieder sollte überprüft werden, ob Abmachungen sich bewährt haben oder nicht. Stellt sich heraus, dass Absprachen eher hinderlich als fördernd sind, muss über den Fortbestand gesprochen werden.

Neumitglieder müssen über Gruppenabläufe – Regeln – Strukturen – Konzepte informiert werden damit sie sie sich damit auseinandersetzen können.

Wie lässt sich das trockene Thema lebendig behandeln? Hervorragend mit einem Gruppenbaum. Gruppenbaum? Was ist das?

Die Abbildung unten zeigt einen Gruppenbaum. Der Baum bestehend aus einem dicken Stamm und fünf abgehenden Ästen. Die Äste tragen die Namen: Gruppenabläufe - Regeln - Strukturen – Konzepte. Der fünfte Ast ist der „Reserveast“. Er darf individuell genutzt werden.

Es gilt den Gruppenbaum zu „belauben“. Das heißt, die TN haben die Aufgabe Blätter themenorientiert zu beschriften und an die Äste zu heften.





Die Abbildungen zeigen Ergebnisse für den Stamm und für den Ast „Abläufe“.

MATERIAL:

Gruppenbaum, „Blätter“ Stifte, Befestigungsstifte, alternativ Klebeband, evtl. Klebepunkte

Eine Auswahl für die „Blätterbeschriftung“:

Gruppenabläufe:

- Anfangsblitzlicht
- Resterunde (Ergänzungen, Nachfragen im Bezug auf das letzte Treffen)
- Gruppenthema
- Feedback
- Schlussblitzlicht

Gruppenregeln:

- Pünktlicher Beginn / pünktliches Ende
- Nur einer kann reden
- Abmeldung für Nichtteilnahme
- Neuaufnahmen nur mit Zustimmung aller TN
- Schlüsselverwaltung
- Pausenregelung
- Störungen haben Vorrang
- begrenzte Redezeit
- Gruppenerweiterung – wie? wann?

Gruppenstrukturen:

- Gruppenstärke
- Gruppenzusammensetzung (Frauen/Männer)
- Gruppenleitung ja/nein
- Rotierendes Verfahren (Moderation)
- Blitzlichter

Gruppenkonzepte:

- Positiver Umgang mit dem Thema
- Zielorientiertes arbeiten
- Gruppenziele
- Gegenseitige Unterstützung
- Offenheit
- Respektvoller Umgang

Sind alle Äste des Gruppenbaumes „belaubt“ (s. Abb. „belaubter Baum“ S. 65) ist das erstens ein wunderbares Gesamtkunstwerk und zweitens zeigt es die Vielfalt von Aussagen, Wünschen und Erwartungen, die geradezu nach einer Weiterbearbeitung verlangen.

Weiterbearbeitung:

Jedes „Blatt“ hätte es verdient, näher betrachtet und besprochen zu werden. Dafür reicht sicherlich nicht die Zeit, deshalb muss eine Auswahl getroffen werden. Für die Prioritätensetzung empfehle ich Klebepunkte zu benutzen. Die „Blätter“ die die meisten Klebepunkte erhalten haben, werden im Plenum besprochen.

Eine andere Möglichkeit die „Blätter“ zu bearbeiten ist, entsprechend der Anzahl der Äste Kleingruppen zu bilden. Jede Kleingruppe beschäftigt sich mit „seinem“ Ast. Die Ergebnisse werden anschließend komprimiert in das Plenum getragen.



HINWEISE:

Diese kreative Themenbearbeitung nimmt viel Zeit in Anspruch, und sollte alleiniger Tagesordnungspunkt sein. Vielleicht reicht ein Treffen nicht aus, um alle Fragen zu klären. Scheuen Sie sich nicht einen zweiten Termin anzusetzen. Es lohnt sich!

Diese kreative Methode der Themenbearbeitung ist nicht nur geeignet für die interne Gruppenarbeit in der Gründungsphase, sondern auch für Fortbildungen künftiger oder bereits aktiver Gruppenleitungen und Gruppengründer.

Gruppenfindung ist immer dann ein Thema, wenn jemand eine Selbsthilfegruppe sucht und sich entschließt, in eine Gruppe zu gehen. Jeder, der einer Selbsthilfegruppe angehört, erinnert sich möglicherweise an seine Gruppensuche und an die erste Gruppenstunde.

3.6. Gruppenerweiterung – Neuzugänge



Einführung und Anwendung

Neuzugänge erfolgen, wenn sich die Gruppenstärke reduziert hat oder die Gruppe sich erweitern möchte.

Der Gruppenkern kennt sich. Vertrautheit ist vorhanden, vielleicht sind sogar Freundschaften entstanden. Die Gruppenmitglieder sind sich nicht fremd. Anders verhält es sich bei den Neuzugängen. In der Regel kennen Neuzugänge niemanden in der Gruppe. Es bestehen keine sozialen Bindungen/Kontakte, keine Freundschaften, und Vertrautheit ist auch nicht vorhanden. Das heißt, Neumitglieder betreten Neuland, für sie fremdes Terrain. Gruppenmitglieder, Gruppenabläufe, Gruppenregeln, Gruppenstrukturen sind unbekannt.

„Wenn jemand von draußen neu in die Gruppe kommt, wie würde er/sie die Gruppe erleben?“

Mit dieser spannenden Frage sollten sich Gruppen vor der Aufnahme neuer Mitglieder beschäftigen.

Beispielaussagen:

Einladend – freundlich – herzlich – in sich geschlossene Gruppe – reserviert – neugierig – offen – abweisend – stumm – verhalten – gastfreundlich – bunt – verbundene Gruppe – Wärme ausstrahlend usw.

Eine Frage aus Neumitgliedsperspektive kann lauten:

„Wenn ich als Neumitglied in eine Gruppe komme, was glaube ich, erwartet mich?“

Als kreative Methoden zu beiden Fragen empfehle ich das Aufschreiben von Befindlichkeiten, Stimmungen, Gefühlen, Wahrnehmungen und Zuständen.

Gruppen setzen sich aus Menschen mit unterschiedlichen Charakteren zusammen. Es gibt Neugierige, Zurückhaltende und Ängstliche. Kommunikationsbegabte aber auch kommunikationsgehemmte Mitglieder. Es gibt Gruppenmitglieder, die sich auf Neue freuen und Gruppenmitglieder, die sich Neuaufnahmen gegenüber eher skeptisch bis ablehnend verhalten. Es allen recht zu machen, ist schwierig und bedarf einer sensiblen aufgeschlossenen Umgangsform. Hilfreich ist, die Altmitglieder kreativ zu befragen.

VORBEREITUNG:

Karteikarten in vier unterschiedlichen Farben bereithalten. Zu jeder Kartenfarbe gibt es einen Anfangssatz den die TN beantworten sollen:

1. **Kartenfarbe: Neue sind ...**
2. **Kartenfarbe: Neue machen mir/mich ...**
3. **Kartenfarbe: Neue lösen bei mir ...**
4. **Kartenfarbe: Neue können ...**

VORGEHENSWEISE:

Die Gruppenmitglieder ergänzen die Teilsätze.

Ergebnismöglichkeiten:

1. Teilsatz: Neue sind ...

... Gründe für Auseinandersetzungen, ... jedes Mal eine neue Herausforderung, ... willkommen, ... vielleicht eine Bereicherung für die Gruppe, ... neue Informationsquellen, ... eine Verstärkung des Pools der Betroffenen, ... ein Unsicherheitsfaktor, ... schutzbedürftig, ... unentschlossen, ... hilflos, ... überfordert, ... auf der Suche, ... eine Herausforderung für mich, ... eine Notwendigkeit, ... interessant, ... das Salz in der Gruppensuppe.

2. Teilsatz: Neue machen mir/mich ...

... neugierig auf bisherige Erfahrungen mit Ärzten, Behörden etc. ..., ... neugierig, wie das Neumitglied mit seiner Situation umgeht, ... neugierig, ... keine Angst, ... erst einmal Angst, ... Mut über mich zu sprechen, ... Angst, nicht den richtigen Umgangston zu finden, ... Hoffnung über den Fortbestand der Gruppe.

3. Teilsatz: Neue lösen bei mir ...

... positive Erwartungen aus, ... Ängste aus, ... Neugierde aus, ... Freude aus, ... Unsicherheit aus, ... manchmal Ärger aus, ... Unwohlsein aus, ... Stress aus, ... besondere Aufmerksamkeit aus, ... Gedanken wie, komme ich dazu mich genügend einzubringen, ... Befürchtungen aus, dass der Neuzugang zu viel Zeit für sich in Anspruch nimmt, ... dass der Neuzugang zu viel Aufmerksamkeit bekommt, ... Unruhe aus, ... ein Helfersyndrom aus, ... Interesse aus, ... Hoffnung auf Gruppenbelebung aus, ... Skepsis aus, ... intuitives Unwohlsein aus,

4. Teilsatz: Neue können ...

... Anregungen geben, ... Konflikte auslösen, ... Gruppe beleben, ... Ideen einbringen, ... den „Altmitgliedern“ die Perspektive zurechtrücken, ... die Gruppe langweilen, ... mit ihren bisherigen Erfahrungen die eigene Sichtweise verändern bzw. zum Überdenken anregen, ... die Gruppe mit ihren Erfahrungen bereichern, ... Informationen und Wissen weitergeben, ... die Gruppenstärke positiv vergrößern.



HINWEISE:

Zu allen Fragen sind Auswertungen sinnvoll. Mehrfachnennungen machen deutlich, dass gleiche Wünsche, Befürchtungen und Empfindungen im Raum sind. Hier besteht bestimmt Redebedarf.

Wichtig ist auch über die Themen zu sprechen: „Wie viel Raum geben wir neuen Mitgliedern?“ und „Wie gestalten wir die erste Stunde mit Neuzugängen?“



MATERIAL: verschiedenfarbige Karteikarten, Stifte

„Begegnung heißt ergänzen.“

Autor unbekannt

„Die Brücke der Begegnung heißt: Entgegenkommen.“

Alfred Rademacher, Aphoristiker

Blank page with horizontal lines for writing.



4. Blitzlichter

Einleitung

Für das Aufspüren von Befindlichkeiten empfehle ich zu Beginn und am Ende, bei Bedarf auch zwischendurch, Blitzlichtertrunden durchzuführen.

Ein Blitzlicht ist das Aufzeigen von Befindlichkeiten in Kurzform (zwei bis drei Sätze). Blitzlichter geben ein Stimmungsbild wieder oder beinhalten eine Rückmeldung (Feedback).

Die TN beziehen unbeeinflusst Stellung zu einer konkreten Frage z. B. „Wie fühle ich mich jetzt in diesem Moment?“, oder teilen ihre Befindlichkeit, ihr Ärgernis, aber auch ihre Zufriedenheit mit.

Die Meinungsäußerungen innerhalb eines Blitzlichtes werden weder kommentiert, noch kritisch angemerkt. Es gibt auch nicht die Fragen nach dem „warum“, „weshalb“, „weswegen“.

Blitzlichter dienen dazu, schnell einen Einblick bzw. Überblick in die momentane Stimmungslage zu bekommen und dazu gehört auch „Nichts Gesagtes“.

Möchten sich TN an der Blitzlichtrunde nicht beteiligen, signalisieren sie ihre Verweigerung und geben die Mitteilungsmöglichkeit an andere TN ab. Die Teilnahme am Blitzlicht ist grundsätzlich freiwillig.

Fragen, die durch Blitzlichter aufgeworfen werden, können nach den Blitzlichttrunden besprochen werden.

Fragen, die beim Abschlussblitzlicht genannt werden, bleiben unbeantwortet. Sie können - sofern Bedarf besteht - im Folgetreffen besprochen werden.

Die Abbildung rechts kann gerne als Gebrauchsanweisung, „Beipackzettel“ für die Durchführung von Blitzlichter genutzt werden.



*„Donner ist gut und eindrucksvoll,
aber die Arbeit leistet der Blitz“*

Mark Twain

 **MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:**

4.1. Anfangsblitzlicht / Schlussblitzlicht

Zu Beginn einer Zusammenkunft hat sich das Anfangsblitzlicht bewährt.

VORGEHENSWEISE:

Alle TN bekommen die Möglichkeit eine Momentaufnahme ihrer Befindlichkeit abzugeben („mir geht es...“ „Ich fühle mich...“)

HINWEIS:

Wenn ein TN den Wunsch hat, zu einem späteren Zeitpunkt über ein bestimmtes Thema sprechen zu wollen, darf er das in seinem Anfangsblitzlicht äußern („Ich habe ein Problem über das ich heute mit euch sprechen möchte.“) Eine aufmerksame Gruppenleitung wird den Wunsch später aufgreifen und das gewünschte Thema anfordern.

Vor der Verabschiedung sollte Zeit für ein Schlussblitzlicht sein, das gleichzeitig das Ende der Gruppenveranstaltung ist.

VORGEHENSWEISE:

In 1-3 Sätzen teilen die TN mit, wie sie nach Hause gehen (zufrieden, traurig, müde, aufgewühlt, dankbar usw.)

HINWEIS:

Es ist darauf zu achten, dass durch die Aussagen in der Schlussblitzlichtrunde keine neuen Diskussionsrunden entstehen.

„Wo ein Anfang ist, muss auch ein Ende sein.“

Deutsches Sprichwort

„Halte Maß und bedenke das Ende.“

Maximilian I. (1493 - 1519), römischer König und deutscher Kaiser

4.2. Blitzlicht Variationen



Blitzlichter können mit einem vorgegebenen Einleitungstext (auch Teilsätze) verbunden werden.

Beispiele für Anfangsblitzlichter:

- Heute habe ich mich gefreut über ...
- Wenn ich an das heutige Thema denke, fällt mir dazu ein, das ...
- Als ich heute hergefahren bin, habe ich gedacht ...

Beispiele für Schlussblitzlichter:

- Heute ist mir (besonders) aufgefallen ...
- Wenn ich jetzt nach Hause gehe, dann ...

Kreative Teilsätze die, die TN ergänzen:

- Wenn mein Leben / meine momentane Situation zurzeit ein Fahrzeug wäre, dann wäre es ...
- Wenn mein Leben zurzeit eine Landschaft wäre, dann würde sie aussehen wie ...
- Würde ich mein Leben mit einem Märchen in Verbindung bringen, so würde der Titel lauten ...
- Müsste ich meinem Leben einen Filmtitel / einen Buchtitel geben, so würde der lauten ...
- Wäre ich ein Tier / eine Blume / ein Gegenstand (genaue Bezeichnung erforderlich), würde ich ...

- Müsste ich meinem Leben eine Zeitungsschlagzeile geben, würde diese lauten ...
- Ich beschreibe mein Leben als Wetterbericht ...

„Wenn wir wüssten was wir wissen, wären wir klüger.“
 Damari Wieser (*1977), deutsche Lyrikerin und Dichterin

4.3. Erweitertes Blitzlicht



Blitzlichter können auch mit Symbolen (Gegenstände) oder Motivkarten (Bäume, Gebäude, Wolken, Tiere, Brücken, Türen, Werkzeuge usw.) unterstützt werden. Wird diese Variante gewählt, müssen ausreichende Gegenstände bzw. Motivkarten zur Auswahl stehen.

VORGEHENSWEISE:

Aus dem Angebot wählt jeder TN (s)ein Symbol bzw. (s)ein Motiv aus und bringt seine Auswahl mit (s)einem Anliegen, mit (s)einer Aussage in Verbindung.

Zum Beispiel: Ich habe dieses Motiv gewählt, weil ..., Ich habe dieses Symbol ausgesucht, weil es mich ...

MATERIAL:

Symbole, Gegenstände, Motivkarten

Allgemeine Aussage zu Wortkarten, Motivkarten, Symbolen und Gegenständen: Durch den Einsatz von Gegenständen und Motivkarten werden Gefühle „greifbarer“ gemacht und lassen sich häufig besser an- und aussprechen.

4.4. Zwischenblitzlicht

Der Begriff Zwischenblitzlicht ist bereits an anderer Stelle gefallen. An dieser Stelle möchte ich auf die Bedeutung des Zwischenblitzlichtes näher eingehen.

Es gibt Gruppensitzungssituationen wo der eine oder andere TN ein un gutes Gefühl hat oder situationsbedingt bekommt. Der TN ist unzufrieden, fühlt sich unwohl oder vielleicht auch unruhig, hat den Wunsch die Gruppe zu verlassen. „Irgendetwas liegt in der Luft“, was die Luft zum Atmen nimmt.

Aufklärung bzw. Aufhebung von atmosphärischen Störungen können Zwischenblitzlichter bewirken, zumindest einleiten.

 **WICHTIGER HINWEIS:**

Störungen haben immer Vorrang

 **VORGEHENSWEISE:**

TN, die oben beschriebene Symptome spüren, bitten um ein Zwischenblitzlicht. Das heißt, der Gruppe wird mitgeteilt, was stört oder bewegt. Es wird ein persönliches Stimmungsbild abgegeben und ein Gruppenstimmungsbild eingeholt.

Ein Zwischenblitzlicht könnte mit der Aussage eingeleitet werden: „Ich spüre gerade, dass ..., wie geht es Euch?“

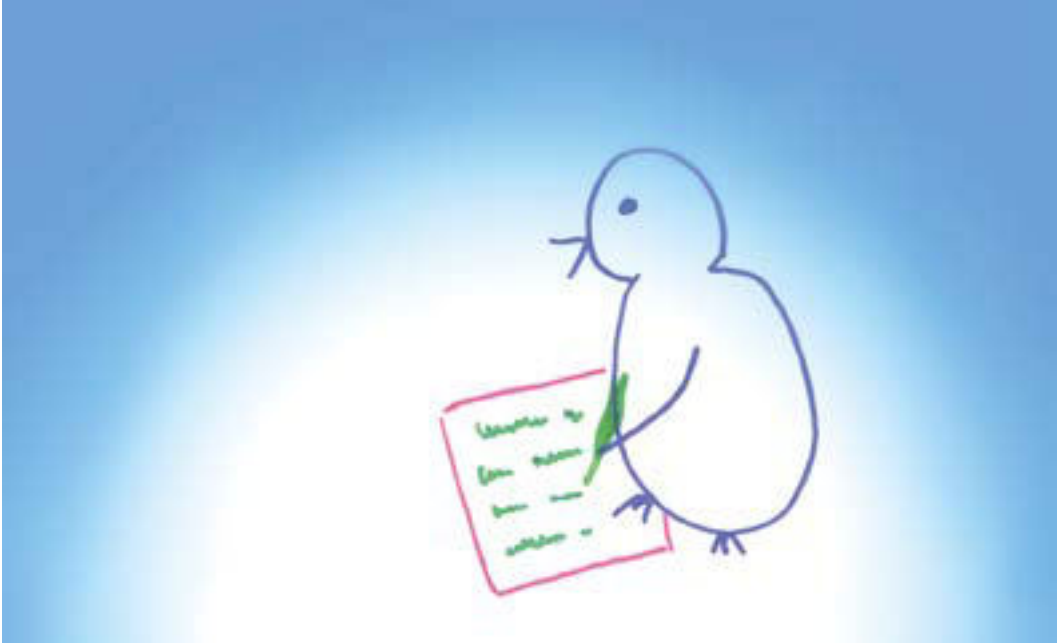
Im Gegensatz zum Anfangs- und Schlussblitzlicht kann auf ein Zwischenblitzlicht reagiert, kommentiert und diskutiert werden.



„Dein Schweigen macht die Störung wachsen.“

Fernöstliche Weisheit

4.5. Schriftliches Blitzlicht



Die letzte Variante, die ich vorstelle, ist das schriftliche Blitzlicht. Diese Blitzlichtvariante hat den Vorteil, dass alle TN, ohne Einsatz der Sprache, in den Äußerungsprozess einbezogen werden. Die Aussagen sind dokumentiert und bleiben bis zur Aufarbeitung erhalten.

VORGEHENSWEISE:

Die TN schreiben ein oder zwei Sätze zur Zufriedenheit, Unzufriedenheit, zu Bedürfnissen, Störungselementen etc. auf ein Blatt Papier.

Alle Äußerungen werden eingesammelt und bei der nächsten Zusammenkunft besprochen.

Schlussbemerkung:

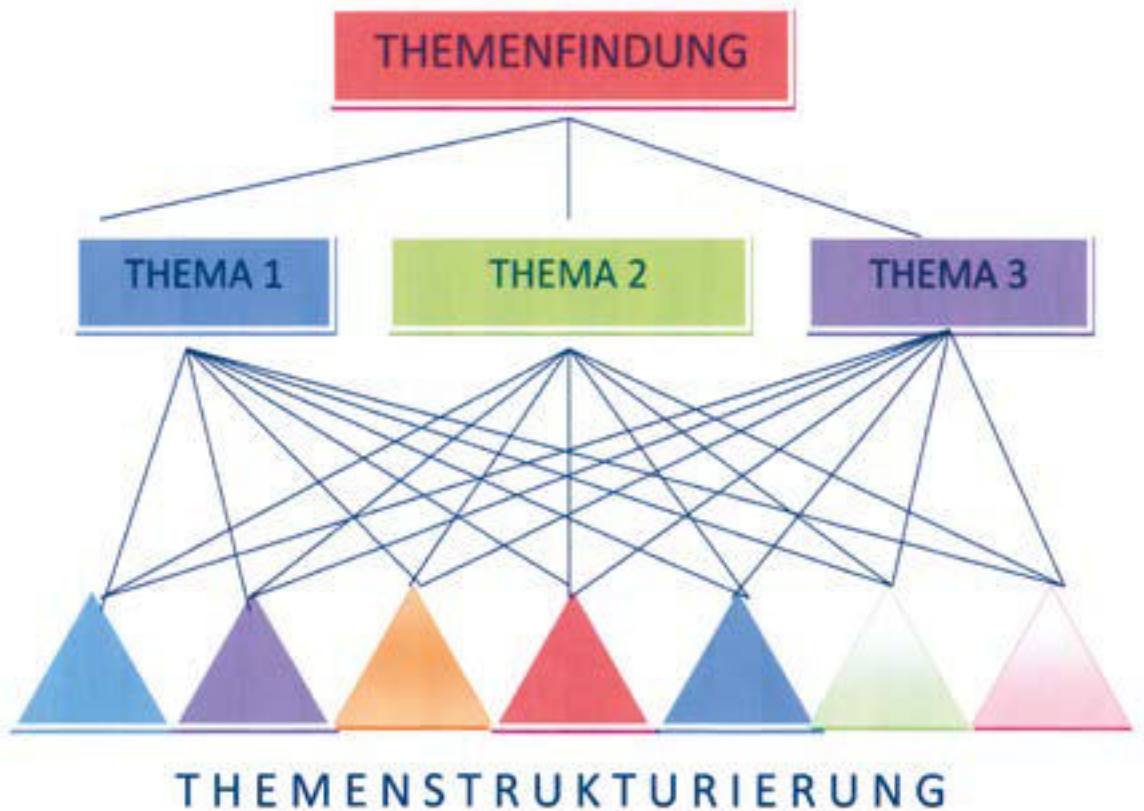
Das Blitzlicht ist das am häufigsten eingesetzte Feedback-Verfahren, da es jederzeit geplant oder spontan eingesetzt werden kann. Es erfolgt unmittelbar eine kritische oder unkritische Äußerung (Rückmeldung) zu einer aktuellen/akuten Situation, einem Problem.

Der Vorteil ist, dass alle TN die Möglichkeit haben, sich unvermittelt in den Reflexionsprozess einzubringen, ohne viel Zeit zu haben hintergründig nachzudenken. Spontane Äußerungen sind häufig unbequem aber meistens ehrlich.

„Auch falsche Ansichten können positive Rückmeldungen erhalten.“

Stefan Fleischer (*1938), Organisator einer Großbank

 **MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:**



5. Themenfindung und Strukturierung

5.1. Möglichkeiten der Themenfindung

Einführung

Es gibt verschiedene Formen, Gruppenabläufe zu gestalten. Die zwei Grundformen sind die strukturierte Form und die unstrukturierte Form. Auch eine Mischform ist eine Form, die praktikabel ist.

Was sind die gravierenden Unterschiede?

Bei der unstrukturierten Gruppenform wird es kaum Regeln geben und die Themenbearbeitung unterliegt dem Zufall. Die TN treffen sich unvorbereitet und planlos. Vermutlich gibt es keine Gruppenführung und kein erkennbares und zielorientiertes Vorgehen.

Bei der strukturierten Gruppenform gibt es mindestens einen Orientierungsfaden. Themenfindung und Themenbearbeitung unterliegen bestimmten Ritualen. Es gibt Gruppenziele, möglicherweise Gruppenregeln und feste Verabredungen. Die Mischform erlaubt von allem etwas.

Eine themenorientiert arbeitende Gruppe ist gut beraten, Themen im Gruppenprozess zu sammeln. Der Vorteil dieser Vorgehensweise ist, dass alle TN ihre Themenwünsche äußern können und im Findungsprozess eingebunden sind.

Jede Gruppe entscheidet für sich wie sie ihre Gruppenabläufe gestaltet. Es gibt kein falsch und kein richtig.

Für die Themenfindung gibt es viele kreative Möglichkeiten. Auf den nächsten Seiten stelle ich einige Verfahrensweisen vor. Alle Verfahren haben sich in meiner Gruppenarbeit bewährt.

*„Ordnung, Strukturierung und Planung versuchen die Ängste
vor dem Unberechenbarem zu vertreiben.“*
Damaris Wieser (*1977), deutsche Lyrikerin und Dichterin

 **MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:**

5.1.1. Themenfindung durch Zustimmung

Fangen wir an mit der Themenfindung durch Zustimmung.

VORGEHENSWEISE:

Alle TN sitzen oder stehen im Kreis.

Ein TN hat einen Themenwunsch. Damit begibt er sich in die Mitte des Kreises und nennt sein Thema.

Andere am Thema interessierte stellen sich dazu.

Thema und Anzahl der Interessenten werden notiert.

Das Thema, das den meisten Zuspruch erhält, wird Gruppenthema.

Andere noch genannte Themen können nach Absprache zu einem späteren Zeitpunkt aufgegriffen werden.



MATERIAL:

Papier, Stift

„Miteinander, nicht gegeneinander!“

Lebensweisheit

„Die Achtung voreinander bestimmt den Umgang miteinander.“

Ernst Ferstl (*1955), österreichischer Lehrer, Dichter und Aphoristiker

5.1.2. Themenfindung durch Punktevergabe

VORGEHENSWEISE:

Eine andere Möglichkeit Themen „einzusammeln“ ist, Themenwünsche auf Moderationskarten oder direkt auf einen Flipchart zu schreiben. Wichtig ist, alle Themenwünsche müssen sichtbar sein.

Anschließend haben die TN die Möglichkeit durch Vergabe von Klebepunkten ihr Thema zu favorisieren.

Das Thema, das die meisten Punkte erhält, ist Gruppenthema.



💡 HINWEIS:

Haben mehrere Themen gleich viele Punkte erhalten, muss die Gruppe entscheiden, wie weiter verfahren werden soll.

Anregung:

Erneute Punktvergabe verteilt auf die ersten drei Favoritenthematen gibt Themensicherheit.

📁 MATERIAL:

Moderationskarten, Stifte, Klebpunkte, Pinnwand, Flipchart

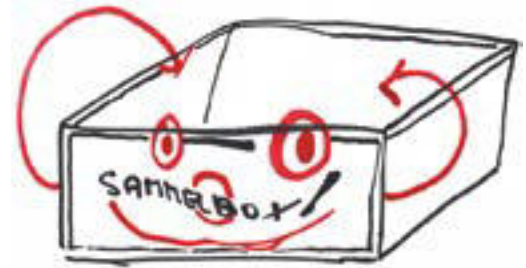
5.1.3. Themenfindung durch Zufall

👣 VORGEHENSWEISE:

Die TN schreiben ihre Wunschthemen auf Moderationskarten oder Zettel.

Alle aufgeschriebenen Themen werden in einer Themensammelbox getan.

Ein TN zieht einen Themenwunsch. Das Gruppenthema steht fest.



💡 HINWEIS:

Als Themensammelbox kann jedes X-beliebige Behältnis genommen werden. Es gibt keine Formbindung.

📁 MATERIAL:

Moderationskarten, Stifte, Sammelbox

„Der Zufall ist eine Macht, die bestimmt, was dir zufällt.“

Cem Belli (*1982)

5.1.4. Themenfindung durch Wunschzettel

VORGEHENSWEISE:

Jeder TN schreibt sein Wunschthema auf seinen Wunschzettel.

Danach werden die Wunschzettel im Uhrzeigersinn weitergereicht. Die Empfänger signalisieren durch Kennzeichnung das Interesse am Thema.

Wenn alle Themenwunschzettel die Runde gemacht haben, wird ermittelt, welches Wunschthema die meiste Zustimmung hat.

Das Favoritenthema steht fest.

Auch bei diesem Verfahren können nicht favorisierte Themen in Folgetreffen behandelt werden.



MATERIAL:

Papier (Wunschzettel), Stifte

„Ein Wunsch bleibt solange ein Wunsch, bis er Realität werden darf.“

Kirstin Vogel (*1967), Kommunikationstrainerin
und Business- und Management Coach

MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:

5.1.5. Themenfindung durch Sinnsprüche, Kalenderblätter, Sprichwörter



VORGEHENSWEISE:

Den TN werden eine Auswahl Sinnsprüche, Kalenderblätter oder Sprichwörter zur Verfügung gestellt.

Aus dem Sortiment wählt jeder TN seinen Favoriten und erklärt was dieser Sinnspruch mit ihm zu tun hat. „Ich habe diesen Sinnspruch gewählt, weil er...“

Variante:

Anstelle von Sinnsprüchen können auch Kalenderblätter oder Sprichwörter verwendet werden.



MATERIAL:

je nach Bedarf Sinnsprüche,
Kalenderblätter, Sprichwörter



5.1.6. Aussagen in die richtige Reihenfolge bringen (Prioritätenliste)



VORGEHENSWEISE:

Jeder TN notiert zunächst 5 bis 7 Aussagen/Begriffe, die wichtig sind oder für z.B. die Dankbarkeit besteht.

Anschließend werden die Niederschriften in eine Prioritätenfolge von 1-5 bzw. 1-7 gebracht.

Alle TN lesen ihre Prioritätenliste vor.

Die TN sprechen über ihren Favoriten.

Ergebnisbeispiel:

1. Meine Gruppe
2. Urlaub
3. Freundschaft
4. Gesundheit
5. Positives Denken

Variante 1:

Zu der Favoritenaussage mehrere Sätze bilden.

Beispielsätze für

- Ich bin dankbar, dass ich lebe.

- Ich bin dankbar, dass ich Freude an der Natur habe.
- Ich bin dankbar, dass es meine Nachbarin gibt.
- Ich bin dankbar, dass es meine Enkelkinder gibt.
- Ich bin dankbar, dass ich die Krankheit überwunden habe.
- Ich bin dankbar, Gleichgesinnte gefunden zu haben.
- Ich bin dankbar, wenn ich daran denke, dass ich bald ein Enkelkind haben werde.

Variante 2:

Einen Satz aus der Auflistung favorisieren und darüber sprechen.

 **MATERIAL:**

Papier, Stifte

*„Erst die richtige Reihenfolge
macht aus klugen Gedanken
ein gutes Ergebnis.“*

Art van Rheyen (1939 - 2005), Dichter und Aphoristiker

 **MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:**

5.2. Themenfindung durch Wörter aus der Wörterkiste



Einführung

Eine andere Möglichkeit der Themenfindung ist die von mir geschaffene und so „getaufte“ Wörterkiste. In dieser Kiste befindet sich eine große Anzahl von gesammelten Wörtern, Wörter die Eigenschaften, Wünsche, Sehnsüchte, Gegebenheiten aber auch Gefühle und Zustände beschreiben. Jedes nur erdenkliche Wort passt/gehört in die „Wörterkiste“. Meine Wörterkiste haben Gruppen-TN gefüllt. Alle Wörter, die sich in meiner „Wörterkiste“ befinden, sind Belege für lebendige Gruppenarbeit und erleben durch ihren Einsatz nachhaltige Würdigung.

„Wie oft rufen falsch gebrauchte Wörter irreführende Gedanken hervor.“

Herbert Spencer (1820 - 1903), englischer Philosoph

*„Wer die Macht der Wörter nicht kennt,
kann auch die Menschen nicht kennen.“*

Konfuzius (551 - 479 v. Chr.)

Der Einsatz der „Wörterkiste“ ist sehr vielseitig. Alle Möglichkeiten aufzuführen, ist unmöglich. Nachfolgend eine kleine Auswahl:

5.2.1. Blind gezogene Wörter



Variation 1: Austauschwörter:

Aus der Wörterkiste ziehen die TN „blind“ 3 - 5 Wörter. Bei Nichtgefallen dürfen zwei durch „Blindziehen“ ausgetauscht werden.

5.2.2. Richtige Reihenfolge

Wieder ziehen die TN 3 - 5 Wörter und bringen die „blind“ gezogenen Wörter in eine gewünschte Reihenfolge (Favoritenfolge).

Letztendlich berichten die TN was die gezogenen Wörter für sie bedeuten und ggf. äußern sich die anderen TN, wie die Wortauswahl und Reihenfolge auf sie wirkt.

5.2.3. Wortgeschichten

Aus 5 - 7 „blind“ gezogenen Wörtern versuchen die TN eine Geschichte zu erzählen, in der sie die Hauptrolle spielen.

VARIANTE: Ein bis zwei Wörter werden „blind“ ausgetauscht. Spannend ist, inwieweit sich der Inhalt der Geschichte verändert.

 **HINWEIS:**

Bei den Geschichten kann es sich um erfundene oder wahre Geschichten handeln. Ganz bestimmt gibt es weitere Variationen, die es zu entdecken lohnt. Viel Spaß!



5.2.4. Gezielte Wortwahl

VORBEREITUNG:

Die Wörterkiste wird ausgeschüttet, so dass alle Wörter angesehen werden können.

Jeder TN wählt 2 - 5 Wörter aus. Die TN erzählen den Anwesenden was sie veranlasst hat, ihre Auswahl zu treffen.

Eingeleitet werden die Aussagen mit: „Die Wörter bedeuten für mich“, „Die Wörter erinnern mich an ...“ u.ä.



HINWEIS:

Bei einer größeren Gruppe empfehle ich, sich auf 1-2 Wörter zu beschränken.

5.2.5. Themenwörter

Die TN suchen gezielt nach Wörtern, die zu dem vorgegebenen Thema passen.

Beispiele

- Mein Zuhause
- Meine Vision
- Wörter, die zu mir passen (warum?)
- Wörter, die ich nicht mag (warum?)



5.2.6. Wörter verschenken

Die TN suchen je nach Themenvorgabe Wortkarten aus und „verschenken“ diese an ausgesuchte TN. Anschließend erklärt der Schenkende was ihn zu seiner Wortauswahl veranlasste bzw. in welchen Bezug er diese zu dem Beschenkten setzt.

Der Beschenkte erklärt was es für ihn bedeutet, dieses Wort geschenkt zu bekommen und was es mit ihm macht.

⚠ ACHTUNG:

Diese Methode ist sehr emotional. Sie sollte nur angewendet werden, wenn sich die TN bereits näher kennen.

5.2.7. Sich selbst Wörter schenken

Die TN suchen sich Wortkarten aus, die sie sich selbst schenken. Die TN erklären sich zu ihrem „Wortgeschenk“.



📁 MATERIAL:

Für alle Wörterkistenaktionen werden Wörter der Wörterkiste entnommen.

💡 HINWEIS zur Erstellung einer Wörterkiste:

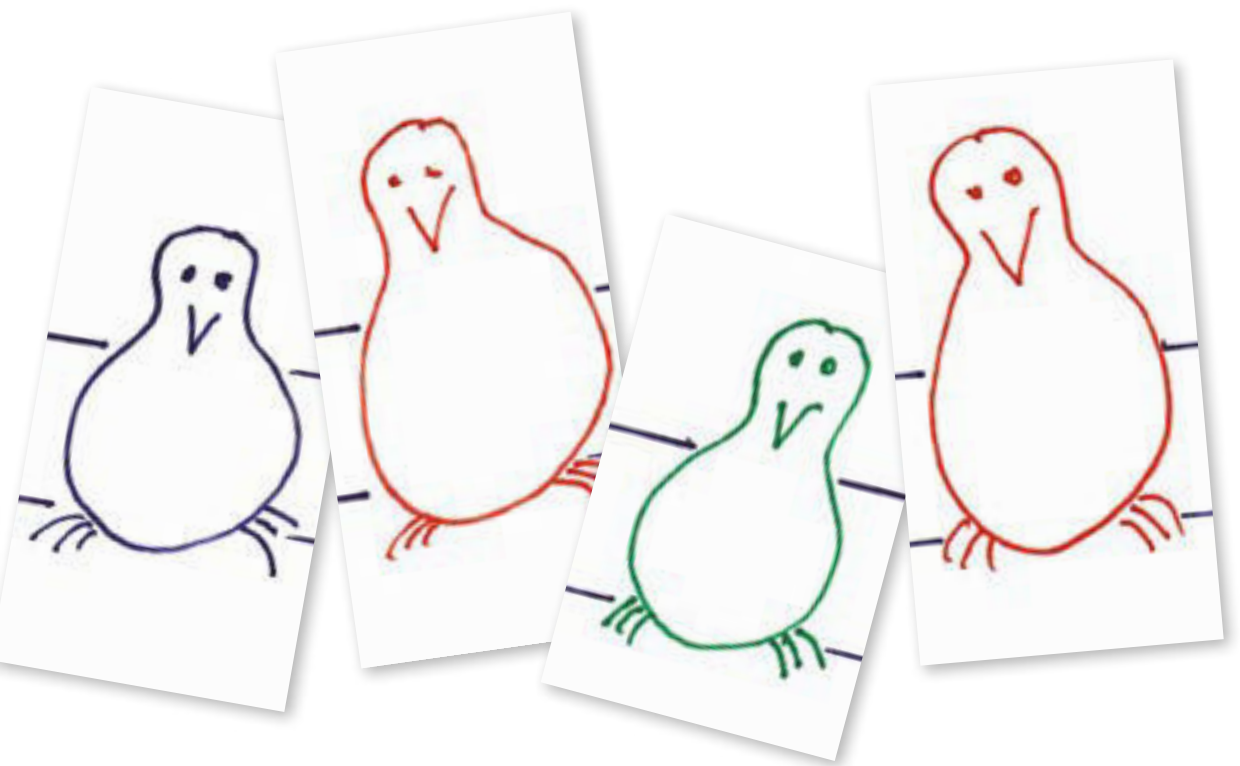
Während, aber auch am Ende einer Zusammenkunft, werden Wörter, die gesprochen wurden bzw. zum Einsatz kamen (ein-) gesammelt und auf visitenkartengroßes Material geschrieben. Alle Wörter kommen in ein Behältnis die „Wörterkiste“. Irgendwann ist die Wörterkiste gut gefüllt und kann zum Einsatz gebracht werden.

*„Das Wort gehört zur Hälfte dem, welcher spricht,
und zur Hälfte dem, welcher hört.“*

Michel Eyquem de Montaigne (1533 – 1592), Politiker, Philosoph

*„Was dein Wort zu bedeuten hat,
erfährst du durch den Widerhall, den es erweckt.“*

Marie von Ebner-Eschenbach (1830 - 1916), Schriftstellerin



6. Kreative Themenbearbeitung – Aktiv dabei sein – sich spüren – sich ausprobieren – voneinander lernen + erfahren

6.1. Einsatz von verschiedenen Objekten

Einführung

Wir begeben uns jetzt auf das umfangreiche, spannende Feld der Themenbearbeitung. Für dieses Kapitel habe ich Übungen und Methoden ausgewählt, die sich in den vielen Jahren meiner Tätigkeit in den Bereichen Selbsthilfe, Seminare und Workshops bewährt haben. Ich hoffe, dass meine Angebote Lust machen, selbst aktiv zu werden und neue Methoden zu kreieren.

Themen lassen sich nüchtern und sachlich bearbeiten. Möglicherweise ergeben sich genau so zielorientierte Lösungsansätze wie die Themenbearbeitung unter Verwendung kreativer Methoden. Den Vorteil bei der kreativen Themenbearbeitung sehe ich darin, dass die TN schneller Redehemmungen überwinden, und dass unterstützende Materialien als hilfreich für die Selbstreflexion wahrgenommen und empfunden werden. Meine Erfahrung ist, dass die Bereitschaft, über Problemfelder zu sprechen, den TN im Allgemeinen leichter fällt. Lösungsansätze lassen sich entkrampfter finden.

Häufig erlebe ich, dass mit und nach dem Einsatz von kreativen Hilfsmitteln eindeutigere und handfestere Einsichten und Klarheiten geschaffen werden. Aussagen wie: „Ich hätte nie gedacht, dass ich in der Lage wäre, über ... zu sprechen“, oder „Erst durch den Einsatz von Hilfsmitteln war es mir möglich, mich mit dem Thema ... zu beschäftigen“, aber auch „Die kreativen Methoden vermitteln eine gewisse Leichtigkeit und nehmen der Situation die Schärfe.“

Diese und ähnliche TN-Aussagen sind Beweise genug, immer wieder aufs Neue kreative Methoden in der Themenbearbeitung einzusetzen.

WICHTIGER HINWEIS:

Die Teilnahme an der kreativen Themenbearbeitung ist freiwillig. Ablehnung ist zu akzeptieren. Der Versuch zu motivieren ist erlaubt.

Es gibt Gruppenzusammensetzungen, die den Einsatz und den Umgang mit kreativen Methoden (aus welchem Grund auch immer) ablehnen. Motivierend wirken Aufklärung über Sinn und Zweck.

Ich habe mir angewöhnt, den Einsatz von kreativen Methoden bereits in der Bewerbung/Ausschreibung einer Veranstaltung anzukündigen. Damit ist sichergestellt, dass die TN wissen, dass es sich um keine „Zuhörveranstaltung“, sondern um eine „Mitmachveranstaltung“ handelt.

Immer wieder erlebe ich, dass TN, die noch keinerlei Erfahrung mit der kreativen Methodentechnik gemacht haben, sich im Vorfeld skeptisch und ablehnend verhalten. Die Meinungen ändern sich nach dem Ausprobieren und Anwenden allerdings radikal.

HINWEISE:

Eine kreative Themenbearbeitung eignet sich für Kleingruppen, Großgruppen, aber auch für Einzelaufgaben.

Bei der Auswahl von Übungen und Methoden sind das Thema und die Anzahl der Beteiligten zu berücksichtigen.

Auf den nächsten Seiten beschreibe ich für alle Gruppenformen durchgeführte und erprobte Methoden. Ich hoffe, dass die Richtigen für Sie dabei sind.

6.1.1. Stühle, nicht nur ein Sitzmöbel



Der Umgang mit (alltäglichen) Gewohnheiten ist ein Thema, das jeden betrifft, den Perfektionisten genauso wie den Ängstlichen. Alles hat seinen Platz. Veränderungen irritieren, sind nicht unbedingt erwünscht. Veränderung bedeutet eine neue, unbekannte Situation. Sie kann auf Neugierde, aber auch Ablehnung stoßen. Deshalb wählt jeder TN (s)einen Platz. „Angestammte Plätze“, so meine Beobachtung, werden von vielen TN zum Schluss verteidigt: Besser, alles wie gehabt. Jeder hat „seinen“ Stuhl, „seinen“ Nachbarn, „seine“ Sichtachse usw.

So wie die Sitzplatzgewohnheiten gepflegt, und möglicherweise verteidigt werden, so werden auch andere Gewohnheiten gepflegt und verteidigt.

Um die Sitzplatzgewohnheit einmal zu durchbrechen, habe ich zwei Vorschläge:

Vorschlag 1:

VORBEREITUNG:

Vor Veranstaltungsbeginn werden alle Stühle mit der Lehne nach innen aufgestellt.

VORGEHENSWEISE:

Die TN kommen. Es wird ihnen freie Platzwahl angeboten.

Beobachten:

Es gilt zu beobachten, wie sich die TN mit der ungewohnten Situation verhalten: Setzen sie sich auf die Stühle, so wie sie stehen, oder drehen sie die Stühle mit der Lehne nach außen um und setzen sich danach hin? Setzen sich die TN gar nicht, weil sie glauben, dass die Vorbereitungen noch nicht abgeschlossen sind? Setzt sich nur ein Teil der TN? Beobachten sie ihr Handeln gegenseitig und folgen dem „Herdentrieb“? Kommunizieren die TN untereinander oder agieren sie selbstständig, eigenverantwortlich?

Vorschlag 2:

VORBEREITUNG:

Die Mitte des Raumes ist leer. Stühle stehen am Rand.

VORGEHENSWEISE:

Die TN sind aufgefordert, einen Stuhlkreis zu bilden.

Beobachten:

Es gilt wieder zu beobachten, wie sich die TN verhalten: Wer setzt sich wo und wie hin? Wer orientiert sich an anderen TN? Wer beobachtet nur und wird nicht aktiv? Gibt es Sitzplatzkorrekturen? Wer übernimmt (bewusst oder unbewusst) die Rolle des „Regisseurs“?

Beide Experimente, so sie abgeschlossen sind, bieten Gesprächsstoff für viele Themen: Gewohnheiten, Unsicherheiten, Neues ausprobieren, was machen Veränderungen mit mir? Warum lehne ich Veränderungen ab? Veränderungen erzeugen eine neue (Sicht-)Perspektive, wie kann ich alte (Verhaltensmuster-) Muster ablegen? Gewohnheiten und Auswirkungen usw.

HINWEIS:

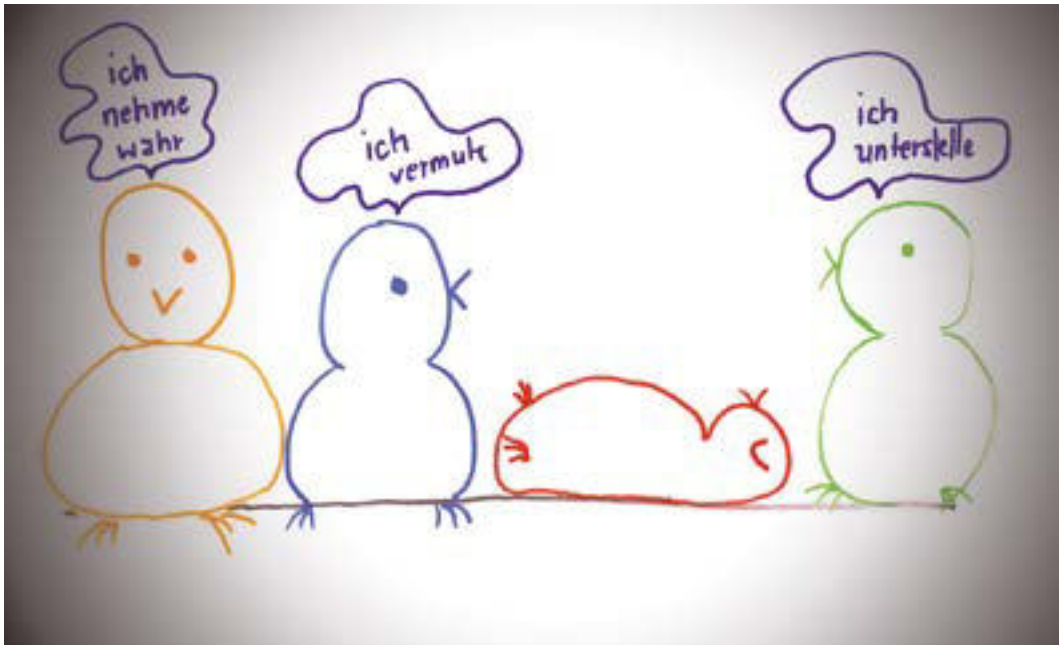
Wenn es zum Thema passt, können diese Stuhlübungen auch für die Einstiegsrunde oder als Anwärmrunde genutzt werden.

„Viele Gewohnheiten, weniger Freiheit.“

Immanuel Kant (1724 - 1804), deutscher Philosoph

MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:

6.1.2. Wahrnehmungen – Einschätzungen



Wie werde ich wahrgenommen? Was nehme ich wahr? Was stimmt davon?

Wer kann sich davon freisprechen zu beobachten, egal ob heimlich oder nicht heimlich.

Wenn wir beobachten, nehmen wir wahr oder werden wahrgenommen. Aber was wird wahrgenommen? Es sind Erscheinungsbild, Aussehen, Körpersprache, Stimme und noch so manches mehr. Alle Wahrnehmungen veranlassen - fast automatisch - zu Unterstellungen, Vermutungen, lassen uns (ver)urteilen. Selten gelingen Wahrnehmungen ohne begleitende Gedanken. Das Problem ist, dass der Mensch in seiner Wahrnehmung getäuscht wird. Deshalb die Frage: „Stimmt das, was ich wahrnehme oder erliege ich meiner Fantasie?“

Bei der folgenden Übung geht es darum, Wahrnehmungen zu benennen und den Umgang damit.

Ausgangssituation:

Alle TN versetzen sich in die Situation, in einem öffentlichen Verkehrsmittel (U-Bahn, S-Bahn) zu sitzen. Jeder TN verhält sich so, wie er/sie es möchte. Jeder beobachtet jeden.

Jeder TN hält einen leeren Din-A-3 Bogen vor sich. Ein TN steht auf, geht auf einen TN zu und notiert auf dessen Bogen seine Wahrnehmung. Danach setzt sich der TN zurück auf seinen Platz.

Ein anderer TN geht zu einem TN und notiert seine Wahrnehmung.

 **HINWEIS:**

Es kann auch zu TN gegangen werden, die bereits notierte Wahrnehmungen vorzuweisen haben. Das Prozedere wird solange wiederholt, bis kein Bedarf mehr besteht, Wahrnehmungen zu notieren.

 **ACHTUNG:**

Die beschriebenen Bögen werden von den Besitzern nicht zwischendurch gelesen. Erst nachdem die Schreibaktion abgeschlossen ist, lesen die TN, was auf ihren Bögen steht.

Die Leitung lädt ein, den Prozess und die Ergebnisse zu kommentieren.

- Was macht das Aufgeschriebene mit mir
- Was kann ich annehmen
- Was kommt mir bekannt vor
- Was ist mir fremd
- Was lehne ich ab
- Wie geht es mir

 **ANMERKUNG:**

Diese Methode eignet sich besonders für Gruppen, die sich neu finden.

 **MATERIAL:**

Stühle, Papier, Stifte

„Ein voyeuristischer Hochgenuss: Beobachter beobachten.“

Heinz Körber (*1938), Aphoristiker

„Echtes Beobachten ist, sich beobachtet zu fühlen.“

Dr. Hanspeter Rings (*1955), deutscher Philosoph und Aphoristiker

„Ich musste viele Menschen beobachten, um mich selbst zu erkennen!“

Jens Roth (*1975), deutscher Aphoristiker, Querdenker und Schauspieler

6.1.3. Motivkarten helfen, Lebenssituationen kreativ zu betrachten



Manchmal bedarf es einer kreativen Unterstützung, um Gefühle besser zum Ausdruck bringen zu können. Motivkarten können dabei helfen.

Die Abbildung einer verschlossenen Tür kann bedeuten, ich fühle mich ausgeschlossen, ausgegrenzt oder ich brauche Hilfe. Das Motiv einer blühenden Sommerwiese kann zum Ausdruck bringen, dass ich glücklich bin, dass ich den Augenblick genießen kann, dass ich mich momentan sehr wohl fühle, usw.

In der Gruppenarbeit hat sich der Einsatz von Motivkarten hundertfach bewährt. Ich kann den Einsatz von Motivkarten nur wärmstens empfehlen.

VORBEREITUNG:

Voraussetzung für das Arbeiten mit Motivkarten ist das Vorhandensein einer größeren Auswahl zu unterschiedlichen Motivthemen z. B. Brücken, Tiere, Landschaften, Wolken, Türen, Gegenstände, Personen, Mauern, Gebäude usw.

Zwei Einsatzmöglichkeiten für einen erfolgreichen Einsatz stelle ich vor:

Eigene Motivwahl



VORGEHENSWEISE:

Aus einer größeren Auswahl von Motivkarten/Ansichtskarten wählen die TN Karten aus, die sie mit dem vorgegebenen Thema (z. B. „Wenn ich an meine Gruppe denke...“, oder „Momentan fühle ich wie“) in Verbindung bringen. Manchmal müssen es zwei Motivkarten sein, um ein Gefühl, eine Situation zu beschreiben. Wenn dem so ist, ist dem so.



HINWEIS:

Die TN sind darauf hinzuweisen, dass über die Kartenauswahl nicht lange nachgedacht werden sollte. Vielmehr sollte eine spontane Auswahl getroffen werden. Langes Überlegen weckt Zweifel und verunsichert.

Wenn alle TN ihre Auswahl getroffen haben, wird die Kartenauswahl begründet.

Hier ein wichtiger HINWEIS: Es besteht keine Mitteilungspflicht.

Erfahrungsbericht:

Immer wieder berichten mir TN, dass sie über die Ergebnisse erstaunt sind. Dass sie ohne Motivkarten nicht fähig gewesen wären, über ihre Situation, ihr Problem, ihr Gefühl so intensiv und offen zu sprechen. Die Motive geben Rückhalt und Sicherheit. Sie sind wie ein Konzept, auf das zurückgegriffen werden kann.

Eine andere Möglichkeit, Motivkarten erfolgreich einzusetzen, nenne ich Motivkarten verschicken. Wenn es zum Beispiel um das Thema Wahrnehmung und Einschätzung geht, empfehle ich diese Motivkartenvariante.



VORGEHENSWEISE:

Aus dem Kartenangebot wählt jeder TN ein Motiv aus und übergibt (verschicken) es an einen TN seiner Wahl.

Anschließend begründen die „Absender“ ihre Motivwahl und die Wahl des Empfängers.

Die Empfänger wiederum erklären, ob sie das Motiv und die Botschaft annehmen können oder nicht. Auch äußern sie sich dazu, was das Motiv bei ihnen auslöst/ausgelöst hat.

 **HINWEIS:**

Ob die Kartenempfänger ihre Karten behalten dürfen, muss die Leitung entscheiden.

 **MATERIAL:**

Motivkarten

*„Worte vermögen nur selten auszudrücken,
welche Botschaft wirklich hinter ihnen steht.“*

Walter Fuchs, Management-Trainer, Unternehmensberater

„Sind die Botschaften schlecht, bestraft man gern den Überbringer.“

Autor unbekannt

6.1.4 Mein Umfeld (Gruppe, Familie, Arbeitsplatz) als Fahrzeug



Häufig sind sich TN nicht bewusst, welche Rollen sie in ihrem Umfeld (in ihrer Gruppe) spielen bzw. spielen möchten. Möglicherweise ist die Rolle gar nicht die gewünschte bzw. eine nicht selbst gewählte. Die Methode „Mein Umfeld als Fahrzeug“ kann helfen, Antworten auf diese Fragen zu finden.

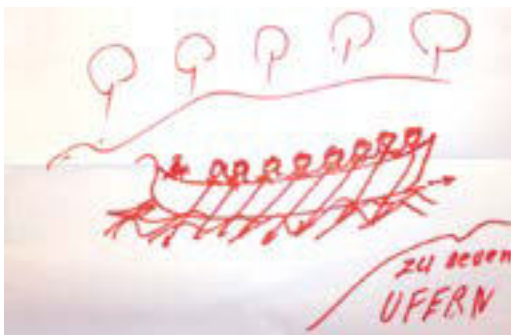


VORGEHENSWEISE:

1. Zunächst überlegen sich die TN, welches Fahrzeug ihrer Situation entspricht (Auto, Schiff, Rakete, Traktor usw.).
2. Die TN malen ihr Fahrzeug auf ein Blatt Papier.
3. Danach platzieren sich die TN entsprechend ihrer zugelegten oder gewählten Rolle.
4. Anschließend platzieren die TN die Personen, die situationsbedingt dazugehören.
5. Alle Ergebnisse werden, wie in einer Bildergalerie, präsentiert.
6. Anschließend teilen die TN ihre Wahrnehmungen mit. Die „Bildermaler“ äußern sich zunächst nicht.
7. Wenn sich alle TN abschließend zu ihren Wahrnehmungen geäußert haben, können die „Bildmaler“ ihre Fahrzeugwahl und die Positionierungen der Personen erklären.

ZIEL: Antwort(en) finden auf die Fragen:

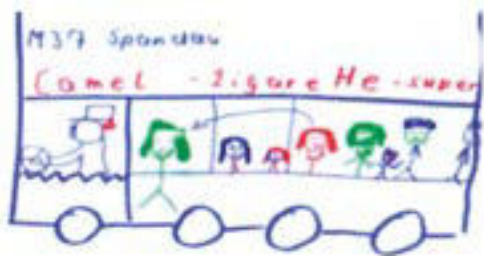
- Weshalb habe ich dieses Fahrzeug gewählt?
- Welche Erkenntnisse lassen sich für mich aus dem Fahrzeug, meiner Platzierung und der Platzierung der anderen Gruppenmitglieder ableiten?
- Habe ich meinen Platz in der Gruppe gefunden?
- Was würde ich gerne ändern/behalten?



Ergebnisse mit Kommentierungen von den „Bildermalern“



<- Alle, die mir helfen, mir gut tun, sind um mich herum, auch wenn manchmal viel in Bewegung ist.



<- Meine Gruppe funktioniert. Wir haben einen Leiter, dem wir vertrauen, der uns gut leitet. Unter den Gruppenmitgliedern gibt es manchmal Zoff. Aber insgesamt läuft alles prima. Ich habe keinen bestimmten Platz.

Erfahrungsbericht:

Nach anfänglicher Skepsis bis Ablehnung, was das Malen/Zeichnen angeht, lassen sich die TN auf das Experiment ein. Bei der Bilderbesprechung können Emotionen geweckt werden, die es gilt auszuhalten bzw. abzufangen. Manches bisher Unentdeckte bzw. vergessen Geglaupte wird deutlich und löst Reaktionen aus.

MATERIAL:

Papier, Farbstifte, Wäscheleine, Klammern

Zeitfenster:

Je nach Gruppenstärke 15-20 Minuten malen. 30-45 Minuten Besprechung in Kleingruppen oder im Plenum.

Wir bleiben noch einen Moment im Bereich der Mobilität. Die nächste Methode, die ich vorstelle, berührt die Themen: Gruppendynamik, Selbstbehauptung, Ab- und Ausgrenzung, Eigenverantwortung, Verhaltensmuster.

„Malen ist für mich ein anderes Wort für Fühlen.“

John Constable (1776 - 1837), englischer Maler

6.1.5. Meine Gruppe macht einen Tagesausflug



In jeder Gruppe gibt es dominante Mitglieder aber auch zurückhaltende, schüchterne, vielleicht auch in der Sache teilnahmslose Mitglieder. Der dominante Typ wird sich in der Regel behaupten, zumindest es versuchen. Der zurückhaltende schüchterne Typ hat es schwer, eigene Bedürfnisse und Wünsche zu äußern oder sich damit durchzusetzen. Dem indifferenten Typ ist vieles, was in der Gruppe passiert, egal. Möglicherweise bekommt er gar nicht alles mit, was um ihn herum passiert. Er lässt sich „mitschleifen“. Im schlimmsten Fall mokiert er sich, wenn ihm etwas völlig gegen den Strich geht.

Eine Gruppe kann durch die unterschiedliche Typenzusammensetzung in ein Stadium der Unzufriedenheit geraten. Es können sich Spannungen aufbauen, weil die Problemfelder nicht offen angesprochen werden. Jeder glaubt, so wie es ist, so ist es. Ich will nichts ändern. Ich kann nichts ändern. Mir ist es egal.

Um die vorhandenen Verhaltensmuster näher betrachten und überprüfen zu können, empfehle ich die Übung „Meine Gruppe macht einen Tagesausflug“. In dieser Übung wird sich jeder TN wiederfinden. Die TN haben die Möglichkeit der Selbstreflexion.



VORBEREITUNG:

Im Vorfeld - nach Möglichkeit in einem separaten Raum - wird mit Stühlen (mehr Stühle, als TN) die Sitzplatzanordnung eines Busses nachgestellt, das heißt, es werden Fahrer- und Beifahrersitz, Doppelsitzplatzreihen und Einzelsitzplätze, beide durch einen Zwischengang voneinander getrennt simuliert. Den Abschluss bildet eine durchgehende Sitzreihe.

Aufgabenstellung und Durchführung:

1. Die Gruppe plant einen Tagesausflug. Ein Autobus, ohne Personal, steht zur Verfügung.
2. Zunächst müssen sich alle TN als eine Gruppe sehen. Egal ob sie sich kennen, oder nicht.
3. Gemeinsam klären die TN wohin der Tagesausflug gehen soll (Wasser oder Berge).

HINWEIS:

Der Tagesausflug kann erst beginnen, wenn sich alle TN über das Ziel einig sind. Pro und Contra-Argumente müssen ausdiskutiert werden. Nachdem das Reiseziel klar ist, begeben sich alle TN zum „Reisebus“.

4. Jeder TN sucht sich (s)einen Platz (freie Platzwahl) und nicht abgesprochene aber angestrebte Aufgabe (z.B. Fahrer, Beifahrer).
5. Nachdem alle TN ihre Plätze eingenommen haben, kann die Tagesreise beginnen.
6. Selbsternannte Fahrer, Beifahrer und die Mitreisenden verhalten sich so, wie sie es von sich gewohnt sind bzw. so, wie es für sie neu ist. Kommunikation untereinander ist zulässig.
7. Nach einer angemessenen Verweildauer verlassen alle TN den „Reisebus“ und treffen sich im „Besprechungszimmer“ wieder.
8. Hier wird über folgende Aussagen gesprochen und diskutiert:
 - Was mir aufgefallen ist und was ich loswerden möchte.
 - Wie es mir bei der Reisezielsuche ging.
 - Wie es mir bei der Rollenverteilung (Fahrer/Beifahrer/Mitfahrer) ging.
 - Wie zufrieden/unzufrieden ich mit meiner Platzwahl war/bin.
 - Welche Verhaltensmuster mir deutlich wurden.
 - Was ich ändern will/muss.
 - Was mir NEU war/ist.

HINWEISE:

Weitere Fragen/Aussagen können sich anschließen oder die vorgegebenen durch andere ersetzen.

Bei dieser Methode ist hilfreich, wenn der gesamte Ablauf (Planung und Durchführung) durch Beobachter begleitet wird. Als Beobachter eignen sich die Leitung und TN, die die Übung nicht aktiv mitmachen wollen (warum nicht?). Die Beobachter machen sich über ihre Wahrnehmungen Notizen (was mir auffällt, was ich beobachte) und sollten diese in die abschließende Diskussion einbringen.

Es ist darauf zu achten, dass es nicht zu Übergriffen oder persönlichen Anschuldigungen u. ä. kommt. Wie bei allen Methoden und Diskussionen ist darauf zu achten, dass die ICH-Form benutzt wird und nicht die DU-Form (nicht: „DU hast...“, sondern: „ICH habe....“).

Fazit:

Die TN fühlen sich bestätigt in ihrem Verhalten, haben vielleicht etwas Neues ausprobiert und sind verunsichert. Dominante TN erfahren, was sie durch ihre Dominanz anstoßen/ anrichten/ auslösen und können über ihr Verhalten nachdenken, ihr Verhalten begründen.

Alle TN hatten während der gesamten Übung die Möglichkeit, sich gegenseitig zu beobachten und Rückschlüsse im Bezug auf ihre Gruppe zu ziehen.

HINWEIS 4:

Diese Übung eignet sich auch für die Konflikterkennung und Konfliktbewältigung in einer Gruppe.

*„Was ist Reisen? Ein Ortswechsel? Keineswegs!
Beim Reisen wechselt man seine Meinungen und Vorurteile.“*
Anatole France (1844 - 1924), Nobelpreis für Literatur 1921

MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:



MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:

6.1.6. Tauschmarkt der Eigenschaften „Zauberladen“

Der Tauschmarkt der Eigenschaften ist eine abgeänderte, angepasste Form vom „Zauberladen“, eine Methode aus der Psychodramaarbeit von J. L. Moreno (1889-1974)

Von dem einen hat man manchmal zu viel, dagegen von dem anderen zu wenig oder gar nichts. Wie schön, wenn es die Möglichkeit gibt, von dem zu Vielen abgeben zu können und von dem zu Wenigen oder überhaupt nicht Vorhandenen zu bekommen. Mit dieser Aussage ist das Prinzip vom Tauschmarkt der Eigenschaften erklärt.



Bei der „Tauschware“ auf dem Tauschmarkt handelt es sich um keine herkömmliche Ware, sondern um Befindlichkeiten, Fähigkeiten und Eigenschaften. „Tauschware“ kann sein: Mut – Leidenschaft – Lebenslust – Leidenschaftlichkeit – Angst – Sorgen – Humor – Traurigkeit – Lustlosigkeit – Liebe – Jähzorn – Eifersucht – Duldsamkeit – Konfliktunfähigkeit.

VORBEREITUNG:

Mehrere kleine Tische, mit jeweils einem Stuhl davor und einem Stuhl dahinter, markieren die Marktstände.

Auf einem separaten Tisch liegen farblich sortierte Moderationskarten und Stifte.

Durchführung:

Bevor die Tauschgeschäfte beginnen, schreiben die TN eigene Fähigkeiten und Eigenschaften von denen sie zu viel, zu wenig oder gar nichts haben, auf Moderationskarten

HINWEIS:

Jeweils eine Aussage auf eine Moderationskarte.

Verkäufer - Käufer

Diejenigen, die etwas „zu verkaufen“ haben, setzen sich an einen Tisch und breiten ihre „Tauschware“ aus, das heißt, sie machen ihre Tauschangebote öffentlich.

Die potenziellen Käufer gehen von Tisch zu Tisch, und erfahren, was angeboten wird und ob etwas für sie Lukratives dabei ist.

Wenn ein Interessent zum Tisch kommt und einen Wunsch äußert (mich interessiert..., ich hätte gerne...), beginnt der „Verkäufer“ ein Gespräch mit dem „Kunden“. Er möchte herausfinden, um welchen konkreten Bedarf es sich handelt. Wozu braucht der „Kunde“ z. B. „Mut“? Was genau verspricht er sich davon? Mit welchen Nebenwirkungen rechnet er?

Preis/Tauschverhandlung

Ist die Frage des Bedarfs („Wozu?“ und „was wirklich?“) geklärt, steht dem Tauschgeschäft nichts mehr im Wege. Der „Verkäufer“ erkundigt sich beim „Kunden“, was er im Gegenzug zu bieten hat. Er ist gefordert genau zu überlegen, ob er Defizit-Angebote gegen profitable Angebote einzutauschen bereit ist oder nicht, und das, in welchem Umfang.



HINWEIS:

Im Rahmen der „Preisverhandlungen“ ist auch die Frage der „Menge“ zu klären. Voraussetzung ist kein 1:1 Tauschgeschäft. Der „Verkäufer“ ist zum Beispiel nur bereit, dem „Käufer“ 40 % von seiner „Duldsamkeit“ zu geben, wenn er im Gegenzug 80 % „Spontanität“ bekommt.

Geschäftsabschluss

Sind sich die „Geschäftspartner“ handelseinig, wechseln die beschrifteten Moderationskarten die Besitzer. Doch zuvor wird der reduzierte Wert schriftlich festgehalten (Beispiel: Duldsamkeit Rest 60 %, Spontanität Rest 20%). Eine andere Möglichkeit ist, die Moderationskarten um den zu reduzierenden Teil abzutrennen.

Wie es weiter geht

Der „Verkäufer“ nimmt den Neuerwerb (Ankauf) in sein Warensortiment auf. Eventuell ist ein anderer „Kunde“ an dem vorhandenen Rest interessiert.

Jeder „Käufer“ hat die Möglichkeit sich anderen Verkaufsständen zu nähern, um dort seinen Bedarf aufzustocken.



ANMERKUNG ZUM VORGEHEN

Nicht jeder „Kunde“ verlässt den Tauschmarkt der Eigenschaften mit einem „Kauf“. Manchen ist der „Preis“ zu hoch.

Auch darf der „Verkäufer“ einen Tauschhandel verweigern, z. B. wenn ihm auf diese Weise die Verantwortung für eine Entscheidung übertragen werden soll.

In allen Phasen dieser Übung werden vorher nie gekannte Erfahrungen gemacht und Erkenntnisse gesammelt.

Beispiele:

- Es ist nicht einfach, ins Geschäft zu kommen.
- Manchmal helfen Kompromisse.
- Eigentlich kann ich recht zufrieden sein mit dem, was ich habe.
- Jeder hat Defizite aber auch Stärken.
- Um Hilfe bitten und Hilfe annehmen hilft weiter.



HINWEIS 1:

Es besteht die Möglichkeit, die Rollen zu tauschen. Der „Verkäufer“ wird „Käufer“ und umgekehrt.



HINWEIS 2:

Der Tauschmarkt der Eigenschaften ist ein sehr intensiver Prozess. Er fordert sowohl die Gruppe wie den Leiter stark heraus. Deshalb sollte der Tauschmarkt nur eine begrenzte Zeit „geöffnet“ sein. Er kann zu einem späteren Zeitpunkt wieder mal geöffnet werden.



HINWEIS 3:

Der Tauschmarkt der Eigenschaften lässt sich universal einsetzen. Er kann sowohl zu Beginn als „Aufwärmrunde“, als auch zum Abschluss einer Veranstaltung, sowie als Schwerpunkt einer Zusammenkunft, stattfinden.



MATERIAL:

Tische, Stühle, mehrfarbige Moderationskarten, Filzstifte

„Tausch niemals Gewissheit für Hoffnung ein.“

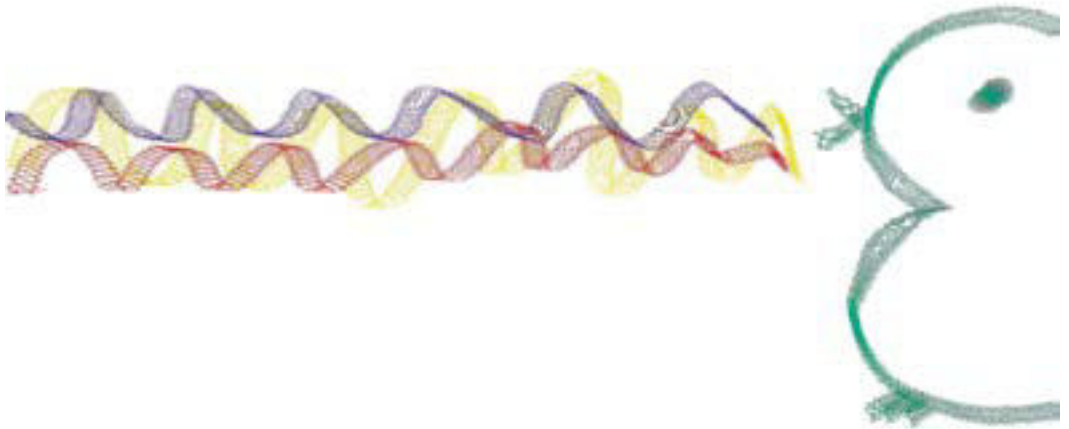
Aus Indien

*„Wenn ich zehn interessante Möglichkeiten, etwas falsch zu machen,
gegen eine langweilige tauschen könnte, alles richtig zu machen,
fielen mir die Entscheidung schwer.“*

KarlHeinz Karius (*1935), Urheber, Mensch und Werbeberater

 **MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:**

6.2. Gesteuerter Kommunikationsfluss



Einführung

Manchmal sind Gruppen zu groß, und das Zeitfenster zu klein, um Themen komplex behandeln zu können. In solchen Situationen können Methoden Abhilfe schaffen, die in verhältnismäßig kurzer Zeit viele Meinungen, Erkenntnisse und Ergebnisse zusammentragen.

„Durch Gespräche kann Entlastung und innere Bewegung in Gang kommen und so eine sichtbare Veränderung der Situation entstehen.“

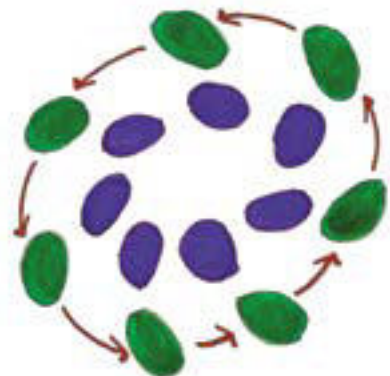
Katharina Saalfrank (*1971), Diplom-Pädagogin

6.2.1. Karussellgespräche (Innenkreis – Außenkreis)

Die Karussellgesprächsmethode ist Teil des Kommunikationstrainings von Heinz Klippert aus dem Jahre 1995 und wird vor allem an Schulen, aber auch in der freien Seminararbeit eingesetzt.

VORBEREITUNG:

Für ein Karussellgespräch werden zwei Sitzkreise benötigt. Einen inneren und einen äußeren Sitzkreis mit gleich vielen Sitzgelegenheiten.



Die TN sitzen sich mit dem Gesicht zugewandt gegenüber.

VORBEREITUNG:

Die Leitung bereitet 3 - 4 Fragen/Aussagen/Behauptungen vor, die inhaltlich mit dem Haupt- bzw. Veranstaltungsthema im Zusammenhang stehen.

VORGEHENSWEISE:

1. Die TN nehmen ihre Plätze ein. Nach Möglichkeit sollten sich fremde Personen gegenüber sitzen.
2. Die erste Frage/Aussage/Behauptung wird vorgelesen und innerhalb einer „Redefrist“ von 2-3 Minuten paarweise diskutiert/besprochen.
3. Nach Ablauf der „Redefrist“ rücken die TN des Innenkreises um eine Sitzgelegenheit nach links weiter.
4. Die zweite Frage wird vorgelesen.
5. Punkt 2 und 3 wird solange wiederholt, bis alle Fragen vorgetragen sind.
6. Nach dem Gedankenaustausch werden die Sitzkreise aufgelöst.
7. Alle TN sitzen im großen Kreis und berichten über das Erlebte, berichten über Ergebnisse und Erkenntnisse:
 - Ich habe erfahren, dass...
 - Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, dass ...
 - Mir ist deutlich geworden, dass ...

Beispielfragen für ein Karussellgespräch zum Thema „Selbsthilfe“

Weshalb Selbsthilfe?

Meine Erfahrung mit Selbsthilfe.

Was wir an der Selbsthilfe gefällt.

Was mir an der Selbsthilfe nicht gefällt.

Was ich mir für die Zukunft wünsche.

HINWEISE:

Selbstverständlich sind alle Fragen, die im Zusammenhang mit einem Gruppenthema stehen, vorstellbar. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Die Gesamtdauer der Karussellgespräche variiert je nach Gruppenstärke zwischen 15 und 20 Minuten. Länger halte ich für ungünstig. Die Karussellgespräche verursachen naturbedingt einen ziemlich hohen Lärmpegel, der nicht zu unterschätzen ist.

Der Zeitwächter sorgt für einen reibungslosen Ablauf und sollte darauf achten, dass die „Spielregeln“ eingehalten werden.

Effekte:

Durch die zeitliche Begrenzung, sich aufbauende Fragen / Aussagen / Behauptungen sowie wechselnde Gesprächspartner ergeben sich Gesprächsdichte

und eine hohe Ausbeute von Aussagen und Meinungen. Gleichzeitig wird vermieden, dass sich TN im Thema verlieren können.

Tipp:

Hilfreich wird von den TN empfunden, wenn sie sich stichpunktartige Notizen machen bzw. Gedankensplitter aufschreiben können.

📁 MATERIAL:

Sitzgelegenheiten (Innenkreis-Außenkreis), eventuell Papier, Stifte

„Ein Gespräch zu führen bedeutet nicht zu wissen, wohin es führt.“

Oliver Buss

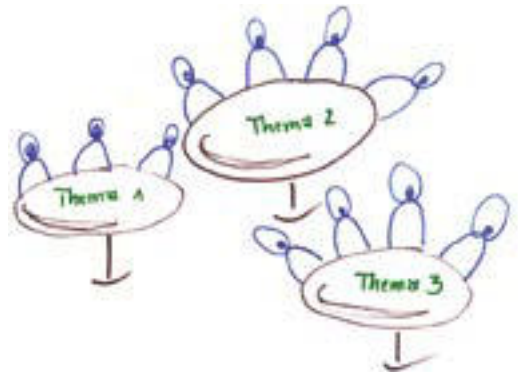
*„Es ist ein erheblicher Unterschied,
ob man ins Gerede oder ins Gespräch kommt.“*

Autor unbekannt

6.2.2. Drei Tische – drei Themen – drei Gastgeber (World Café*)

Die Methode „Drei Tische – drei Themen – drei Gastgeber“ empfehle ich, wenn in größeren Gruppen (ab ca. 15 TN) zur gleichen Zeit Unterthemen zum Hauptthema behandelt werden sollen.

Die Methode ähnelt die der klassischen Kleingruppenarbeit, und doch ist sie anders. Lassen Sie sich überraschen.



📝 VORBEREITUNG:

Benötigt werden drei Tische*) und eine angemessene Stückzahl an Stühlen, die um die Tische herum gestellt werden. Alle Tische erhalten beschreibbare Tischdecken (Packpapier o.ä.), auf denen mittig die „Tischfragen/ Tischaussagen“ notiert werden.

*) Die Methode ist nicht auf drei Tischen festgelegt. Bei Bedarf kann die Anzahl der Tische und „Gastgeber“ = Moderatoren erhöht werden.

Für jeden Tisch wird ein „Gastgeber“ (Moderator) benötigt. Seine Aufgabe ist, seine „Gäste“ zu animieren sich zum Tisch-Thema zu äußern und Gedanken,

Schlagwörter oder Ideen auf die Tischtücher zu schreiben oder symbolhaft zu malen.

Die Gastgeber achten darauf, dass eine offene, klare und freundliche Atmosphäre entsteht und gehalten wird.

Die Gastgeber rekrutieren sich aus den Reihen der TN oder aus dem Leitungsteam. Die Gastgebertische können individuell gestaltet werden (Obst, Kekse, Gummibärchen, Blumen etc.).

HINWEIS:

Es ist darauf zu achten, dass die Tischtücher genug Freifläche zum Beschriften haben und nicht vollgestellt sind.

Ablauf:

Die TN gehen von Tisch zu Tisch und lesen, welche Tischfragen/Aussagen angeboten werden. Bei Interesse verweilen sie, nehmen Platz und gestalten durch aktives Handeln das Gespräch und die Tischdecke.

Nach ca. 15 Minuten verabschiedet der Gastgeber seine Gäste und bittet sie, einen anderen, bisher noch nicht besuchten Tisch zu besuchen. Neue „Gäste“ werden begrüßt und über die Kerngedanken und wichtigsten Erkenntnisse der vorherigen Runde informiert. Die „Neuankömmlinge“ nehmen ihre Tischdeckennotizen zur Kenntnis und haben die Möglichkeit, Ergänzendes hinzuzufügen und in die Unterhaltung, den Gedankenaustausch einfließen zu lassen.

Nachdem alle TN an allen Tischen Gast waren, werden die Tischbesuche abgeschlossen.

Die Gastgeber nehmen die Tischdecken und präsentieren sie dem Forum. Dabei berichten sie, was sich an den Tischen zugetragen hat, und äußern sich zu den Tischdeckennotizen. Anschließend sollten die TN noch die Gelegenheit haben ihre Statements abzugeben.

Empfohlenes Zeitfenster für 3 Tische:

3 x 15 Minuten „Tischarbeit“ = 45 Minuten

3 x 5 Minuten „Tischdeckenpräsentation“ = 15 Minuten

Reflexion = 20 Minuten

Was sind die richtigen Fragen?

Wirksame und relevante Fragestellungen zu finden ist der Dreh- und Angelpunkt dieser Methode. Die Fragen sollten spannend formuliert sein, Neugierde wecken und zum Diskutieren einladen.

Die Tischfragen sollten aufeinander aufbauen bzw. sich ergänzen.

Beispiel:

Workshopthema: Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft

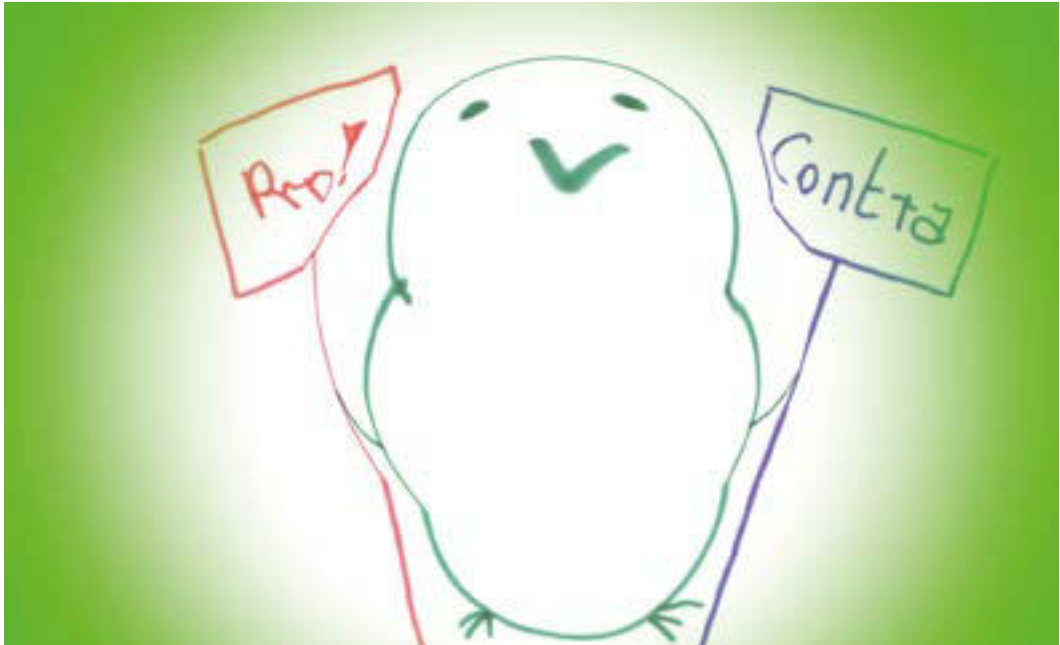
„Tisch-Fragen“

1. Wie viel Macht hat meine Vergangenheit?
2. Meine Einstellungen zu Heute und ihre Auswirkungen.
3. Was erwarte ich von der Zukunft?

„*Gespräche mit dir sind Gespräche mit mir.*“
Michael Marie Jung (*1940), Professor, deutscher Hochschullehrer

 **MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:**

6.2.3. Pro & Contra – Befürworter/Gegner



Es wird immer so sein, dass Menschen zu vielen Themen unterschiedliche Meinungen haben (und das ist auch gut so). Problematisch wird es, wenn jeder von sich meint, dass seine Meinung die richtige ist, wenn einer dem anderen nicht zuhört und sich nicht mit den anderslautenden Meinungen auseinandersetzt.

Bei der Methode Pro & Contra – Befürworter/Gegner, die ich jetzt vorstelle, haben Befürworter und Gegner die Gelegenheit, ihre Positionen zu äußern und sich zuzuhören (was hoffentlich nicht schwerfällt). Die Übung ist so angelegt, dass immer nur eine der vertretenden Partei spricht und die andere zuhört.

VORGEHENSWEISE:

1. Es gibt zwei sich gegenüber aufgestellte Stuhlreihen (Stuhlreihe 1 = Befürworter, Stuhlreihe 2 = Gegner)
2. Es gibt ein Thema. Zum Beispiel „Perfektionismus“
3. Die TN entscheiden sich für eine Position (Befürworter oder Gegner)
4. Die Befürworter und die Gegner sitzen sich gegenüber.

ANMERKUNG:

Es sollten sich nicht alle TN für diese Übung zur Verfügung stellen. Die Nichtaktiven übernehmen die wichtige Rolle der Beobachter die sich, nach Abschluss der Übung, zu dem Wahrgenommenen äußern sollen/können.

5. Zunächst äußern sich die Befürworter zum Thema. Die Gegner hören nur zu.
6. Jetzt äußern sich die Gegner, die Befürworter hören nur zu.

 **ANMERKUNG:**

Bevor sich die jeweiligen Parteien „laut“ äußern, können sie untereinander kommunizieren.

7. Zunächst äußern die Gegner ihre ablehnende Haltung, die Nachteile usw. (eventuell moderiert begleitet).
8. Jetzt äußern sich die Befürworter warum sie dafür sind, die nennen die Vorteile (eventuell moderiert begleitet).
9. Jetzt versuchen die zwei Parteien ihre Position zu verteidigen.
10. Ende der Stuhlreihenargumentation. Die Akteure werden aus ihren Rollen entlassen.
11. Die Beobachter haben die Möglichkeit über ihr Erleben zu sprechen (Was ist mir aufgefallen? Was ist mir deutlich geworden? Was spricht dafür, was dagegen? usw.).
12. Es folgt eine Zusammenfassung durch die Leitung.

Beispiel: Argumente für Pro und Contra „Perfektionismus“

Befürworter	Gegner
mache weniger Fehler	zwanghaftes Verlagen
meine Arbeit wird geschätzt	Störfaktor
Struktur	Einschränkung
weniger Zufälligkeiten	Ärgernis
Sicherheit	verhindert Spontanität
planvolles Vorgehen	nimmt Lebensfreude
Weniger Chaos	stört die Partnerschaft

 **HINWEIS:**

Kernaussagen, Argumente können auf farblich unterschiedliche Karteikarten aufgeschrieben und an einer Pinnwand gesammelt und anschließend besprochen werden.

Variante:

Es werden zwei Kleingruppen gebildet (Pro und Contra). Die ehemaligen Beobachter schließen sich je nach Eigenmeinung zum Thema der entsprechenden Gruppe an.

Die Befürworter-Gruppe beschäftigt sich ausschließlich mit den Contra Aussagen und Argumenten, und die Gruppe der Gegner ausschließlich mit den Aussagen und Argumenten der Befürworter.

Abschluss der Übung ist die Präsentation der Kleingruppenergebnisse.
Eventuell in Form eines Rollenspiels.

 **MATERIAL:**

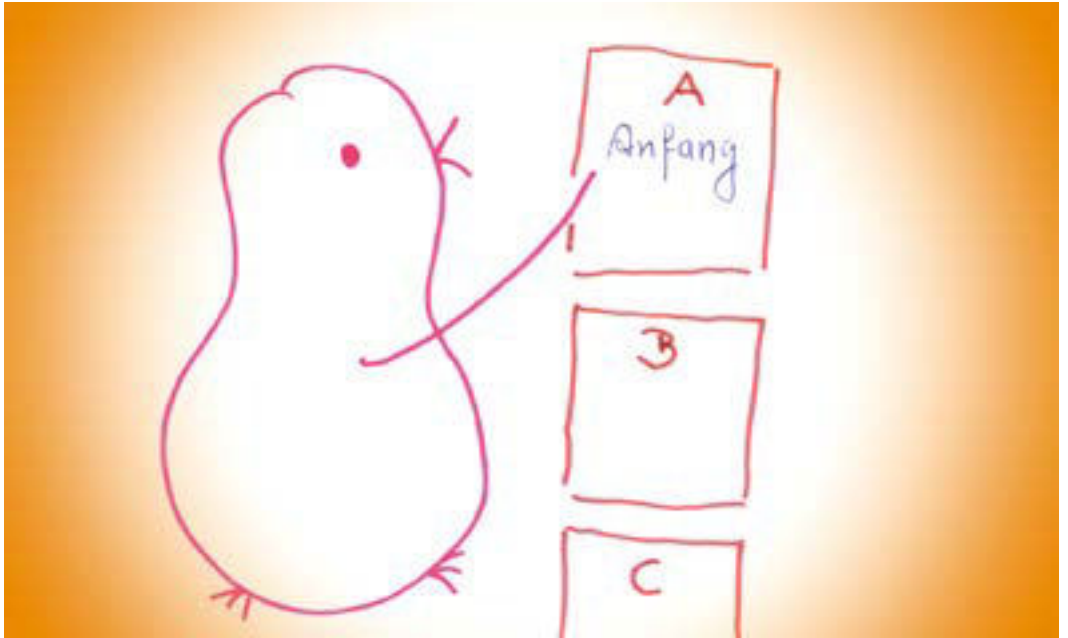
Stühle, eventuell farbige Karteikarten, Stifte

„Die Meinungsbildung findet ihre Voraussetzung aus der Meinungsvielfalt.“

Gabriel Michael Triebstein (*1937),
Reisebegleiter, Popartkünstler und Publizist

 **MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:**

6.3. Buchstaben suchen Wörter (BSW)



Einführung:

Der Sinn der hinter der BSW-Methode steckt ist, zu den einzelnen Buchstaben eines Schlüsselwortes frei zu assoziieren, das heißt, jedem Buchstaben Wörter bzw. Aussagen in knapper Formulierung zuzuordnen.

Die BSW-Methode schafft spontan einen Überblick zu einem bestimmten Thema und hilft den TN Gedanken ungefiltert aufzuschreiben.

Die BSW-Methode veranlasst ganz intensiv über ein Schlüsselwort kompakt nachzudenken. Dadurch, dass der Möglichkeitsrahmen bei der Wörterwahl eingeschränkt ist, ist der Vorgang sehr intensiv.

Die BSW-Methode kann dazu verhelfen verschiedene Gesichtspunkte, Wahrnehmungen und Empfindungen zu bündeln bzw. die Basis schaffen, sich mit einem Begriff intensiver auseinander zu setzen. Ergebnisse können Anlass für neue Gruppenthemen sein.

VORGEHENSWEISE:

Das Schlüsselwort wird Buchstabe für Buchstabe senkrecht linksbündig untereinander aufgeschrieben. Anschließend wird zu jedem Buchstaben frei assoziiert.

HINWEISE:

Es muss bei den Assoziierungen nicht zwingend mit dem ersten Buchstaben begonnen und mit dem letzten aufgehört werden. Besser ist es, seine Augen

über den gesamten Begriff „wandern“ zu lassen und Spontaneintragungen zu machen. Selbstverständlich können zu einem Buchstaben mehrere Eintragungen vorgenommen bzw. Buchstaben, zu denen keine Assoziationen einfallen, ausgelassen werden.

 **HINWEIS:**

Egal, welche BSW-Variante (Einzel-BSW, BSW in freier Gestaltungsform, Paar-BSW, Gruppen-BSW, BSW positiv-negativ) zum Einsatz gebracht werden soll, sind Vorlagen erforderlich.

 **MATERIAL:**

Vorlagen, Papier, Stifte, Karteikarten

Nachfolgend stelle ich einige BSW-Varianten vor, die sich in meiner Öffentlichkeitsarbeit bewährt haben. Sie werden staunen über die Vielfalt und die Einsatzmöglichkeiten. Vielleicht erfinden Sie eigene Variationen, und bringen diese erfolgreich zum Einsatz.

6.3.1. Einzel-BSW

 **VORGEHENSWEISE:**

Jeder TN erhält eine BSW-Vorlage, in der das Schlüsselwort bereits eingetragen ist, bzw. einen leeren Bogen, auf dem die TN ihr Schlüsselwort buchstabenmäßig untereinander aufschreiben. Anschließend tragen alle TN ihre Assoziationen zu den einzelnen Buchstaben ein.

Nach Abschluss werden alle Einzel-BSW's vorgelesen und geben die Möglichkeit des Gedankenaustausches.

Einzel - BSW zu LIEBESBRIEF

L	Leidenschaft
I	Intim
E	Eifersucht
B	Bereitschaft
E	Ehrlichkeit
S	Sehnsucht
B	Bereitschaft
R	Rücksicht
I	Immer für dich da
E	Einfühlungsvermögen
F	Frühlingsgefühle

M	mutig
A	anhänglich
N	naturverbunden
F	fantasievoll
R	Realist
E	ehrlich
D	duldsam

Variante:

Für eine Selbstauskunft auch Visitenkarte genannt, eignet sich ein BSW, dessen Schlüsselwort der eigene Vorname ist.

 **MATERIAL:** BSW-Vorlage, Stifte

Ich verspreche, dass die Übung gut ankommt, und dass die Ergebnisse sehr aufschlussreich sind.

„Die Assoziation ist ein Gesetz der Phantasie und der Reproduktion von Vorstellungen.“

Johann Nicolaus Tetens (1736 - 1805),
Professor der Physik und der Philosophie

6.3.2. BSW als Methode für freie Einfälle

Die freie Assoziation, wird auch freies Assoziieren oder Methode der freien Einfälle genannt. Für diese Variante gibt es keine tabellarische Vorlage.



VORGEHENSWEISE:

Das Schlüsselwort wird in die Mitte eines Bogens geschrieben und alle Assoziationen werden „in freier Gestaltungsform den Buchstaben zugeordnet. Bei dieser BSW - Form können auch Symbole oder Gegenstände gemalt werden.

Beispiel für ein BSW in freier Gestaltungsform zum Schlüsselwort GRUPPE

MATERIAL:

Papier, Stifte

„Worte haben keine Energie, solange sie kein Bild auslösen.“

Virgina Satir, Familientherapeutin

6.3.3. Paar-BSW

Bei dieser BSW-Variation erstellen zwei TN, zu einem Schlüsselwort, ein gemeinsames BSW.

VORGEHENSWEISE:

Die BSW - Vorlage (s. unten) geht wie beim Ping-Pong-Spiel immer hin und her, bis die Einfälle ausfallen. Zwischendurch sprechen die BSW-Paare miteinander und inspirieren sich gegenseitig.

Die Ergebnisse verbleiben entweder in der Paarkonstellation oder werden dem Plenum präsentiert

ANMERKUNG:

Für ein Paar - BSW kann auch die freie Gestaltungsform genutzt werden.

MATERIAL:

Vorlage „Paar BSW“, Stifte

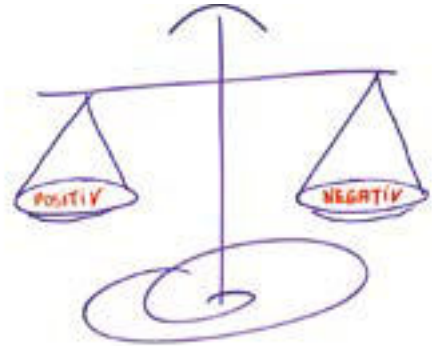
TN 1	Schlüsselwort	TN 2

*„Schlüsselworte
All deine Worte wähle stets wohlbedacht,
welche in deinen Gedanken sind erwacht!
Bewusst sei dir Frieden oder Schlacht,
deinen Worten gibst allein du die Macht!“*

Angela Frantz (*1974)

6.3.4. BSW-Waage – positiv - negativ

Das unten aufgeführte Beispiel macht deutlich, warum es bei der BSW-Waage - positiv - negativ geht. Zu einem Schlüsselwort werden positive aber auch negative Assoziationen aufgeschrieben. Am Ende wird feststehen, ob sich die Wiegeschalen in gleicher Höhe befinden oder ob es „Gleichgewichtsstörungen“ gibt.



VORGEHENSWEISE:

Das Schlüsselwort wird in einer dreispaltigen Tabelle in die mittlere Spalte senkrecht eingetragen. Was folgt, ist das Notieren positiver (links vom Schlüsselwort) bzw. negativer Aussagen (rechts vom Schlüsselwort). Die Ergebnisse werden zeigen, was überdenkenswert ist oder sogar verändert werden sollte/kann/könnte/müsste.

Alle Ergebnisse können, genau wie die der anderen BSW - Methoden, in Kleingruppen oder im Plenum besprochen werden.

MATERIAL:

BSW-Waage-Vorlage, Stifte

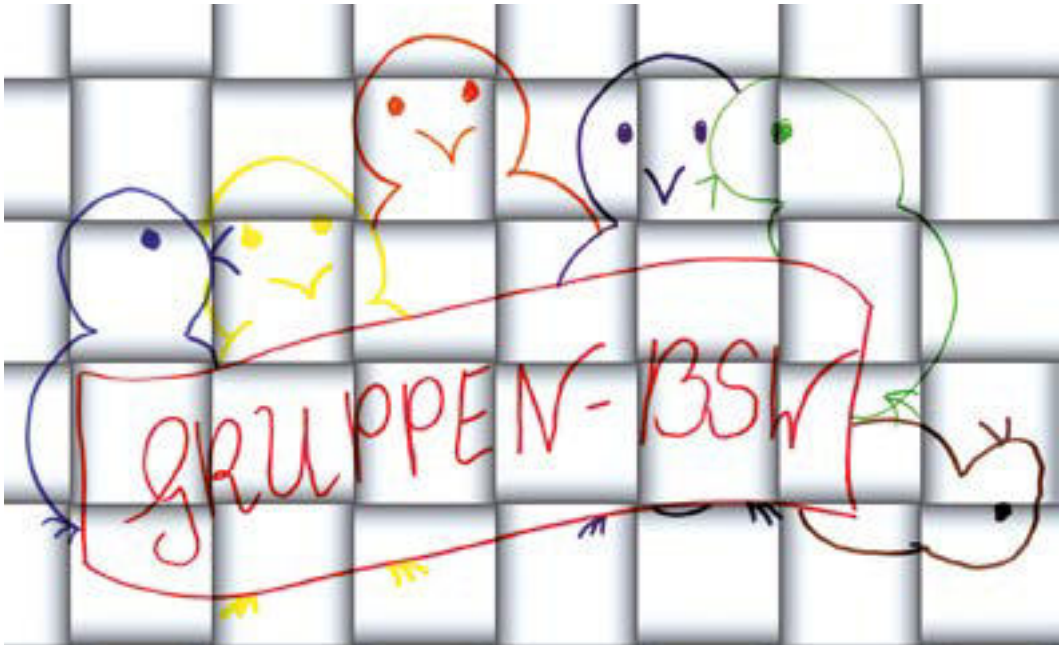
Beispiel für ein BSW positiv – negativ zum Schlüsselwort BIOGRAFIE

POSITIV	Schlüsselwort	NEGATIV
Bin heute zufrieden	B	Belastbarkeit (fehlende)
Improvisationstalent	I	Intoleranz (erlebte/gelebte)
Offenheit	O	ohne Liebe groß geworden
Gespräche	G	Geduld mit mir
Riesenglück (Partnerschaft)	R	Rückblick (Vergangenheit)
Arbeit	A	alleinverantwortlich fühlen/sein
Fotografieren	F	Familie (zum Teil belastend)
immer neugierig sein	I	Isolation (gewollt/ungewollt)
Eigenverantwortung	E	Elterngewalt

„Wie gewichtig eine Persönlichkeit ist, entscheidet nicht die Waage.“

Walter Ludin (*1945), Mitglied des
franziskanischen Ordens der Kapuziner

6.3.5. Gruppen-BSW



Ein Gruppen-BSW bietet sich immer dann an, wenn nicht nur der „Geist“, sondern auch der „Körper“ angesprochen werden soll, und wenn es darum geht, etwas Gemeinsames zu schaffen.

VORBEREITUNG:

Bei dieser BSW-Variante muss jeder Buchstabe des Schlüsselwortes einzeln auf einen Papierbogen geschrieben werden (DIN-A-4). Anschließend werden die Buchstabenbögen wortgerecht auf den Fußboden gelegt.

Wird das Schlüsselwort von der Leitung vorgegeben, werden die benötigten Buchstaben im Vorfeld gefertigt.

VORGEHENSWEISE:

Die TN, die um alle Wortbuchstaben herum sitzen, schreiben jeweils eine Assoziation auf eine Karteikarte. Alle Assoziationen werden dem entsprechenden Buchstaben zugeordnet und abgelegt.

Das Ergebnis wird sein, dass jedem Buchstaben mehr oder weniger viele Assoziationen beigelegt wurden.

Nun ist es an der Zeit, die Ergebnisse im Einzelnen zu betrachten und auszuwerten. Die Auswertung kann in unterschiedlichster Form geschehen:

Variante 1:

Die leitende Person liest alle Ergebnisse vor und versucht, zu einzelnen Aussagen Statements zu erhalten.

Variante 2:

Alle TN bekommen die Möglichkeit, die Ergebnisse anzusehen und ins Gespräch zu kommen (Kommunikationsübung).

Variante 3:

Meine Lieblingsvariante ist, für jeden Buchstaben des Schlüsselwortes einen „Buchstabenpaten“ zu bestimmen. Die Aufgabe des „Buchstabenpaten“ besteht darin, die Buchstabenergebnisse zu ordnen und die Ergebnisse den TN mitzuteilen.

Anschließend sollten die „Buchstabenpaten“ mit den TN ins Gespräch kommen („Mir fällt auf, dass ...“ oder „Besonders neugierig macht mich der Begriff ...“)

Die Leitung hilft, „da wo es klemmt“.



HINWEIS:

Vermutlich gibt es gleichlautende Aussagen. Das wäre Anlass, auf diese Aussagen besonders einzugehen, denn offensichtlich haben bestimmte Aussagen eine besondere Dimension/Bedeutung.



MATERIAL:

Schlüsselwortbuchstaben, Karteikarten, Stifte

„Verbunden werden auch die Schwachen mächtig.“

Friedrich Schiller, Wilhelm Tell

„Mit andern Menschen zusammen erreichen wir mehr als alleine.“

Dalai Lama „Das Lächeln des Himmels“

6.3.6. BSW-Ergebnisübersicht ☺

VORGEHENSWEISE:

Die Ergebnisse aller BSW werden in einer BSW - Übersicht festgehalten und als Kopie an die TN verteilt. Anschließend kann eine Auswertung erfolgen. Zum Beispiel durch das Klebpunkte-Vergabe-Verfahren:

Die TN erhalten eine bestimmte Anzahl von Klebepunkten und haben die Möglichkeit, durch Klebpunktevergabe deutlich zu machen, welche Aussagen von Bedeutung sind.

Die Aussagen mit den meisten Klebepunkten verdienen besondere Beachtung und sollten im Gruppenprozess intensiv besprochen werden.

BSW - Übersicht zum Schlüsselwort G R U P P E

G	R	U	P	P	E
Gemeinschaftsverhalten ☺	Regelmäßigkeit	Unterstützung erfahren	Positives Denken, Fühlen, Handeln	Psychologische Erkenntnisse einsetzen	Ergebnisse erarbeiten
abgeben können	Randgruppenthemen ansprechen	uns untereinander akzeptieren	Probleme aussprechen	Partnerschaftlich miteinander umgehen	Einfühlungsvermögen
Geduld zeigen	ruhige Diskussionen	Unsicherheiten ablegen	Persönlichkeit zeigen	Problembewältigung	Erfahrungstauschen
Gruppe lebendig halten	Rückhalt (die Gruppe gibt mir Rückhalt)	unterhaltsam (der Spaß darf nicht zu kurz kommen, aber nicht auf Kosten Dritter)	persönliche Anteilnahme gegenüber dem Anderen ☺☺	Probleme gemeinsam bewältigen	(frühere) Erfahrungen ablegen lernen
Grübeln über das Gehörte / Erfahrene	Ruhe bewahren (nicht überreagieren, abwarten)	keine unkontrollierten Aggressionen	peinlich (eigene Peinlichkeit sich gegenüber der Gruppe zu öffnen)	persönliche positive Entwicklung (ich gehe heute positiver in die Gruppe als am Anfang)	Einzelgängertum ablegen
Gemeinsamkeit	Rücksichtnahme ☹☹ ☹☹	Unterschiedliche Meinungen akzeptieren	Panik beim Blick in die Vergangenheit (darüber sprechen)	Probleme persönlich ansprechen	den Einzelnen akzeptieren/tolerieren

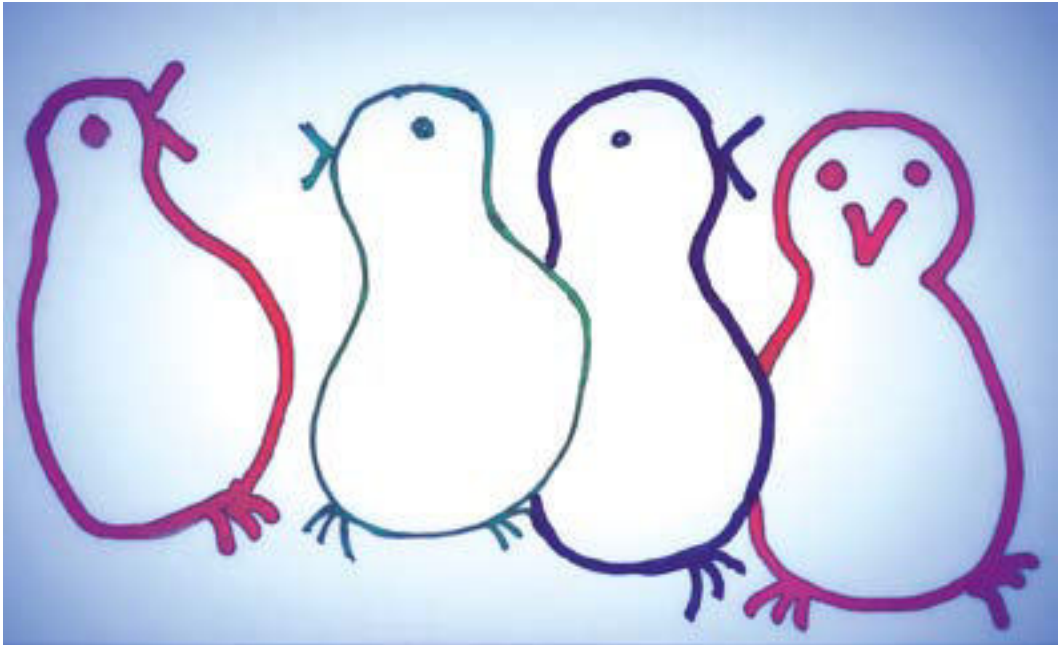
gegenseitig helfen	Rege Beteiligung	untereinander abgrenzen	Positiv denken lernen	Pünktlichkeit	Ernst nehmen
gezügelter Reaktion	Rotationsprinzip	unterordnen	persönliche positive Entwicklung	Prioritäten	ehrlicher Umgang untereinander
Gruppen- dynamik	Reserviertheit	Umgang untereinander	Probleme ansprechen	positiv denken 😊😊😊	ehrliche Gespräche
	Regelarbeiten	Unruhe	Prüfe dich selbst		Einheit
		Unfähigkeit			Ehrlichkeit
		Unmut ruhig äußern			Erfahrungen sammeln
					Emotionen zeigen

 **MATERIAL:**

Vorlage „BSW-Übersicht“, Klebepunkte oder Minismleys

 **MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:**

6.4. Sprech- und Schreibübungen



Einführung

Geschichten erfinden, erzählen und einem Geschichtenerzähler zuhören, gibt es, seit es Menschen gibt. Die Nachrichtenübertragung von Neuigkeiten, Wahrheiten oder Lügen sind darin eingeschlossen. Einer sagt es dem anderen. Bei der Übermittlung wird gelegentlich etwas weggelassen oder hinzu gedichtet. So entstehen Märchen und Sagen, Wahrheiten und Unwahrheiten.

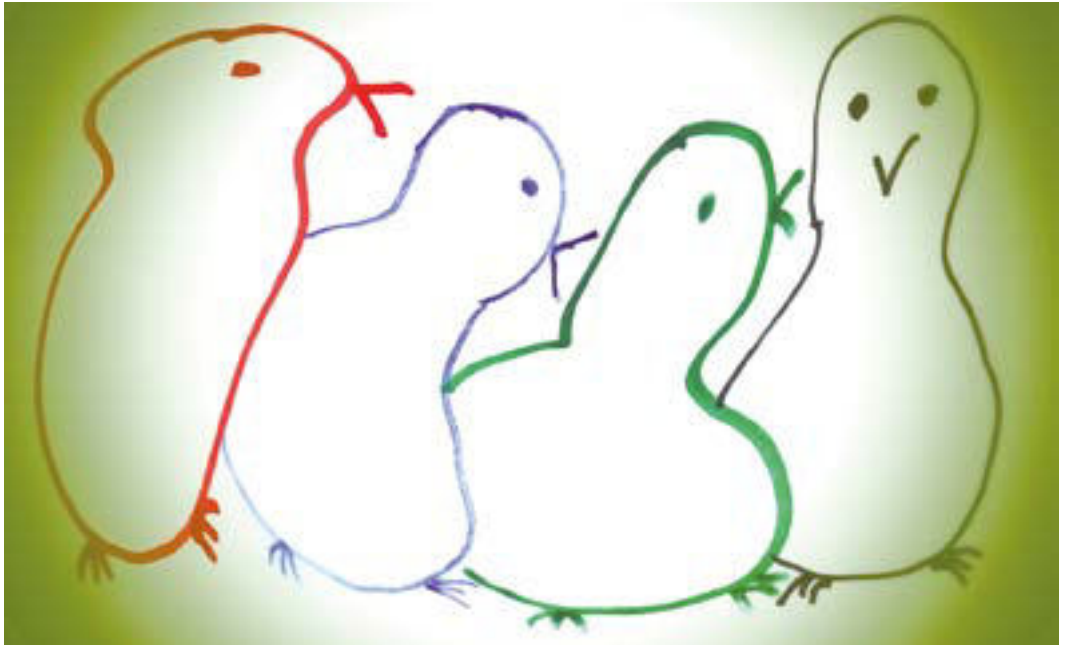
Bei den folgenden Beispielen geht es nicht um Unwahrheiten und Wahrheiten, sondern vielmehr um die Vielfalt ausgesprochener Gedanken, die von den TN zu einem Thema erzählt oder auch aufgeschrieben und weitergegeben werden.

Bei den Sprech- und Schreibbeispielen werden kreatives Denken und der Gemeinschaftssinn angeregt, und so ganz nebenbei wird das Gedächtnis trainiert.

*„Die Sprache ist äußeres Denken,
das Denken ist innere Sprache.“*

Antoine Comte der Rivaro (1753 - 1801), franz. Moralist und Übersetzer

6.4.1. Bandwurm-Geschichten



Diese Methode eignet sich als Anwärmmrunde genau so, wie als „Abschlussrunde“. Die Methode kann sowohl themenbezogen als auch themenfrei durchgeführt werden.

Gerne kann die Bandwurm-Geschichten-Methode zur Heranführung an ein Thema benutzt werden.

VORGEHENSWEISE:

Alle TN sitzen im Kreis oder am Tisch.

Ein TN erzählt den ersten Satz einer Geschichte.

Der linke Sitznachbar wiederholt den gehörten Satz und erweitert die Geschichte um einen zweiten Satz. Jeder nachfolgend sitzende TN wiederholt das Gehörte und hängt eine Satz an.

Dieser Vorgang wird so lange fortgeführt, bis alle TN wiederholt und ergänzt haben.

Spannend ist, was am Ende von dem Gesagten und Gehörten hängen geblieben ist und ob die Geschichte an irgendeiner Stelle eine völlig andere Richtung bekam.

Die spannende Frage ist: Habe ich das, was gesagt wurde gehört und habe ich das Gehörte so weitergegeben, wie es gesagt wurde?

Variante 1:

Bei der vereinfachten Form von „Bandwurm-Geschichten-erzählen“ werden die Wiederholungen der Vorsätze weggelassen.

Variante 2:

Die Bandwurm-Geschichten können auch aufgeschrieben werden.

 **VORGEHENSWEISE:**

Alle TN schreiben auf ihre mit dem Namen gekennzeichneten Bögen den ersten Satz einer Geschichte. Die Bögen werden solange weitergereicht, und um jeweils einen Satz erweitert, bis die fertige Geschichte beim Schreiber des ersten Satzes wieder angekommen ist.

Alle Bandwurm-Geschichten werden vorgelesen. Spaß ist garantiert.

 **MATERIAL:**

Papier, Stifte

*„Geschichten haben viele Erzähler“
Autor unbekannt*

 **MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:**

6.4.2. ABC-Geschichten



Eine weitere Variante der „Bandwurmgeschichten“ ist, jeden Satz mit dem Folgebuchstaben des ABC beginnen zu lassen:

Beispiel:

Am Anfang war ich gar nicht begeistert von dem Ausflugsziel.

Beim nochmaligen Überlegen kam mir der Gedanke, abzusagen.

Christkindlmärkte machen Vorfreude auf Weihnachten, sagt mir mein Freund.

Deshalb habe ich zugesagt und gehe mit.

Endlich sind wir am Ziel und können Glühwein trinken und heiße Maronen essen usw.

Variante:

Wenn bei den ABC-Geschichten die Sprechform nicht angesagt ist, kann auch bei dieser Übung die Schreibform gewählt werden. Dafür bekommt jeder TN ein Stück Papier und einen Stift. Der erste TN beginnt seine Geschichte mit einem Wort, das mit A anfängt. Der Sitznachbar schreibt einen Ergänzungssatz, wobei das erste Wort mit einem B beginnen muss. Diese Vorgehensweise wird so lange wiederholt bis das ganze ABC abgearbeitet ist. Auch hier kann themenorientiert oder themenfrei verfahren werden

 **MATERIAL:**

Papier, Stifte

„Anfangen ist das A im ABC des Erfolges.“

Ernst Ferstl (*1955), österreichischer Lehrer, Dichter und Aphoristiker

6.4.3. Mit allen Sinnen abfragen



Manchmal steht die Frage im Raum: Was bringst du mit ...X... in Verbindung?“ Häufig kann auf diese Frage eine Antwort gegeben werden, bisweilen auch nicht.

Die Frage „Was bringst du mit...X...in Verbindung“ wird immer dann gestellt, wenn Unsicherheit in der Definition, Bestimmung besteht. Gelegentlich reichen herkömmliche Worterklärungen nicht aus, um Gefühle, Sehnsüchte oder Bedürfnisse zu beschreiben. In solchen Fällen ist es gut, auf die Poesie zurück zu greifen.

Beispiel:

Jeder hat zu dem Begriff RUHE seine persönlichen Assoziationen. Schnell wird erklärt was RUHE bedeutet, wo sie zu finden ist, wie wichtig RUHE ist, aber auch wie RUHE dazu führen kann, unruhig zu werden. Selten stellt sich jemand die Frage, wie RUHE schmeckt, wie sich RUHE anfühlt usw. Und genau auf derartige Sinnesfragen werden bei der Methode „Mit allen Sinnen abfragen“ Antworten gegeben.

HINWEIS:

Anstelle RUHE kann jedes andere Schlüsselwort genommen werden.

Beispiele: Sehnsucht – Liebe – Einsamkeit – Sommer – Tod – Freundschaft.

MATERIAL:

Vorlage „Mit allen Sinnen abfragen“ (s. obige Abb.), alternativ Papier, Stifte

RUHE

Welche Farbe hat das Wort RUHE für mich?

Wonach schmeckt RUHE?

Wie riecht RUHE?

Welche Form hat RUHE?

Wie hört sich das Wort Ruhe für mich an?

Wofür brauche ich das Wort RUHE?

Was bedeutet das Wort RUHE für mich?



Die Ergebnisse lohnen im Forum zu Gehör gebracht zu werden. Vielleicht ist die Gruppe bereit, die Sinnabbfragen in eigene Gedichte zu verarbeiten. Ich habe es probiert. Hier mein Ergebnis:

RUHE sehen, fühlen, fassen, schmecken

Autor Manfred Bieschke-Behm

*Für mich ist das Wort RUHE farblos,
aber nicht blass.
Es strahlt nach innen mit einer
Leuchtkraft,
die Farben erahnen,
aber nicht erkennen lässt.*

*Für mich schmeckt das Wort RUHE
gaumenfreundlich,
ist appetitanregend,
und lässt hoffen
auf einen langen Genuss.*

*Das Wort RUHE riecht für mich
unaufdringlich,
und dennoch intensiv,
betörend
und gleichzeitig ausgleichend.*

*Das Wort RUHE
hat weder Ecken noch Kanten,
ist nicht rund auch nicht oval,
hat dennoch eine Form, die gut tut,
lässt nach sich greifen,
auf ewig aber nicht festhalten.*

*Das Wort RUHE hört sich an für mich
wie atemlose Stille,
wie ein Ruf nach innen,
ohne ein Echo nach außen.*

*Das Wort RUHE bedeutet für mich
allein sein mit sich
ohne das Gefühl
von Einsamkeit.*

6.4.4. In Verbindung bringen

Weniger poetisch, aber dennoch wirkungsvoll, ist die Übung „In Verbindung bringen“. Diese Methode funktioniert nach dem Beispiel „Mit allen Sinnen abfragen“. Bei „In Verbindung bringen“ werden Schlüsselwörter in Bezug zu vorgegebenen Fragen gebracht.

VORBEREITUNG:

Vorlage „In Verbindung bringen“ anfertigen und vervielfältigen.

VORGEHENSWEISE:

Die TN ergänzen die Halbsätze, wobei das Schlüsselwort berücksichtigt werden muss.

Welche Jahreszeit bringe ich mit in Verbindung. WARUM?

Mit welchem Ort (nicht zwingend geografisch gemeint) bringe ich in Verbindung. WARUM?

Mit welcher Wetterlage bringe ich in Verbindung? WARUM?

Mit welchem Kleidungs- oder Möbelstück bringe ich in Verbindung? WARUM?

Mit welcher Radio/Fernsehsendung bringe ich in Verbindung? WARUM?

Mit welchem Lebensmittel bringe ich in Verbindung? WARUM?

HINWEIS:

Die Schlüsselwörter sind beliebig. Ist diese Übung Bestandteil einer Gruppenarbeit, empfehle ich, dass alle TN das gleiche Schlüsselwort benutzen. Gleiche Schlüsselwörter mit unterschiedlichen Zuordnungen erzeugen Spannung und bieten Stoff zur Diskussion und Gedankenaustausch.

MATERIAL:

Vorlage „In Verbindung bringen“, Stifte

„Ich wachse, wenn ich mit mir die richtige Verbindung herstelle.“

Michael Marie Jung (*1940), Professor, deutscher Hochschullehrer

6.4.5. Was Buchstaben über mich aussagen

Was sagen die einzelnen Buchstaben, aus denen sich mein Name zusammensetzt, über mich aus? Die Frage ist interessante und Grundidee für eine kreative Übung.



VORGEHENSWEISE:

Alle TN schreiben ihre Vornamen und/oder Nachnamen untereinander auf ein Stück Papier. Der jeweils linke Sitznachbar markiert einen bis drei Buchstaben aus dem Namenszug seines Sitznachbarn. Die Aufgabe des Namensinhabers besteht darin, eine oder mehrere Assoziationen (Verknüpfungen) zu den ausgewählten Buchstaben zu notieren.

Die Ergebnisse können erklärt und kommentiert werden.

BEISPIELE

Name	Buchstabe	Assoziation
Christine	S	schüchtern, schlank
Doris	R	rund (dick)
Heidi	D	dominant, dankbar
Helga	A	artig, albern
Manfred	F	festhalten müssen/wollen
Marianne	M	mittelmäßig
Monika	N	natürlich, naturliebend
Rosmarie	E	eigenwillig, engstirnig
Wolfgang	G	gehemmt

MATERIAL:

Papier, Stifte

*„Alle Menschen sind eins. Was sie unterscheidet,
ist der Name, den man ihnen gibt.“*

Buddha (560 - 480 v. Chr.)

6.4.6. Zwei Stühle, zwei Ansichten Perspektivenwechsel - Motivation



Manchmal lohnt es sich, eine Sache, eine Situation von zwei Seiten zu betrachten oder sich eine zweite Meinung einzuholen. Ein kreativ gestalteter Perspektivenwechsel kann helfen, Verkrampfungen (im Denken) zu lösen und lässt Lösungsansätze anschaulicher betrachten. Die „Zwei Stühle, zwei Ansichten“ – Übung kann gewinnbringend dazu beitragen, innere Konflikte zu enträtseln.

VORGEHENSWEISE:

Zwei Stühle stehen sich gegenüber.

Zunächst nimmt ein TN auf einem Stuhl Platz und spricht über seinen Standpunkt. Anschließend setzt sich der TN auf den anderen Stuhl und beleuchtet die Situation aus einer anderen hilfreichen, positiven, unterstützenden Perspektive.



Beispiele:

Stuhl A	Stuhl B
Ich möchte gerne einen Kurs „Meditation im Alltag“ besuchen, glaube aber nicht, dass so ein Kurs das Richtige für mich ist.	Wenn du nicht vorbehaltlos den Kurs besuchst, wirst du nicht erfahren, ob er zu dir passt.
Mein Problem mit Peter ist, dass ich mir nicht im Klaren bin, ob ich mit ihm über das letzte unglücklich verlaufene Treffen sprechen sollte oder lieber nicht.	Um Klarheit zu bekommen, musst du mit Peter über das letzte Treffen sprechen.
Mein Konflikt mit Sabine besteht darin, dass ich glaube, dass sie mir nicht die Wahrheit sagt.	Wenn du Klarheit haben möchtest, musst du mit Susanne über dein Problem sprechen

Die Aufgabe des Moderators besteht darin, einen Dialog zwischen der A-Stuhl-Person und der B-Stuhl-Person herzustellen: „Wie geht es dir Stuhl-A-Person, wenn du hörst, was Stuhl-B-Person zu deiner Position sagt?“

Auch ist die Frage zu klären, worum es der Person von Stuhl-A eigentlich geht. Was sind die Hintergründe für die Zweifel und was für Befürchtungen schwingen mit?

HINWEIS 1:

Wenn die Stuhl A-Person Stellung beziehen will, muss diese auf Stuhl A sitzen. Will sich die Stuhl-B-Person zu seiner eigenen Positionierung äußern, oder wird sie aufgefordert sich zu äußern, muss Person A auf Stuhl B wechseln.

HINWEIS 2:

Diese Übung kann auch zur Lösung innerer Konflikte (einander bekämpfende Teile der eigenen Psyche) gewinnbringend eingesetzt werden.

Variante:

Auf Stuhl B kann sich auch ein anderer TN als Gesprächspartner für den Perspektivwechsel setzen. HINWEIS: Wird diese Variante gewählt, findet kein Sitzplatzwechsel statt.

HINWEIS 3:

Wichtig ist, dass am Schluss der Übung Stuhl-Person-A, bei der VARIANTE auch Stuhlperson B sowie die Beobachter über das Erlebte sprechen können.

MATERIAL:

zwei Stühle

„Aktion verändert Perspektive.“

Autor unbekannt

„Wer die Perspektive ändert, sieht die Dinge in einem ganz anderen Licht.“

Engelbert Schinkel (*1959), einfühlsamer Seelenfärber

6.4.7. Vier Stühle – vier Aussagen

Verschiedene Fragen zu einem Thema, die TN sitzend beantworten und ihre Ergebnisse ebenfalls sitzend präsentieren, ist eine Möglichkeit der Themenbearbeitung. Eine andere Möglichkeit ist die Themenbehandlung mit Bewegung und aktives Handeln anzureichern. Dadurch entsteht lebendige Kommunikation. Für die Durchführung schlage ich die „Vier Stühle vier Aussagen - Methode“ vor. Was ist damit gemeint und wie wird diese Methode durchgeführt?



Verläuft
mein Leben anders,
als ich es
gerne hätte,
weil ich es versäumte,
den **ROTEN FADEN**
irgendwann
zu durchtrennen?



Der
ROTE FADEN
in meinem Leben:
Fluch
oder
Segen?



Was glaube ich
wäre passiert,
wenn ich meinem
ROTEN FADEN
nicht gefolgt wäre?



Verläuft
mein Leben so
wie ich es erlebe,
weil ich meinem
ROTEN FADEN
bedingungslos
gefolgt bin?

VORBEREITUNG:

Aussagen-Vorlagen anfertigen

Vier Stühle im Raum verteilen. Auf jeden Stuhl eine Aussage legen.



VORGEHENSWEISE:

Alle TN sind eingeladen, sich die „Stuhlaussagen“ anzusehen. Sie zu lesen. Bei der Aussage, die die Neugierde weckt, die eigene Meinung wiedergibt, verbleiben die TN. Die TN (bei größeren Gruppen erfolgt eine Personenbegrenzung) werden befragt, weshalb sie sich gerade für „diese Stuhlaussage“ entschieden haben. Was die Aussage für sie bedeutet. Ob es eine klare Entscheidung war – oder nicht, usw.

Alle TN haben, nachdem sie ihre Statements abgegeben haben, die Möglichkeit über ihre Positionierung nachzudenken und sie ggf. zu verändern. Der Positionswechsel wird begründet.



HINWEIS:

Für die Aussagenauswahl ist Kreativität gefordert. Der Hintergrund für alle Aussagen ist das Hauptthema der Veranstaltung. Die Aussagen sollten kritisch und hinterfragend und nicht nur mit „Ja“ oder „Nein“ zu beantworten sein.



MATERIAL:

Vier Stühle, vier Aussagentexte

Aussagen zum Thema „Der rote Faden, der sich durch mein Leben zieht“

„Die schlimmste Entscheidung ist Unentschlossenheit“

Benjamin Franklin (1706 - 1790), US-amerikanischer Politiker



MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:

Die Gesamtergebnisse, aber auch einzelne Aussagen, lassen sich für die weitere Gruppenarbeit hervorragend verwenden.

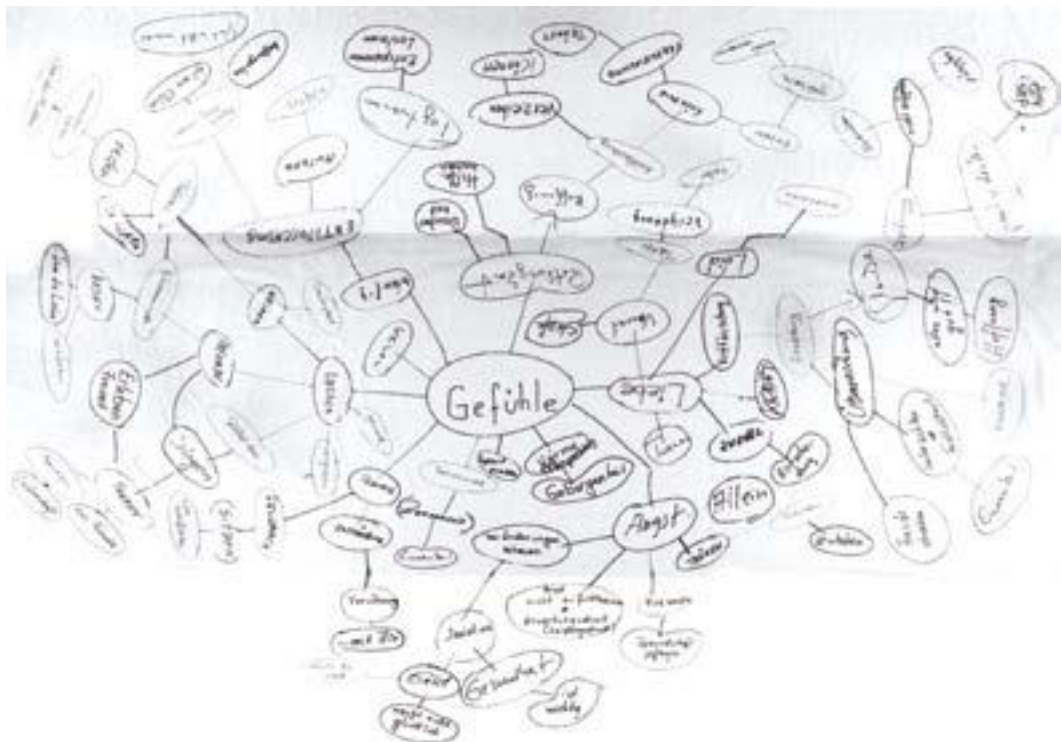
Durch Clustering wird ein erweiterter Überblick zu einem bestimmten Schlüsselbegriff oder Thema geschaffen. Durch die Verzweigungsmöglichkeiten entstehen strukturelle Ergebnispfade und Erkenntnisverläufe. Letztendlich entsteht ein Netzwerk, an deren Umfang anfänglich niemand geglaubt hat.



Abb. S. 143: Clustererstellung und Ergebnisse zu „Leben“ und „Tod“

Zu dem Thema „Leben und Tod“ wurden von zwei Gruppen jeweils ein Cluster erstellt. Die TN hatten die Möglichkeit beide Cluster gleichzeitig entstehen zu lassen.

Cluster-Beispiel für GEFÜHLE



Das Ergebnis hat gezeigt, dass einige Begriffe/Aussagen für beide Cluster von Bedeutung sind. Diese Tatsache hat einige TN in Erstaunen versetzt. Deckungsgleiche Aussagen zu so unterschiedlichen Begriffen wie „Leben“ und „Tod“ war nicht zu erwarten.

6.5.1. Cluster Variationen



Jetzt stelle ich ein paar Cluster-Variationen vor, die lohnen, ausprobiert zu werden. Jede Cluster-Variation hat seinen besonderen Reiz und ist deshalb aus der Gruppenarbeit nicht wegzudenken.

a) Einzelcluster:

Alle TN erstellen ihr eigenes Cluster zu einem vorgegebenen Schlüsselwort bzw. zu einer vorgegebenen Schlüsselaussage.

Variante:

Die TN fertigen ein Cluster zum eigenen Vornamen bzw. zum Schlüsselwort „ICH“.

b) Gruppencluster:

Alle TN erstellen ein gemeinsames Cluster zu einem Schlüsselwort bzw. zu einer vorgegebenen Aussage.

HINWEIS:

Wird diese Variante gewählt, empfehle ich die Clusterfertigung in einem „stummen Prozess“ durchzuführen, das heißt, es findet in der Aktivphase keine Kommunikation statt. Bei der Erstellung von Gruppencluster dürfen mehrere TN ihre Eintragungen gleichzeitig machen.

c) Clusterteilung:

Bei einer größeren Gruppe können Cluster in Kleingruppen gefertigt werden. Wird diese Variation gewählt, empfehle ich verschiedene Schlüsselbegriffe bzw. Schlüsselaussagen zu wählen, die aber mittelbar miteinander zu tun haben. Z. B. „In meiner Gruppe vermissen ich“ und „In meiner Gruppe finde ich gut“.

d) Clusterergänzung - Clustertausch:

Die jeweiligen Cluster-Hersteller-Gruppen tauschen ihre Cluster und ergänzen durch eigene Eintragungen. Sind Begriffe, Aussagen bereits vorhanden, können diese mit einer Kontrastfarbe umkreist oder unterstrichen werden und erlangen damit mehr Aufmerksamkeit.

HINWEIS:

Bei Großgruppen (über 12 Personen) besteht aus zeitlichen Gründen selten die Möglichkeit, alle Begriffe und Aussagen im Einzelnen zu besprechen. Deshalb empfehle ich bei größeren Gruppen, für jeden TN 2 bis max. 3 Klebepunkte zur Verfügung zu stellen. Durch die Verwendung von Klebepunkten werden Begriffe und/oder Aussagen markiert, die von besonderem Interesse sind. Die Begriffe bzw. Aussagen, die die meisten Punkte bekommen haben, sind Besprechungsgrundlage im Plenum.

Ergänzung:

Neben der Möglichkeit Punkte zu vergeben können sich die TN auch 1-3 Begriffe/Aussagen, die ihnen besonders wichtig sind (es müssen nicht eigene Begriffe sein), aufschreiben und später im Plenum ansprechen.

MATERIAL:

Papierbögen (Einzelcluster) bzw. Packpapier (Gemeinschaftscluster), Stifte evtl. Notizpapier, Klebepunkte

Auswertung:

Nachdem die Clustererstellung abgeschlossen ist, können im Plenum Wahrnehmungen und Empfindungen der TN vorgetragen und diskutiert werden. Ich empfehle, die Cluster für alle sichtbar zu machen. Zum Beispiel in die Mitte des Stuhlkreises auf den Boden legen.

Hilfreich sind begleitende Fragen:

- Wie ging es mir bei Gemeinschaftsarbeit?
- Was ist mir besonders aufgefallen?
- Was hat mir weniger gefallen.
- Was für ein Fazit ziehe ich aus dem Ergebnis.

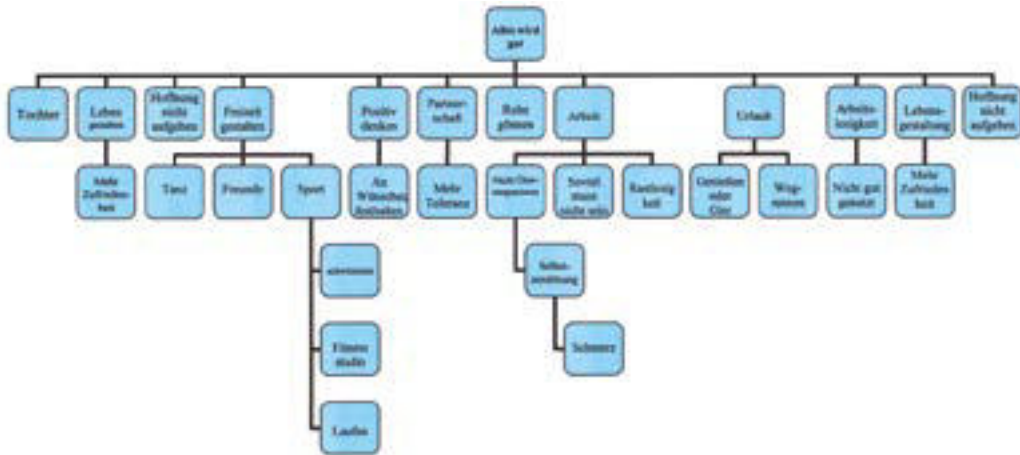
Clusterbesprechung



„Das einzige, was zählt, ist das Ergebnis!“
Manfred P. Zinkgraff (*1961), Trainer und Seminarleiter

 **MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:**

6.5.2. Erklärendes zum Organigramm



Dem Cluster sehr ähnlich ist das Organigramm. Die Abbildung oben zeigt ein Beispiel zur Schlüsselaussage „Alles wird gut“. Das Erscheinungsbild und der Aufbau sind gut nachvollziehbar.

VORGEHENSWEISE:

Mittig wird auf ein Blatt Papier (DIN-A4) die Kernaussage/das Schlüsselwort aufgeschrieben. Darunter werden waagerecht in einer Reihe Kernaussagen/Kernbegriffen notiert. Anschließend werden zu den einzelnen Kernaussagen/Kernbegriffe Unterordnungsbegriffe aufgeschrieben von denen weitere Eintragungen abzweigen können.

Das Ziel ist, eine übersichtliche grafische Darstellung zu einer bestimmten Situation, zu einem bestimmten Schlüsselwort zu erhalten. Der Nebeneffekt ist, dass Gedanken sortiert und strukturiert werden. Auch kann deutlich werden, an welcher Stelle Veränderungen/Ergänzungen wünschenswert / erforderlich sind.

Ein Organigramm ist eine Einzelaufgabe. Die Ergebnisse können in Kleingruppen oder im Plenum besprochen werden.

MATERIAL:

Stifte, Papier

„Erfolg ist das Ergebnis, er darf nicht das Ziel sein.“
Gustave Flaubert (1821 - 1880), französischer Erzähler und Novellist

6.5.3. Welchen Stellenwert haben... Tortendiagramm (Energietorte)



Tausend Dinge sollen erledigt werden! Ich weiß nicht, was ich zuerst machen soll! Ich verliere so langsam die Übersicht! Ich verlange zu viel von mir! Alle wollen was von mir! Ich habe keine Energie mehr, habe den Überblick verloren. Ich bin nicht in der Lage einzuschätzen, welchen Stellenwert die einzelnen Lebensbereiche haben bzw. ich ihnen einräumen möchte oder auch nicht.

Diese Zustände sind den meisten nicht fremd. Aber wie schaffe ich es, mir anschaulich einen (kreativen) Überblick über meine Lebensbereiche, Menschen, mit denen ich zu tun habe, Tätigkeiten und sonstige Dinge zu verschaffen? Wie verteilen sich Arbeitsaufgaben, Familie, Freunde, meine Hobbys, Freizeitgestaltung usw.? Welchen Stellenwert haben all die Dinge, die mich beschäftigen, vielleicht sogar überfordern, und wie viel Zeit, Kraft und Energie bleibt für mich übrig?

Ein Tortendiagramm zeigt im Ergebnis die einzelnen Stellenwerte an und setzt Überlegungen frei, was im System falsch läuft bzw. macht deutlich, wo Energie abgezogen werden muss/kann und wo mehr Energieeinsatz erforderlich ist. Selbst- oder fremdbestimmte Stellenwerte werden deutlich und können, zunächst in der Überlegung, korrigiert werden.

VORBEREITUNG:

Vorlage einer Energietorte anfertigen und vervielfältigen.

Durchführung:

Alle TN notieren zunächst ihre „Energiefresser“ und versuchen diese anschließend als Teilstücke in die Energietorte, zu integrieren. Zur besseren Übersicht werden die „Tortestücke“ beschriftet, und wenn gewollt farblich gekennzeichnet, nummeriert und/oder mit Prozentangaben versehen. Die Ergebnisse können in Kleingruppen, aber auch in der Großgruppe besprochen werden.

Begleitende Fragen:

- Was ist mir deutlich geworden?
- Wie hilfreich ist mir ein Tortendiagramm?
- Was will ich ändern und warum?
- Was kann bleiben und warum?
- Wer kann mir helfen, mein chaotisches System zu verändern?



HINWEIS:

Ein Tortendiagramm kann, was das Zeitfenster betrifft, allgemein gehalten werden, sich auf einen Monat, einen Tag, eine bestimmte Zeitphase beschränken. Die TN entscheiden über ihr Zeitspektrum.

Varianten:

- Besonders „platzeinnehmende, energiefressende Tortestücke“ können gesondert durch ein eigenes Tortendiagramm dargestellt werden.
- Wie zum Beispiel verteilt sich meine Energie im Bereich Familie (Aufgaben, Zuwendungen, häusliche Tätigkeiten, Kindererziehung, Versorgung von Familienangehörigen, Freizeit usw.)?

Im Bezug auf Gruppentätigkeiten:

- Welche Aufgaben fallen an und welche der Aufgaben erledige ich (freiwillig oder unfreiwillig)?
- Wie ist die Aufgabenverteilung in der Gruppe?
- Verschiebung der Proportionen: Wie sieht mein Tortendiagramm aus, wenn ich eine neue, veränderte Aufteilung vornehme? Um diese Frage zu klären, muss ein zweites Tortendiagramm als Vergleich zum ersten gefertigt werden.

Ganz bestimmt gibt es noch viele Themen und Bereiche, wo ein Tortendiagramm eine hilfreiche Betrachtungsmöglichkeit ist.

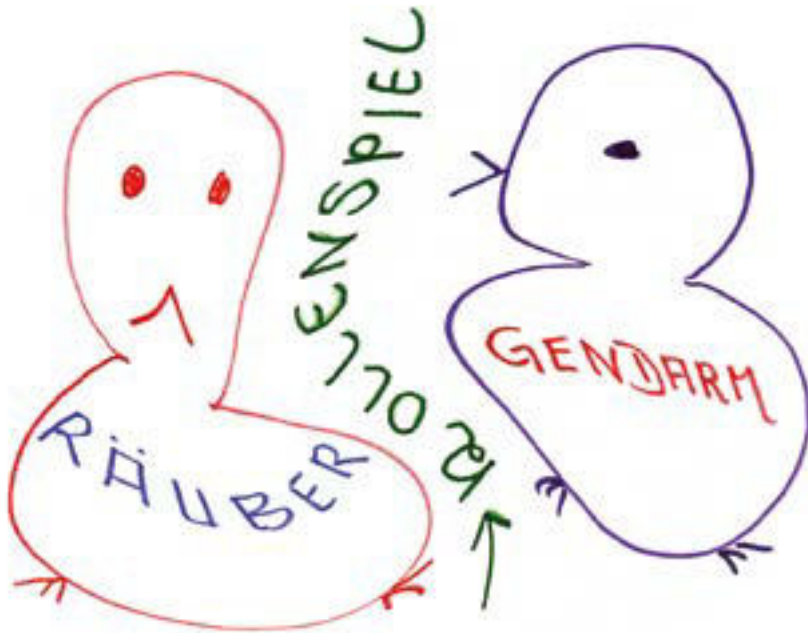
MATERIAL:

Diagrammvorlage, Stifte, Papier

„Abstraktion schwächt – Reflexion stärkt.“

Novalis (1772 - 1801), deutscher Lyriker

6.6. Rollenspiele – Perspektivenwechsel oder „Der Räuber wird zum Gendarm und umgekehrt“



Einführung

Keine Angst. Bei den Rollenspielen geht es nicht darum, schauspielerische Talente unter Beweis zu stellen oder gar Talente zu fördern. Rollenspiele in der Gruppenarbeit dienen der Reflexion, meist der Selbstreflexion. Personen übernehmen die Rollen fiktiver Charaktere bzw. Figuren. Der Rollenspieler übernimmt die Rolle einer realen Person oder spielt die Situation so, wie er sie versteht oder empfindet. In beiden Fällen sind die eigene Fantasie und die der Teilhabenden gefordert. Rollenspiele bedeuten Perspektivwechsel, sich selbst durch andere zu erkennen, zu entdecken.

Weshalb gehören Rollenspiele zu einer der kreativsten Gestaltungsmöglichkeiten in der Gruppenarbeit?

- Rollenspiele machen einen Perspektivwechsel möglich.
- Rollenspiele beleuchten pro und kontra, positiv/negativ, Istzustand/Wunschvorstellung usw.
- Rollenspiele lassen das eigene ICH anders erleben.
- Rollenspiele bieten die Gelegenheit, in andere Charaktere zu schlüpfen.

Rollenspiele bilden die Realität ab

- Rollenspiele regen zum Nachdenken und zu Veränderungen an.
- Rollenspiele verlangen/erwarten Flexibilität.

- Rollenspiele vermitteln ein spielerisches „Als-ob-Erleben“.
- Rollenspiele lassen eine Eigen- und Fremdwahrnehmung erleben.
- Rollenspiele erlauben Verhaltensvorstellungen auszuprobieren.

Ziele von Rollenspielen können sein:

- Das Kennenlernen sozialer Möglichkeiten in bestimmten Situationen.
- Das Spüren eigener Grenzen (Belastbarkeit, aushalten können usw.).
- Das Kennenlernen und Spüren eigener Verhaltensmuster.
- Das Kennenlernen und Spüren, was Rollentausch mit mir macht.
- Das Erwerben von Kenntnissen und Wissen im Zusammenhang bestimmter sozialer Situationen.
- Das Aushalten von Konfrontation (Angst, Ablehnung, zu viel Nähe, Ausgrenzung usw.).

Wie funktionieren Rollenspiele?

Sollen Rollenspiele gespielt werden, müssen Grundregeln bekannt sein:

Ein Rollenspiel besteht aus vier Phasen.

1. Aufwärmphase (Lockerungs- und Entspannungsübungen).
2. Spielphase
3. Entlassungsphase (die Spieler werden aus ihren Rollen entlassen)
4. Reflexionsphase (die Beteiligten haben die Möglichkeit ihre Rollen zu reflektieren)

Für Rollenspiele werden Protagonisten benötigt. Je nach Zweck und Ziel werden Mitspieler von dem Hauptprotagonisten ausgewählt

HINWEIS:

Die Teilnahme ist freiwillig und kann deshalb abgelehnt werden.

Rollenspielformen

1. Ein TN spiegelt sich selbst (das bin ich in meinem Verhalten – das wäre ich gerne in meinem Verhalten).
2. Zwei TN argumentieren jeweils aus ihrer Position (der Akteur und der Mitspieler tauschen die Rollen).
3. Zwei TN wechseln ihre Rollen (der hinzugezogene TN spielt die Rolle des Akteurs, der Akteur sein Gegenüber nach Rolleneinweisung).
4. Der Akteur benennt TN die bestimmte Rollen aus dem Umfeld (Vater, Chef, Freundin u.a.) nach Einweisung übernehmen sollen und spielt selbst mit (seine Rolle).
5. Der Akteur benennt TN, die bestimmte Rollen (Vater, Chef, Freundin u. a.) übernehmen sollen, und spielt selbst nicht mit, sondern überträgt seine Rolle auf einen anderen TN. (Alle Akteure werden in ihre Rollen eingewiesen).

6. Die Spielleitung gibt Spielsituationen vor (s. Situationen – Instruktionen), die nachgespielt werden können.

Rollenspielverhalten

1. Alle Rollenspiele werden von der Spielleitung erklärt und begleitet.
2. Die TN, die sich bereit erklärt haben mitzuwirken, werden von der Spielleitung in ihre Rollen eingewiesen (Charaktereigenschaften, Verhaltensweisen, Situationen u.ä.).
3. Die Agierenden werden von der Spielleitung im „wie“ und „was“ unterstützt und begleitet.
4. Ausgewählte TN, die die zugewiesene Rolle nicht ausfüllen wollen, sind befreit.
5. Die nicht agierenden TN sind Beobachter und haben die Aufgabe, ihre Beobachtungen, nach Abschluss der Rollenspiele dem Plenum mitzuteilen (was hat das Rollenspiel mit mir gemacht, was ist mir deutlich geworden?)
ACHTUNG: keine Kritik an die Akteure im Sinne von, „das hätte ich an der Stelle anders gemacht“.
6. Die Spielleitung befragt die Akteure nach ihrer Befindlichkeit nach dem Rollenspiel.
7. Die Spielleitung entlässt alle Aktiven aus ihren Rollen.
8. Die Spielleitung moderiert das Gruppengespräch.



HINWEIS:

Gruppenspiele sind sehr intensiv und fordern einiges von allen Beteiligten ab. Unerfahrenes Leitungspersonal sollte sich Kenntnisse aneignen. Es gibt Weiterbildungsmöglichkeiten, sich in das Thema Rollenspiele einzuarbeiten und praktisch zu üben.

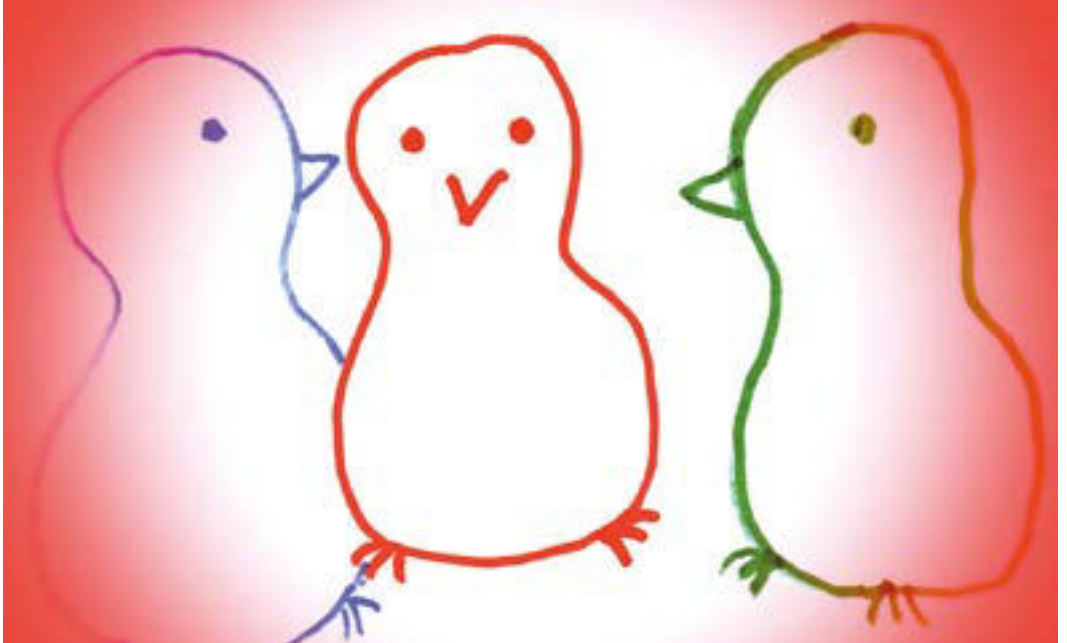
Angeboten werden Workshops und Seminare bei den VHS, Krankenkassen, Selbsthilfekontaktstellen, Fortbildungseinrichtungen wie zum Beispiel in Berlin „Aktiv in der Selbsthilfe – Fortbildung für Selbsthilfegruppen“. Den Besuch solcher Veranstaltungen kann ich nur wärmstens empfehlen.

Theoretischen Input erhalten Sie auch über das Internet und Fachliteratur.

*„Selbst das eigene Leben ist nur ein Schauspiel.
Jeder muss seine Rolle gut spielen,
gleichgültig, was für eine es ist.“*

Francisco de Quevedo (1580 - 1645), span. Schriftsteller

6.6.1. Kontakte knüpfen



Kommunikation ist das Instrument, das uns Menschen näher bringt und das uns voneinander erfahren lässt. Nun ist es nicht jedem gegeben, sich auf (fremde) Menschen einzulassen, auf sie zuzugehen, sie anzusprechen, mit ihnen ein Gespräch zu führen, sich einfach zu unterhalten.

Begegnungsängste lassen sich durch Rollenspiele/Übungen überwinden. Durch das Üben können Hemmschwellen überwunden und Selbstsicherheit gefördert werden.

Um die TN auf Rollenspiele zum Thema „Kontakte knüpfen“ einzustimmen, empfehle ich das Demonstrieren einer Begegnungssituation durch die Leitung und eventuell einem TN, der in die Situation eingeweiht ist/wird.

Ideal ist, das Rollenspiel einmal aus der Sicht von Unsicherheit vorzuführen und zum anderen, die gleiche Situation aus der Sicht von Selbstsicherheit. So geschehen, haben die TN die Möglichkeit, beide Verhaltensmuster kennen zu lernen.

Die Vorführungen müssen von den TN nicht kommentiert werden, können aber.

VORGEHENSWEISE:

TN probieren aus Kontakte zu knüpfen

Abstrakte Themenvorschläge:

Thema Stehcafé: „Darf ich mich zu Ihnen stellen?“

Aufgabe: Das Ziel ist, bei dem bereits Anwesenden Interesse für das eigene Anliegen zu wecken

Thema *Parkbank*: Ich setze mich dazu

Aufgabe: Der Hinzukommende versucht, den bereits Verweilenden in ein Gespräch zu verwickeln.

Thema *Dreiertreffen*: „Hallo! Ich will nicht stören“

Aufgabe: Zwei Personen sind im Gespräch vertieft. Die dritte Person gesellt sich dazu und möchte „dazu gehören“. Alle Beteiligten kennen sich.

Ich bin mir sicher, dass Ihnen weitere Situationen / Aufgaben einfallen, mit denen Kontakte knüpfen geübt werden kann.

HINWEIS 1:

Zu diesen Rollenspiel können / sollten auch konkrete Beispiele / Situationen der TN aufgegriffen und nachgespielt werden.

HINWEIS 2:

Es sollten unterschiedliche Möglichkeiten der Kontaktaufnahme durchgespielt werden. Dabei soll deutlich werden, welche Strategien zum Ziel führen, und welche ihr Ziel verfehlen.

HINWEIS 3:

Die Rollenspiele werden von der Leitung begleitet und moderiert.

MATERIAL:

Requisiten je nach Rollenspiel

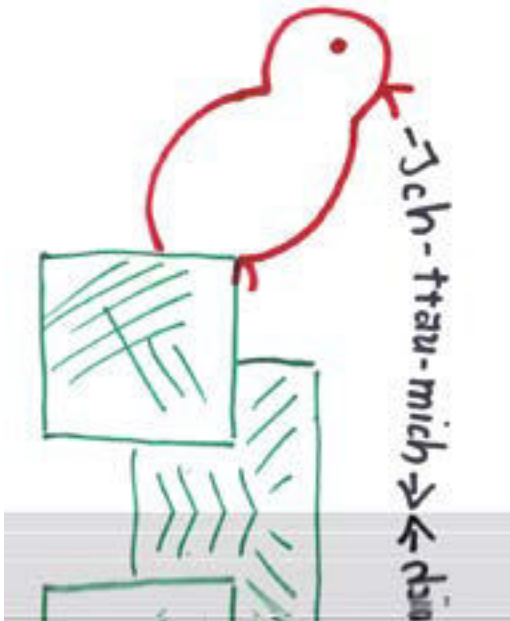
„Lächeln, loben, lieben und loslassen sind die vier »L-Wörter«, die uns den Kontakt zu anderen leichter machen.“

Peter Lauster (*1940), deutscher Psychologe und Autor

„Menschen leiden, die Kontakte meiden.“

Michael Marie Jung (*1940), Professor, deutscher Hochschullehrer

6.6.2. Situationen – Instruktionen



Die eigenen Verhaltensmuster sind häufig schuld daran, dass nicht das gewünschte Ziel erreicht wird. Es gibt „tausend Gründe“, nicht das zu tun oder zu sagen, was hilfreich wäre und die eigene Zufriedenheit fördern und erhalten würde.

Die nachfolgend aufgeführten Situationen sind durchaus realistisch und stellen den einen oder anderen vor eine große Herausforderung.

Es lohnt bei der Bewältigung der Situation, die begleitenden Instruktionen anzuwenden und auszuprobieren und zu erleben wie es ist, wenn ich mich anders als gewohnt verhalte.

Situationen – Instruktionen – Auflistung zum Thema Beziehungen:

Situation	Instruktion
<p>01. Situation Du möchtest mit Deinem Partner/Freund ins Kino gehen. Deine Begleitung wird wieder einmal nicht fertig. Das passiert sehr häufig und du bist deshalb häufig ziemlich genervt. Nach dem Kinobesuch sprichst Du das Problem an.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Versuche vor allem, Dein eigenes Gefühl auszudrücken. • Vermeide dabei das Wort „ich“. • Vermeide globale Beschuldigungen („Du bist immer ...“, „Du hast mal wieder...“).
<p>02. Situation Du hast mit Deinem Partner/Freund einen ziemlichen Streit gehabt. Hinterher siehst Du ein, dass Du selbst die meiste Schuld hattest, und möchtest deshalb gerne einlenken.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Teile Deinem Partner/Freund die eigenen Gefühle mit. • Versuche die Äußerungen deines Partners/Freundes wirklich zu verstehen. Klage nicht an, sondern versuche dich so darzustellen, dass Dein Partner/Freund Dein Verhalten verstehen kann.

Situation	Instruktion
<p>03. Situation Du bittest Deinen Partner/Freund um Verständnis, dass Du an diesem Abend schlechte Laune hast und abgespannt bist und am liebsten nicht reden möchtest.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Beschreibe und erkläre Deinen Gefühlszustand mit der Bitte um Verständnis.
<p>04. Situation Du bittest Deinen Partner/Freund, seine Sachen bitte immer gleich aufzuräumen, statt sie unaufgeräumt in der Wohnung herumliegen zu lassen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Statt anzuklagen, mache den Unterschied in Deinen Gefühlen deutlich, der durch Aufräumen bzw. Nichtaufräumen ausgelöst wird. • Deine Vorstellungen von Ordnung sind nicht besser oder richtiger als die Deines Partners/Freundes, nur anders.
<p>05. Situation Bei einem gemeinsamen Essen mit Bekannten hat Dein(e) Partner(in)/Freund(in) einige für Dich sehr verletzend Äußerungen gemacht. Nachdem die Bekannten gegangen sind, sprichst Du den Vorgang an.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bleibe nur bei Deinen Gefühlen, und vermeide globale Beschuldigungen.
<p>06. Situation Ein Verwandter (Tante, Bruder, Schwiegereltern) schenkt Dir zum Geburtstag immer wieder Sachen, die unbenutzt im Schrank landen, weil sie Dir nicht gefallen. Du willst das der Person schon lange mal sagen. Jetzt kommt diese Person zu Besuch und vermisst die Vase, die sie Dir neulich geschenkt hat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Beschreibe Dein Problem. • Äußere Dich ruhig auch, wenn Dir das unangenehm ist oder schwerfällt. • Benutze keine Ausreden. • Achte auf die Reaktionen der anderen Person, und zeige Verständnis dafür. Suche gemeinsam nach einer Lösung für die Situation bzw. die Zukunft.
<p>07. Situation Du fühlst Dich von einer Person, mit der Du engeren Kontakt hast belästigt, weil sie immer wieder ironische Anspielungen auf Deinen Stil im Umgang mit bestimmten Sachen macht. Obwohl Du ihr dies schon einmal gesagt hast, stellt sie ihr Verhalten nicht ein. Erneut macht sie eine anzügliche Bemerkung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bitte die Person um ein Gespräch. • Beschreibe genau, welche Verhaltensweisen Dich stören und welche Gefühle bei Dir dadurch ausgelöst werden. • Äußere, was genau Du Dir von ihr in Zukunft wünschst.

Situation	Instruktion
<p>08. Situation Bei einer sehr gut bekannten Person ist Dir schon öfter deren Mund- (oder Schweiß-) Geruch aufgefallen. Du hast den Eindruck, dass die Person selbst das nicht bemerkt. Du möchtest die Person im eigenen Interesse darauf aufmerksam machen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nimm Dir die Person für ein Gespräch beiseite und sage ihr, was Dir aufgefallen ist. • Äußere ruhig auch, wenn Dir das unangenehm ist oder schwerfällt. • Suche bei Bedarf gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten.
<p>09. Situation Du fühlst Dich von einem guten Freund ausgenutzt, der sich immer wieder selbst bei Dir zum Essen einlädt. Außerdem bringt er fast nie etwas mit, wenn er zu Besuch kommt. Als er wieder einmal unerwartet zum Essen bleiben will, sprichst Du das Problem an.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Beschreib Dein Gefühl der Ausgrenzung. • Bringe deine Gefühle klar zum Ausdruck, und beschreibe, durch welche Verhaltensweisen des Freundes sie ausgelöst wurden. • Vermeide übertriebene Verallgemeinerungen.
<p>10. Situation Du hast ein schönes Wochenende mit einer guten Freundin/Freund verlebt und möchtest Deine Gefühle über die gemeinsam verlebte Zeit beim Abschied ihr/ihm gegenüber mitteilen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bringe Deine positiven Gefühle eindeutig zum Ausdruck. • Spreche von dir, und mache deutlich, was an diesem Wochenende für Dich wichtig war.
<p>11. Situation Ein guter Bekannter, an dessen Wertschätzung Du interessiert bist, vertritt Ansichten, die Du nicht teilst. Er hat z. B. Vorurteile gegenüber Ausländern, Jugendliche. Du redest ihm nicht nach dem Mund, sondern äusserst sachlich Deine abweichende Meinung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Du vertrittst eigene Ansichten, denn Du hast das gleiche Recht darauf wie Andere. • Du vermeidest Formulierungen wie: „Ich habe dazu eine andere Einstellung“, „Ich bin da anderer Meinung...“, „Ich finde aber...“
<p>12. Situation Du erhältst ein kleines Geschenk (etwa zur Wohnungseinweihung) von einem entfernten Bekannten. Du drückst Deine Freude ohne Einschränkung aus. Der andere freut sich darüber, Deinen Geschmack getroffen zu haben.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Du lernst, Geschenke ohne Verpflichtungsgefühle zu akzeptieren. • Unterlasse Floskeln, wie: „Ach, das wäre aber nicht nötig gewesen“, sondern drücke Deine Freude sehr persönlich aus.

Situation	Instruktion
<p>13. Situation Ein guter Bekannter borgt dauernd etwas, ohne es zurückzugeben. Er kommt wieder zu Dir und will erneut 100 Euro von Dir haben. Er hat bereits 300€ Schulden bei Dir. Du hast die 100€ übrig, Du willst ihm aber kein Geld mehr leihen. Du sagst freundlich „Klaus, du erinnerst Dich bestimmt daran, dass Du mir noch 300 Euro schuldest. Ich möchte das Geld zurückhaben. Wie steht `s damit?“ Dein Freund versucht, Dich zuerweichen. Du gehst nicht darauf ein, sondern erklärst Deine Gefühle dabei und äusserst deutlich, dass Du ihm kein weiteres Geld leihen willst. Du vermeidest Ausreden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Suche nicht nach Ausflüchten. • Schau Deinen Bekannten direkt an, während Du ablehnst. • Sei freundlich aber bestimmt. • Mache ihm keine Vorwürfe! • Wenn Du Dich ärgerst, solltest Du Deine Gefühle durchaus ausdrücken. • Verwende die Ich-Form dabei: „Ich ärgere mich darüber, dass ...“ • Spreche nur über Deine eigenen Gefühle und unterdrücke sie nicht. • Äußere die Gefühle ohne Vorwurf, wie zum Beispiel „Ich fühle mich übergangen“. • FALSCH: „Du denkst nur an Dich“. • Unterlasse Werturteile und Belehrungen.
<p>14. Situation Du hast in Deiner Freizeit etwas geleistet, auf das Du stolz bist (z. B. Wohnung tapeziert, etwas repariert oder gebastelt, für andere etwas getan). Ein guter Bekannter lobt Dich dafür. Du reagierst auf sein Lob.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Drücke Dein positives Gefühl (z. B. Freude) über das Lob aus. • Schwäche Deine Leistung nicht ab („Ach, das war ja ganz leicht“) • Stehe zu Deiner Leistung.

„Wir kreieren erst unsere Gewohnheiten und dann kreieren unsere Gewohnheiten uns“

John Dryden (1631 - 1700), englischer Dramatiker

 **MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:**

6.6.3. Doppler

„Hör auf deinen Bauch“, „hör auf deine innere Stimme“, sind Aussagen die helfen sollen, Entscheidungsklarheit zu erlangen.

Ja oder nein? Mache ich es, oder mache ich es nicht? Pro und Kontra. Das sind die Fragen, die uns beschäftigen.

Das „Doppler- Rollenspiel“ demonstriert in anschaulicher Weise den Zwiespalt, in dem wir manchmal stecken

VORBEREITUNG:

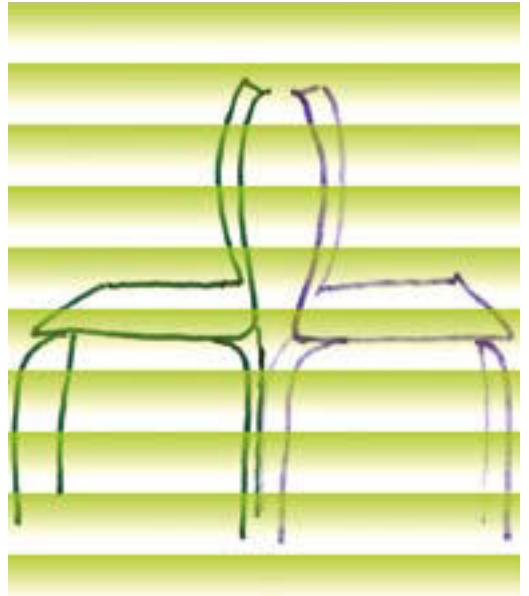
Zwei Stühle, die Lehne an Lehne hingestellt werden.

VORGEHENSWEISE:

1. TN 1 stellt sich zur Verfügung, ein Problem/eine Situation zu benennen.
2. Für seinen Gegenpart wählt TN 1 einen TN 2 (Doppler) aus.
3. Beide TN setzen sich Rücken an Rücken.
4. TN 1 benennt sein Anliegen (z.B. Ich habe Schuldgefühle gegenüber ..., weil ...).
5. Der Doppler hört zu und argumentiert entkräftend (z.B. ... deswegen musst du doch keine Schuldgefühle haben, denn ...).
6. TN 1 und TN 2 setzen ihren Dialog so lange fort, bis TN 1 für sich eine Entscheidung trifft bzw. zu treffen bereit ist.
7. Die TN werden aus ihren Rollen entlassen und über ihre Erfahrung befragt.
8. Anschließend können die Beobachter sich zu dem Erlebten äußern.

Hintergrund für die Doppler-Übung ist, Antworten zu finden auf die Fragen:

- Inwieweit spielt Eigenverantwortung und Selbstwertgefühl bei der Entscheidungsfindung eine Rolle?
- Welche Schlüsselfunktionen haben meine persönlichen Einstellungen zu bestimmten Dingen?
- Wo führen mich Zweifel hin?



 **HINWEIS:**

Für dieses Rollenspiel eignen sich alle Situationen, zu denen es unterschiedliche Meinungen gibt

 **MATERIAL:**

Zwei Stühle

„Im Zweifel handle nicht!“

Aus Frankreich

„Der Zweifel ist das Wartezimmer der Erkenntnis.“

Aus Indien

 **MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:**

6.6.4. Drei Stühle – drei Zeitformen

Bei dieser Übung geht es darum, sich selbst auf eine Zeitreise zu begeben. Die TN sollen die Möglichkeit bekommen, sich durch einen Platzwechsel von der Gegenwart in die Vergangenheit und in die Zukunft zu beamen.

VORBEREITUNG:

Drei Stühle werden so aufgestellt, dass sich die Lehnen treffen.

Durchführung:

Variante 1:

Ein TN setzt sich zunächst auf den Gegenwartsstuhl und berichtet über ein Thema.

Anschließend wechselt der TN auf den Vergangenheitsstuhl und versucht aus der Vergangenheitsperspektive das angesprochene Thema zu kommentieren. Danach wechselt der TN auf den Zukunftsstuhl und spricht aus der Zukunftsperspektive. Bei Bedarf können weitere Stuhlwechsel erfolgen.

Zum Schluss erzählt der TN über das was ihn bewegt, was er erfahren hat und was ihm gut oder nicht gut tut.

Variante 2:

Gleiche Ausgangssituation. Diesmal werden die drei Stühle nicht abwechselt von einem TN besetzt, sondern durch drei TN gleichzeitig.

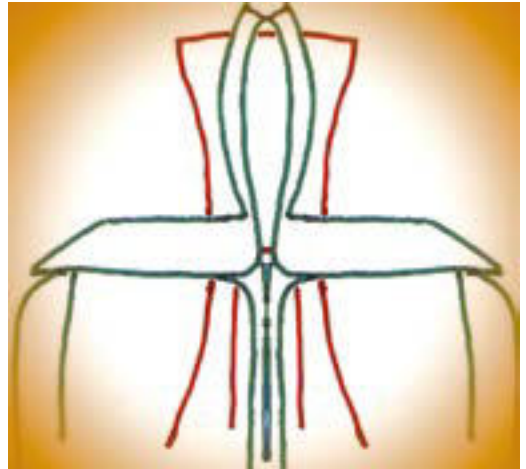
Wieder stellt sich ein TN zur Verfügung, der ein (sein) Thema ansprechen möchte. Dieser TN wählt zwei TN aus, von denen er glaubt, dass sie den Vergangenheitsstuhl und den Zukunftsstuhl themenorientiert besetzen können.

Jetzt sitzen drei Protagonisten Rücken an Rücken. Gemeinsam versuchen sie im Gespräch herauszufinden, ob sie themenbezogen voneinander abhängig sind.

Nach Abschluss dieser Übung werden die drei TN aus ihren Rollen entlassen und bekommen die Gelegenheit, über das was gerade (mit ihnen) passiert ist, zu berichten.

Variante 3:

Bei dieser Variante setzen sich drei TN auf die Stühle, Gesichter zugewandt, und unterhalten sich über Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft. Das Gespräch sollte nicht abstrakt, sondern an Fallbeispielen orientiert geführt werden.



💡 HINWEISE:

Das Ende aller Rollenspiele ist offen. Die Leitung bricht die Rollenspiele an der Stelle ab, wo sie glaubt, dass sich inhaltlich nichts Neues ergeben kann bzw. sich das Thema erschöpft hat.

Die Protagonisten werden aus ihren Rollen entlassen und bekommen die Möglichkeit, über ihre Rollen und über das was sie gedacht und empfunden haben, zu sprechen.

Die Beobachter sprechen über das, was sie erlebt und erfahren haben, aber auch über das, was sie bewegt hat und welches Fazit sie ziehen.

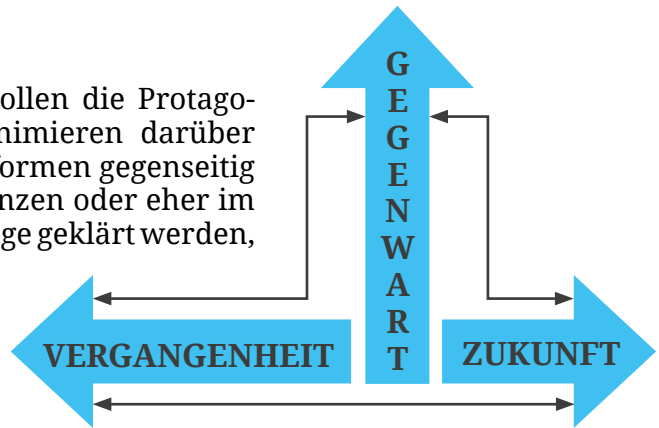
Die Rollenspiele können mit anderen Protagonisten wiederholt werden.

📁 MATERIAL:

drei Stühle

Ziel:

Die Gespräche (Rollenspiele) sollen die Protagonisten und die Beobachter animieren darüber nachzudenken ob sich die Zeitformen gegenseitig unterstützen, sich positiv ergänzen oder eher im Wege stehen. Auch sollte die Frage geklärt werden, ob die Gegenwart ohne Vergangenheit und Zukunft tragfähig ist.



„Gegenwart, die Zukunftswaage!“

Manfred Hinrich (*1926), Dr. phil., deutscher Philosoph

„Vergangenheit ist die Vorratskammer für die Zukunft.“

Autor unbekannt

6.6.5. Sprechende Gegenstände (Wer bin ich?)

Wir alle tragen tausend Dinge mit uns herum. Schlüssel, Kugelschreiber, Lippenstifte, Tempotücher, Notizblöcke, Handys u.v.m. Sind Sie schon einmal auf die Idee gekommen, dass Sie von den Gegenständen wahrgenommen werden? Dass Gegenstände viel über Sie wissen, mit Ihnen viel erleben?



Was für eine verrückte Idee, werden Sie jetzt denken. Dennoch, lassen Sie uns bei dieser verrückten Idee bleiben, und nutzen wir sie für ein Rollenspiel.

VORGEHENSWEISE:

Ein TN legt einen Gegenstand, den er bei sich trägt, auf den Tisch oder behält ihn in der Hand. Nun fängt der Gegenstand (durch die Stimme seines Eigentümers) an zu sprechen. Folgende Monologthemen sind denkbar:

1. So sehe ich meine Besitzerin bzw. meinen Besitzer ...
2. Ich bin für meine Besitzerin bzw. für meinen Besitzer...
3. Mit meiner Besitzerin bzw. mit meinem Besitzer habe ich erlebt, dass ...
4. Was mich an meiner Besitzerin bzw. Besitzer ärgert, ist ...
5. Was ich an meiner Besitzerin bzw. an meinem Besitzer schätze, ist ...
6. Weshalb ich noch lange bei meiner Besitzerin bzw. meinem Besitzer bleiben möchte ...

Dieses Rollenspiel bietet die Möglichkeit der suggerierten Wahrnehmung von außen und gibt möglicherweise Antworten auf die Frage „Wer bin ich?“ oder auch „Das bin ich“.

HINWEIS:

Dieses Rollenspiel eignet sich auch als Blitzlicht oder als Auf- bzw. Anwärmerunde. Wobei es dann darum geht, dass die Gegenstände die Besitzer mehr vorstellen als analysieren.

MATERIAL:

mitgebrachte Gegenstände

*„Neue Herausforderungen sind wunderbare Gelegenheiten,
Neues über sich zu erfahren.“*

Ernst Ferstl (*1955), österreichischer Lehrer, Dichter und Aphoristiker

6.6.6. Triade – Drei Wahrnehmungspositionen

Bei einem Triadengespräch sitzen sich drei TN im Dreieck gegenüber. Jeder TN vertritt eine Wahrnehmungsposition: Befürworter – Gegner / Neinsager – Beobachter.

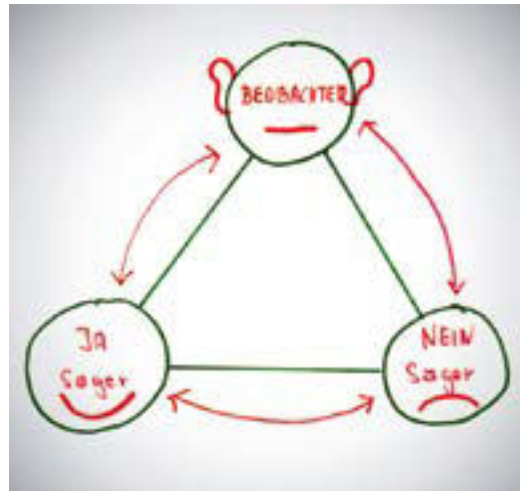
Gesprochen wird über ein zur Veranstaltung passendes Thema z. B. „Warum es mir manchmal schwer fällt NEIN zu sagen“ oder über ein frei gewähltes TN-Thema.

VORBEREITUNG:

Drei Stühle, mit den Sitzflächen zueinander werden aufgestellt.

VORGEHENSWEISE:

1. Drei TN nehmen Platz. Die Rollen sind zugeteilt (Befürworter - Gegner/ Neinsager - Beobachter)
2. Der Gegner/Neinsager argumentiert aus seiner Sicht.
3. Der Befürworter erklärt seine Position.
4. Befürworter und Gegner/Neinsager bleiben im Dialog.
5. Der Beobachter beobachtet das Gespräch (vielleicht auch die Körpersprache und was sonst noch auffällt). Eventuell macht er sich Notizen.
6. Die Akteure wechseln die Plätze und die Rollen, bleiben aber beim Thema.
7. Die Punkte 2 bis 5 werden wiederholt (der Gegner/Neinsager wird Befürworter. Der Befürworter wird Beobachter. Der Beobachter wird Gegner).
8. Letzter Positionswechsel
9. Die Punkte 2 bis 5 werden wiederholt (Der Beobachter wird Befürworter. Der Befürworter wird Gegner/Neinsager. Der Gegner wird Beobachter).
10. Nachdem der letzte Wechsel auch inhaltlich abgeschlossen ist, werden die drei TN aus ihren Rollen entlassen. Sie berichten über ihre Erfahrungen aus den jeweiligen Rollen.
11. Anschließend folgt eine Aussprache im Forum mit den Akteuren und den Beobachtern. („Was habe ich erlebt?“ „Was ist mir deutlich geworden?“ „Was habe ich beobachtet?“ „Wie geht es mir?“ usw.)



 **HINWEIS:**

Durch die Rollenwechsel bekommen die Akteure die Gelegenheit, unterschiedlich wahrzunehmen und zu reflektieren. Die einseitige Betrachtungsweise wird aufgehoben.

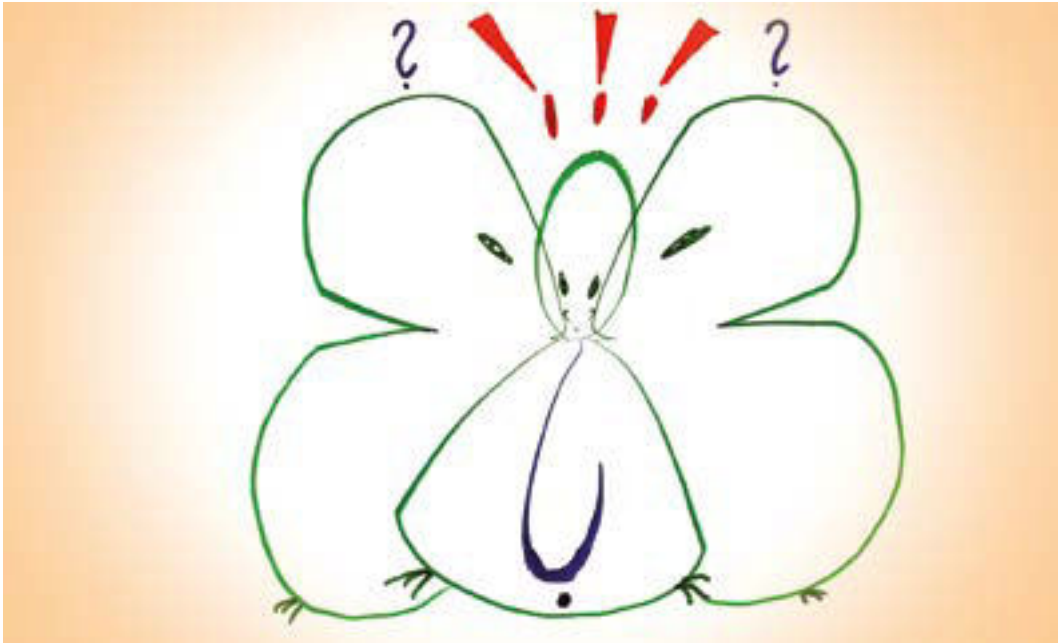
 **MATERIAL:**

Drei Stühle

„Erfahrung ist verstandene Wahrnehmung.“
Immanuel Kant (1724 - 1804), deutscher Philosoph

 **MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:**

6.6.7. Wenn du mit dir selber sprichst, achte ganz besonders auf die Antworten



Wer kennt sie nicht, die lauten oder leisen Selbstgespräche. Manchmal lässt sich in der Öffentlichkeit erleben, wie jemand hörbar mit sich selbst spricht, sich fragt, und Antworten gibt. Natürlich gibt es auch die stummen Selbstgespräche. Dabei hat sich bestimmt jeder schon mal ertappt. Gedanklich stellen wir uns Fragen und geben uns meist auch Antworten. Die Frage stellt sich, ob die Antworten selbstgefällig, wirklich hilfreich oder destruktiv sind. Manchmal demotivieren wir uns schon allein mit einer Fragestellung („Wie soll das denn nur gut gehen können?“) oder durch vorgefasste Meinungen („Das kann doch gar nicht gut gehen“).

Die Übung „Wenn du mit dir selber sprichst, achte ganz besonders auf die Antworten“ bietet die Möglichkeit auszuprobieren, destruktive Aussagen in hilfreiche Aussagen umzuwandeln unter dem Motto: Selbstgespräche positiv wenden – aus destruktiv mach hilfreich.

VORBEREITUNG:

Erstellung eines Aussagenkataloges

VORGEHENSWEISE:

1. Für diese Aufgabe werden zwei TN benötigt, die Rücken an Rücken sitzen.
2. TN 1 liest eine destruktive Aussage (negative Selbstaussage) vor.

3. TN 2 wandelt die destruktive Frage in eine hilfreiche Aussage (konstruktive Selbstaussagen - Motivationsaussagen).
4. TN 1 und TN 2 wechseln ihre Rollen solange, bis der Fragenkatalog abgearbeitet ist. Möglich ist auch ein Austausch der Stuhlkandidaten.

MATERIAL:

zwei Stühle, Fragenkatalog, eventuell notierte Einzelaussagen

Hier einige Beispiele für den destruktiven und konstruktiven Aussagenkatalog:

Destruktive Aussagen (Negative Selbstaussagen)	Konstruktive Aussagen (Positive Selbstaussagen - Motivationsaussagen)
Wie soll das denn nur gut gehen?	Ich stelle mich wertungsfrei der Aufgabe.
Noch ein bisschen warten! Lieber später!	Bevor ich es vergesse, fange ich lieber gleich an.
Gelingt ja doch nicht.	Ich werde es schaffen.
Hab ich ja noch nie geschafft.	Diesmal bin ich gut.
Ich bin ein Häufchen Elend.	Das werde ich ändern (Wille)
Ich bin einfach viel zu schlecht.	So gut wie die Anderen kann ich es auch.
Ich werde mich wieder blamieren.	Ich habe mich/bin gut vorbereitet und deshalb optimistisch.
So wie der das kann, kriege ich das nie hin.	Ich mache es, so gut es geht.
Warum muss ich mich auch in diese bescheuerte Situation bringen?	Diese Situation ist jetzt da und da heißt es, sie zu bewältigen.
Heute ist einfach ein schlechter Tag.	Ich werde zur Verbesserung des Tages beitragen.
Ich sollte es besser morgen versuchen.	Wenn heute nicht „mein Tag“ ist, dann sicherlich morgen.
Wer A sagt, muss auch B sagen.	... und ich habe A gesagt, also werde ich die Sache zu Ende bringen.
Bestimmt werde ich wieder versagen.	Ich werde besser sein als gedacht.
Das war ganz schlecht.	Es war schon ganz gut, das nächste Mal wird es noch besser sein.
Ich bin/war viel zu aufgeregt.	Eine gewisse Aufregung ist normal.
Ich rede zu schnell.	Bleib ruhig, entspanne dich.

Destruktive Aussagen (Negative Selbstaussagen)	Konstruktive Aussagen (Positive Selbstaussagen - Motivationsaussagen)
Mein Herz schlägt ganz wild.	Ich kann nicht verhindern, dass ich nervös bin, aber ich kann die Nervosität steuern.
Das wird völlig schief gehen.	Erst einmal probieren.
Ich weiß nicht, wie ich das schaffen soll.	Ich beginne langsam und werde mich dann steigern.
Ich weiß nicht, was ich sagen soll.	Ich spreche so, wie ich es gewohnt bin, und versuche niemanden zu imitieren.
Das wird mir schlecht gelingen.	Ich werde gut sein.
Ich bin ein Versager.	Ich schaffe es.
Ich fühle mich unsicher.	Ich stehe fest auf dem Boden.
Meine Stimme wird zittern.	Ich werde langsam und deutlich sprechen.
Ich werde Blickkontakt meiden.	Ich schaue meinem Gegenüber in die Augen.
Ich habe Angst.	Eine neue Erfahrung zu machen ist spannend.

Ergänzungsfragen jederzeit möglich und erwünscht

Variante:

Die destruktiven Aussagen einzeln auf Zettel schreiben (s. Abbildung), diese an die TN weitergeben mit der Bitte konstruktive Aussagen (Positive Selbstaussagen - Motivationsaussagen) zu treffen.

Ergebnisse und Erfahrungen im Forum oder Kleingruppen besprechen.

„Selbstgespräche: Vorsicht, das Gewissen hört mit!“

Prof. Dr. Hans-Jürgen Quadbeck-Seeger (*1939), deutscher Chemiker

„Mit sich selbst reden hat den Vorteil, dass einem niemand widerspricht und den Nachteil, dass einem niemand zuhört.“

Brigitte Fuchs (*1951), Schweizer Autorin, Lyrikerin, Sprachspielerin

Beispiele Destruktiver Aussagen (negative Selbstaussagen)



6.6.8. Die Zoologie bemühen – Tiere sind auch nur Menschen

Weiß ich immer, wer ich bin, was mich ausmacht? Bin ich der, der ich sein will oder der geworden, der ich eigentlich nicht bin? Wäre ich gerne ein anderer oder jemand, der aus mehreren anderen zusammengesetzt ist? Viele Fragen, die viele Menschen beschäftigen.

Sich diesem spannenden Thema anzunähern geht, indem Tiere mit ihren Eigenschaften als symbolträchtige Wesen herhalten müssen und die TN überprüfen können, welchem Tier sie sich verbunden fühlen und was das für sie und möglicherweise für andere bedeutet. Auch lässt sich abfragen, ob Eigenschaften anderer Tiere das eigene Wohlbefinden steigern könnten und welche Risiken damit verbunden sind.

Die Tiere, die uns zur Verfügung stehen heißen:
Delfin - Fuchs - Hai - Lamm - Schildkröte.

Jedem dieser Tiere werden bestimmte Wesenszüge, Charaktereigenschaften zugeschrieben. Es gibt bestimmte Werte, Stärken, Verhaltensmuster, Schwächen und Nachteile. Es wird wohl kein Tier geben, das dem menschlichen Ideal entspricht, und deshalb ist es müßig, danach zu suchen.

VORBEREITUNG:

1. Es müssen fünf Tierabbildungen und die dazugehörigen Aussagen gefertigt werden (s. Folgeseiten).
2. Benötigt werden fünf Treffpunkte. Jeder Treffpunkt ist für ein Tier reserviert. Bewährt haben sich fünf Stühle. Wobei jeder Stuhl für ein Tier und dessen Wesenszüge reserviert ist.

VORGEHENSWEISE:

1. Die TN werden auf das Thema eingestimmt. Ihnen werden die fünf Tiere vorgestellt, das heißt, die Bilder werden gezeigt und die TN haben die Möglichkeit, sich über Beliebtheit, Ablehnung, welche Charaktereigenschaften sie den Tieren zuordnen, ob sie Begegnungen mit einem oder mehreren Tieren hatten usw. auszutauschen.
2. Anschließend werden den Tiersymbolen Wesenszüge zugeordnet.
3. Die TN gehen zu dem Tiermotiv, das ihren Wesenszügen am meisten entspricht.
4. Haben alle TN „ihr Tier“ gefunden tauschen sich die Gruppierungen untereinander aus.
5. Jetzt werden die jeweiligen Wesenszüge und Charaktereigenschaften vorgelesen, und zwar durch die Leitung oder durch Tierpaten, die sich zur Verfügung gestellt haben.

6. Alle TN haben nach dem „neusten Kenntnisstand“ die Möglichkeit, ihre Position zu verändern.
7. Alt- oder Neugruppierungen tauschen sich erneut aus.
8. Alle TN treffen sich zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch.
 - Was habe ich erfahren?
 - Was ist mir bekannt, was war mir bisher unbekannt?
 - Haben meine Zugehörigkeitsgedanken mehr Nachteile als Vorteile, oder umgekehrt?
 - Welche Wesenszüge und Charaktereigenschaften anderer Tier hätte ich gerne und was würde das für mich bedeuten?
 - Kann man nur „ein Tier sein“ oder geht das gar nicht?

Der Fragenkatalog lässt sich selbstverständlich erweitern bzw. verändern.

Liste der Tiere und deren zugeordnete Wesenszüge und Charaktereigenschaften

Schildkröte	
Werte	<ul style="list-style-type: none"> • Sicherheit • Ruhe haben wollen • Sich abgrenzen und zurückziehen können • Gesunde Ignoranz (Desinteresse)
Verhalten	<ul style="list-style-type: none"> • Flucht • Vermeidung • Rückzug • Gar nichts tun • Konflikte ja nicht aufrühren
Preis (Nachteile)	<ul style="list-style-type: none"> • Lern- und Entwicklungsblockade • Handlungsunfähigkeit bei strittigen Sachverhalten und riskanten Entscheidungen • Scheinwelt (Realitätsfern)
Fuchs	
Werte	<ul style="list-style-type: none"> • Flexibilität • Pragmatismus (pragmatische Betrachtung und Lebensform)
Verhalten	<ul style="list-style-type: none"> • Hinterlist • Vorteile abwägen • Schläue
Preis (Nachteile)	<ul style="list-style-type: none"> • Geringe Akzeptanz und Haltbarkeit bei faulen Kompromissen • Misstrauen • Glaubwürdigkeitsprobleme • Manipulationsverdacht

Lamm	
Werte	<ul style="list-style-type: none"> • Empathie (Einfühlungsvermögen) • Harmonie (Zusammenfügung) • Gemütlichkeit • Wohlfühlen • Hohe Servicequalität (Dienstleistung) • Altruismus (für andere da sein) • Hingabe • Sich aufopfern können • Nicht wehtun wollen • Bindung (Beziehung)
Verhalten	<ul style="list-style-type: none"> • Nachgeben • Sich unterwerfen • Auf eigene Ziele verzichten • Meinungsverschiedenheiten nicht hochspielen • Glätten • Harmonisieren
Preis (Nachteile)	<ul style="list-style-type: none"> • Unangenehme Informationen werden nicht oder entschärft weitergegeben. • Zusagen werden nicht eingehalten • Hohe Fehlerrate durch Angst und nicht zugegebene Unsicherheit • Man wird nicht richtig ernst genommen • Man übergeht eigene Bedürfnisse
Hai	
Werte	<ul style="list-style-type: none"> • Machtbewusstsein • Tempo • Entscheidungsfreude • Entschlusskraft • Fähig zu notwendiger Härte • Realismus (reale Einschätzung) • Autonomie (Selbstbestimmung)
Verhalten	<ul style="list-style-type: none"> • Durchsetzen • Erzwingen • Drohung einsetzen • Ich-oder-DU • Macht einsetzen • Pokerstrategie
Preis (Nachteile)	<ul style="list-style-type: none"> • Unterkomplexe Lösungen • Wenig Akzeptanz und Folgebereitschaft • Sehr hohe Kontroll- und Überwachungsneigung • Einsamkeit • Misstrauen • Angst

Delfin

Werte	<ul style="list-style-type: none">• Kreativität• Reflexion (Nachdenken)• Kooperation (Zusammenwirken mehrerer)• Dialog (Rede und Gegenrede)
Verhalten	<ul style="list-style-type: none">• Gemeinsame Problemlösung• Kreative Zusammenarbeit• Trotz Widerständen und Rückschlägen eine beiderseits optimale Lösung finden wollen
Preis (Nachteile)	<ul style="list-style-type: none">• Zeit• Risiko der Naivität• Know-how (Gewusst-wie)

Ergänzung:

Ganz bestimmt gibt es einige TN die erfahren, dass sich „ihr Tier“ aus mehreren Tieren zusammensetzt. Was liegt da näher, als das Mischwesen (Chimäre) sichtbar zu machen. Laden Sie die TN ein, ihre Wunschvorstellung aufzumalen. Das macht Spaß und ist sehr effektiv.



*„Aus einem Tier lässt sich kein Mensch machen -
Und umgekehrt?“*

Harald Schmid (*1946), Aphoristiker

*„Nichts Menschliches scheint ihm fremd zu sein,
nicht einmal das Tier in ihm.“*

Martin Gerhard Reisenberg (*1949), Diplom-Bibliothekar und Autor



7. Kreative Erkennung und Bearbeitung von Selbstzweifeln und Gruppenkonflikten

Einführung

Der Gruppenalltag zeigt, dass der Umgang mit der eigenen Rolle in der Gruppe, mit Konfliktsituationen und Selbstzweifeln nicht immer einfach ist.

Für einige TN gestaltet es sich schwierig, die Beschreibung, Benennung der eigenen Rolle/Position in der Gruppe in Worte zu fassen.

Manchmal mangelt es an Mut, an der richtigen Wortwahl, dem notwendigen Durch- und Überblick für die Gesamtsituation, sowie einer wirklichkeitsnahen (realen) Selbsteinschätzung.

Im Gruppenprozess lassen sich Selbstzufriedenheit, Gruppendynamik, Gruppenhygiene und Gruppenfortbestand überprüfen und hinterfragen.

Auf die Fragen ...

- „Meine Rolle (Position) in der Gruppe“
- „Wie sieht der einzelne TN die Gruppe?“
- „Wie nimmt mich die Gruppe wahr?“

... wird es Antworten geben, die helfen Klarheit zu schaffen.

Mit ein paar Beispielen möchte ich aufzeigen, wie mit diesem schwierigen Themenkomplex kreativ umgegangen werden kann.

„Konflikte entstehen oft im gegenseitigen Verschweigen.“

Otto Baumgartner-Amstad (*1924), Schweizer Beamter,
Korrespondent des Nidwaldner Volksblattes und Volksbühnenautor

Als Einleitung für ein Gruppenkrisengespräch empfehle ich, eine Fantasie-
reise (Traumreise) durchzuführen. Eine Fantasiereise „erdet“. Sie kann
Emotionen auf erträgliches Niveau senken und für eine günstige Ausgang-
situation sorgen.

 **MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:**

7.1. Fantasiereise (Traumreise)



Alle TN sind angekommen, besser gesagt befinden sich im Raum. Unruhe bis Anspannung ist spürbar. Die meisten der TN sind noch nicht „geerdet“. Dieser Zustand ist ideal für eine Fantasiereise.

Was ist eine Fantasiereise?

Bei der Fantasiereise, häufig auch Traumreise genannt, begeben sich die TN auf eine gedankliche Reise, bei der sie sich bewusst in eine vertraute, nicht vertraute, angenehme Situation bringen oder bringen lassen.

Eine Traumreise beginnt mit einer Einleitung, damit sich die „Reisenden“ aus dem Alltag zurücknehmen und bewusst die Aufmerksamkeit auf den Körper lenken.

Der Hauptteil besteht aus der eigentlichen Fantasiereise.

Die Fantasiereise endet mit der Rückholphase. Hier werden die „Reisenden“ sanft in das Hier und Jetzt zurückgeholt und wieder aktiviert.

 **VORGEHENSWEISE:**

Sanfte leise Entspannungsmusik (Meditationsmusik).

Gedämpftes Licht.

Die TN nehmen eine bequeme Sitz- oder Liegehaltung (Rückenlage) ein.

Jetzt wird nachfolgender Begleittext langsam und mit ruhiger Stimme vorgetragen. Zwischen den Sätzen werden Pausen gemacht.

Einleitung:

Schließe die Augen und nimm deinen Körper wahr.

Ziehe die Aufmerksamkeit von äußeren Ereignissen ab und achte darauf, was in dir vorgeht. Spüre jedes Unbehagen und finde eine bequemere Lage.

Achte darauf, welche Körperteile in deine Wahrnehmung treten, welche ungenau und undeutlich sind.

Wenn du irgendwo eine Spannung merkst, versuche sie zu lockern. Wenn das nicht geht, versuche diesen Körperteil absichtlich anzuspannen und achte darauf, welche Muskeln beteiligt sind. Entspanne jetzt.

Konzentriere dich auf das Atmen, fühle, wie die Luft durch Mund und Nase eindringt. Fühle, wie Brust und Bauch sich bewegen.

Nun stelle dir vor, deine Atemzüge seien wie sanfte Uferwellen und jede Welle wäscht ein wenig Spannung aus deinem Körper heraus und befreit dich immer mehr. Achte auf Gedanken und Bilder, die aufsteigen. Welcher Art sind sie, um was geht es dabei?

Stelle dir vor, du tust all diese Gedanken und Bilder in ein Glas. Beobachte sie. Erforsche, welcher Art sie sind, und wie sie auf deine Beobachtung reagieren.

Wenn noch mehr Gedanken und Bilder auftauchen, tue sie auch in das Glas und siehe zu, was du über sie erfahren kannst.

Nimm das Glas, leere die Gedanken und Bilder aus und gebe acht, wie sie nun verschwinden und das Glas leer wird.

Hauptteil:

- Jetzt bitte stelle Dir vor, Du bist ein Rosenbusch ...
- Was für eine Art Rosenbusch bist Du?
- Versuche herauszufinden, wo Du wächst.
- Wie ist der Boden beschaffen?
- Wie sind deine Wurzeln?
- In was für einem Boden stecken sie?
- Versuche nachzufühlen, wie deine Wurzeln in den Boden hineinreichen.
- Wie ist dein Stamm?
- Wie sind die Zweige, die Blätter?
- Welche Farbe haben die Blüten?
- Welchen Duft versprühst du?
- Wie fühlt sich Dein Stamm an?
- Gibt es in Deiner Nachbarschaft weitere Rosenbüsche?
- Wenn ja - wie gehst es Dir damit?
- Wenn nein – vermisst Du welche?
- Was passiert mit Dir, wenn die Jahreszeiten wechseln?

⚠ ACHTUNG: Hier endet die Fantasiereise.

Rückholphase:

Alle TN werden gebeten ihre Augen wieder zu öffnen und das Erlebte nachwirken zu lassen. Die TN dürfen sich recken und strecken. Sie können sich so verhalten, wie es ihnen gut tut. Die TN berichten über das, was sie erlebt haben und beantworten die Frage: „Was hat der Rosenbusch mit MIR zu tun?“



HINWEIS:

Texte für Fantasiereisen finden Sie im Internet.



MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:

7.2. . . , – Malen, zeichnen, Emotionen



Meine Erfahrungen mit den Methoden, die ich Ihnen anschließend vorstelle, ist die Ablehnung gegenüber dem Malen und Zeichnen. Es kostet einige Überzeugungskraft zu vermitteln, dass es nicht um den künstlerischen Wert geht, sondern vielmehr um eine kreative Ausdrucksform, um einen kreativen Umgang mit der Thematik.

Nach anfänglicher Skepsis lassen sich die TN in aller Regel auf das Experiment ein. Am Ende wird diese Methode von den meisten TN positiv bewertet. Zum Teil wird eine Methodenwiederholung zu einem anderen Thema gewünscht. Soviel zu Ablehnung und Begeisterung.

Der handwerklichen Tätigkeit schließen sich Ergebnisbesprechungen an.

Dabei werden Emotionen sicht- und hörbar. Die Gemütsbewegungen entstehen durch geäußerte Wahrnehmungen, Einschätzungen und Vermutungen der anwesenden TN. Die eigene Befindlichkeit wird durch Kommentierung zusätzlich angeregt, möglicherweise strapaziert. Manche Details gewinnen an Bedeutung und geben Aufklärung über Farben- und Formenwahl, und warum die Platzierung/Ausrichtung von Personen/Gegenständen so und nicht anders erfolgte. Gemalte Details gewinnen plötzlich an Bedeutung. Eine bislang eng ausgelegte Fokussierung löst sich auf und wandelt sich zu einem Großen und Ganzen.

Durch das kollektive Zusammenspiel werden eigene und Verhaltensmuster der anderen TN deutlich. Sie lassen sich besser „greifen“ bzw. begreifbar und ansprechbar machen.

Malen und zeichnen sind ein Gewinn für Konfliktauflösungen.

*„Ein Weg, einen Konflikt zu lösen, ist, ihn zusammen zu überwinden.
Dann kann man ihn immer noch aus dem Weg räumen.“*

Joachim Panten, (1947 - 2007), deutscher Aphoristiker und Publizist

7.3. Inselbewohner

Bei dieser kreativen Methode handelt es sich um eine Gemeinschaftsarbeit zum Thema Sozialverhalten, Bedürfnisse und Konflikterkennung und Vermeidung. Richtiges (was ist richtiges?) Sozialverhalten und die Erfüllung eigener Bedürfnisse sind immer wieder Themen in Selbsthilfegruppen, aber auch in Seminaren und Workshops.

Mit dem Inselbewohnermodell können die TN ihr Sozialverhalten spüren und erleben und gleichzeitig eigene Veränderungswünsche (geheime Wünsche) ausprobieren.

VORBEREITUNG:

Auf einen möglichst großen Bogen Packpapier oder auf eine ausgebreitete Tapetenrolle wird der Umriss einer zerklüfteten Insel gemalt. Ein paar wenige Palmen und vielleicht eine Anhöhe werden hinzugefügt. Sonst nichts.

Ablauf:

Die TN bekommen den Hinweis, dass sie als Gruppe auf dieser Insel gelandet/ gestrandet sind (die Umstände spielen keine Rolle). Ihre Aufgabe ist, sich einen Platz auf der Insel zu suchen und diesen so einzurichten, dass sie sich wohlfühlen. Alles andere wird sich finden...

HINWEIS:

Der Bekanntheitsgrad der TN entspricht dem tatsächlichen Bekanntheitsgrad.

Zeitfenster:

Für das sich Orientieren und Einrichten sollten 20-30 Min. zur Verfügung stehen.



Die Gemeinschaftsarbeit kann mit folgendem Text eingeleitet werden: Wir blicken auf eine stark zerklüftete Insel, ein paar Palmen (eine Anhöhe). Keine Bewohner und keine Behausungen. Eine Infrastruktur ist nicht erkennbar. Die Insel ist umspült von türkisfarbenem Wasser. Es ist angenehm warm. Es sind keine Arten von Bedrohungen wahrnehmbar.



Eigener Erlebnisbericht:

Es gab kaum Grenzüberschreitungen. Jeder TN richtete sich ein, so gut es ging. Die eigenen Grundbedürfnisse wie Sicherheitsbedürfnis, Sozialbedürfnis, Wertschätzungsbedürfnis, Selbstverwirklichungsbedürfnisse spielten dabei eine wichtige Rolle.

Ein Inselbewohner beschäftigte sich zunächst nicht damit, eine Unterkunft für sich zu schaffen, sondern zeichnete Start- und Landebahnen für Flugzeuge. Dieser TN erklärte hierzu, dass er jederzeit die Möglichkeit haben muss, die Insel zu verlassen und auch wieder zurück zu kommen.

TN nannten dieses Verhalten: Egoistisches Denken, Selbstversorger (nur ich bin mir wichtig! Um die anderen muss ich mich nicht kümmern), kein Vertrauen gegenüber den anderen.

Auffällig war, dass die Wohn- und Lebensbedürfnisse sehr unterschiedlich ausgeprägt waren. Während einer Person eine Hängematte, die sie zwischen zwei Palmen aufgehängt und sich genüsslich hineingelegt hat, genügte, fand ein anderer Inselbewohner Zufriedenheit, indem er sich in ein Boot gelegt hatte und sich von den Wellen schaukeln ließ. Eigenes Wohlbefinden stand im Vordergrund.

Andere Inselbewohner sorgten sich vorrangig um ihre Sicherheit. Was auch bei der Wahl ihrer Niederlassung eine nicht unwichtige Rolle spielte (Wassernähe = Trinkversorgung).

Das Sicherheitsdenken und Abgrenzungen waren bei fast allen Inselbewohnern gleich groß. Es gab deshalb Sichtblenden wie Zäune und Mauern und Unterkünfte mit verschließbaren Fenstern. Es gab aber auch umfriedungsfreie Wohnstätten und offene Türen (jeder ist willkommen).

Die von einem TN eingezeichnete Erhebung in der Mitte der Insel erweckte bei den meisten der Inselbewohner sichtbare Neugierde und Aufmerksamkeit. Erste Versuche, sich dem Berg zu nähern, wurden erkennbar unternommen.



Vom eigenen zum Domizil der anderen TN bzw. zur Inselmitte wurden ohne Absprachen Wege angelegt (eingezeichnet). Dieses Vorgehen wurde den „Wegezeichnern“ mit dem Wunsch nach Begegnung und Kommunikation begründet, aber nicht von allen Inselbewohnern gut geheißen (Grenzüberschreitung, Konfliktpotenzial).



Während einige damit beschäftigt waren, ihr Domizil zu vervollständigen, versuchten andere erste Annäherungsversuche zu Mitbewohnern. Direkte und indirekte Neugierde war spürbar.



An eine Begegnungsstätte für alle (Sammelplatz, Gruppentreffen) wurde zunächst nicht gedacht. Der Wunsch hierfür ergab sich erst später bei der Inselbesprechung.

Nachbearbeitung:

Die TN sprachen über ihr Erleben, ihre Empfindungen und was sie für sich neu entdeckt haben. Sie spürten, dass sie alte Verhaltensmuster bedienten und es schwerfiel, über den eigenen Schatten zu springen. Sie erlebten Grenzüberschreitungen aber auch angenehme Annäherungen. Einige TN haben für sie Neues ausprobiert, andere ließen sich am Handeln hindern. Sie spürten Dominanz und Zurückhaltung. Es gab Enttäuschungen aber auch Freude. Leichte Eifersucht wurde genannt, aber auch Erstaunen über sich selbst und andere.

Und es wurde über die Frage diskutiert: „Was hat die Inselmethode mit mir und der Gruppe zu tun?“

Für die Beantwortung und Auswertung dieser und anderer Fragen sollten sich die Leitung und die Gruppe viel Zeit nehmen.

7.4. Freie Gruppen-Collage

Wie bei der Inselmethode geht es auch bei der „freien Gruppencollage“ um Selbsteinschätzung, eigene Bedürfnisse, Wahrnehmungen, um seinen Platz in der Gruppe und Konflikterkennung.

VORGEHENSWEISE:

Alle TN sitzen im Kreis. Jeder TN malt/zeichnet auf ein DIN-A-Bogen ein Symbol seiner Wahl, wenn nicht ein Überthema vorgegeben wird. Alles Gegenständliche kann gemalt werden. Zum Beispiel eine Blume, ein Baum, die Sonne, eine Kirche, ein Vogel usw.

Nachdem die TN ihr Motiv gemalt haben, legen sie es bei freier Platzwahl auf den Boden des Innenkreises.



Die so entstandene Bildercollage wird von allen TN gleichzeitig angesehen. Der einzelne TN überlegt, ob sein Bild seinen richtigen Platz hat oder ob es Grund gibt, seinem Bild einen anderen Platz zu geben. Die Möglichkeit der Veränderung besteht.

Gründe für Platzveränderungen können sein:

- Freiheitsbedürfnis
- Sicherheitsbedürfnis
- gewollte Nähe
- ungewollte Nähe
- (starke) Verbundenheit
- Abneigung
- Distanz zu bestimmten Symbolen
- Nähe zu bestimmten Symbolen
- Einbettung

Zeitfenster:

Das Zeitfenster für Veränderungen sollte auf max. 5 Minuten begrenzt sein.

Danach warten TN-Antworten auf folgende Fragen:

- Wenn ich die gelegte Collage betrachte, beschäftigt mich ...
- Der Grund für meine Motivwahl ist ...
- Mein Bild hat seinen richtigen Platz, weil ...
- Mein Bild hat nicht (mehr) seinen richtigen Platz, weil ...
- Ich habe eine Platzwahlkorrektur vorgenommen, weil ...
- Mein Verhalten bei der Collagen-Übung zeigt mir, dass ...

MATERIAL:

farbige Papierbögen, Buntstift o.ä.

„Eine Veränderung bewirkt stets eine weitere Veränderung.“

Niccoló Machiavelli (1469 - 1527),
italienischer Staatsmann und Schriftsteller

MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:

7.5. Themen-Collagen



Geht es um Selbstzweifel im Bezug auf die Frage „Was steckt in mir?“ oder „Wie sehe ich meine Gruppe, mein Arbeitsumfeld, meine Familie“ u.a., eignen sich Themencollagen, die in Einzelarbeit gefertigt werden.

VORBEREITUNG:

Große Anzahl Illustrierte, Zeitschriften

VORGEHENSWEISE:

Die TN blättern in Zeitungen und Zeitschriften, reißen oder schneiden sich das heraus, was zum vorgegebenen Thema passt (z.B. „Meine Potenziale“) und kleben das Material zu einer Collage zusammen. Durch individuelle Beschriftungen oder Kennzeichnungen lassen sich spezielle Effekte erzielen.

Alle Collagen werden, wie in einer Bildergalerie, für alle TN zugänglich gemacht. Nach dem Betrachten können – je nach vorhandener Zeit – einzelne Collagen vorgestellt und besprochen werden.

MATERIAL:

Zeitungen, Zeitschriften, Papier, Schere, Klebestifte, Schreib- und Malutensilien

Variante:

Collagen können auch als Gemeinschaftsarbeit gefertigt werden. Der Prozess der Zusammenarbeit wird zeigen, wie viel Toleranz, Nähe, Abgrenzung, Verständnis aufgebracht werden musste und welche nennenswerten Erfahrungen gemacht wurden.

Collagen zum Thema: „Meine Potenziale“



„Wer nichts zu schaffen hat, dem macht das Nichts zu schaffen.“
 Friedrich Wilhelm Nietzsche (1844 - 1900), deutscher Philosoph

„Wenn man auch nur einen Gedanken daran verschwendet,
 ob es überhaupt zu schaffen ist, wird man es in der Regel nicht schaffen.“
 Peter Rudl (*1966), deutscher Aphoristiker

MEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN:

7.6. Lasst die Puppen sprechen



Ein Problem ansprechen oder Kritik üben, fällt allgemein schwer. Gibt man die „Verantwortung“ für das gesprochene Wort einer Handpuppe, geht das sich Äußern häufig viel leichter über die Lippen. Besonders in Selbsthilfegruppen ist es für die TN oft schwierig, „Knackpunkte“ anzusprechen und den direkten Dialog zu wählen. Die Wahlpuppe hat es einfach: sie darf schimpfen, Kritik üben, Wünsche äußern und durch ihr Äußeres bekunden, wie das Befinden, die Einstellung ist usw. Die Handpuppe darf mit dem Puppenspieler kommunizieren („Was ich dir schon immer sagen wollte...“) oder mit einer anderen Puppe („Wie ist deine Meinung zu...“) sprechen.

Ist die Auswahl der Handpuppen groß, können die TN bei Bedarf zwei Handpuppen nehmen. Vielleicht ist die eine Puppe die „Ist-Zustandpuppe“ und bei der anderen die „Möchte-ich-gerne-sein-Puppe“. Jeder Puppenspieler erklärt seine Wahl und lässt sie miteinander sprechen.

Die Ergebnisse beim Puppeneinsatz sind naturgemäß sehr unterschiedlich. Je nach dem, zu welcher Ausgangssituation die Puppen zum Einsatz kommen, ergeben sich Erkenntnisse, Einsichten und „versteckte“ und gleichzeitig offene Aussprachen.

Diese „Lass-die-Puppen-sprechen-Methode“ habe ich oft erfolgreich bei der Problembearbeitung in Gruppen eingesetzt, und kann sie deshalb wärmstens empfehlen.

Selbstverständlich ist die „Lasst-die-Puppen-sprechen-Methode“ nicht nur zur Problembewältigung geeignet. Jedes erdenkliche Dialogthema kann mit Handpuppen behandelt werden. Wichtig ist, dass sich Rollen und Typen durch vorhandene Handpuppen fassen lassen.



VORGEHENSWEISE:

An dem Beispiel „Ich fühle mich zurzeit in der Gruppe nicht wohl“:

1. Alle TN sitzen um die Handpuppenauswahl herum.
2. Ein TN wählt seine Handpuppe zum Thema: „Ich fühle mich zurzeit in der Gruppe nicht wohl, weil ich das Gefühl habe, nicht ernst genommen zu werden.“
3. Jetzt haben die anderen TN die Möglichkeit zu reagieren. Sie wählen Handpuppen aus, von denen sie glauben, dass sie ihrer Reaktion entsprechend angepasst sind und treten in den Dialog. Hat ein TN seine Aussage/Anmerkung gemacht, legt er seine Reaktionshandpuppe wieder ab. Er gibt damit anderen TN die Möglichkeit, Puppen sprechen zu lassen.
4. Die Abfolge wird solange genutzt, bis alles, was gesagt werden musste, gesagt ist.

Variation:

Alle TN wählen ohne Themenvorgabe eine Handpuppe von der sie glauben, dass sie zum Puppenspieler passt. Alle Puppen treten in den Dialog. Ein Handpuppenwechsel während der Unterhaltung ist möglich, sollte aber vom Puppenspieler begründet werden.



MATERIAL:

Handpuppen



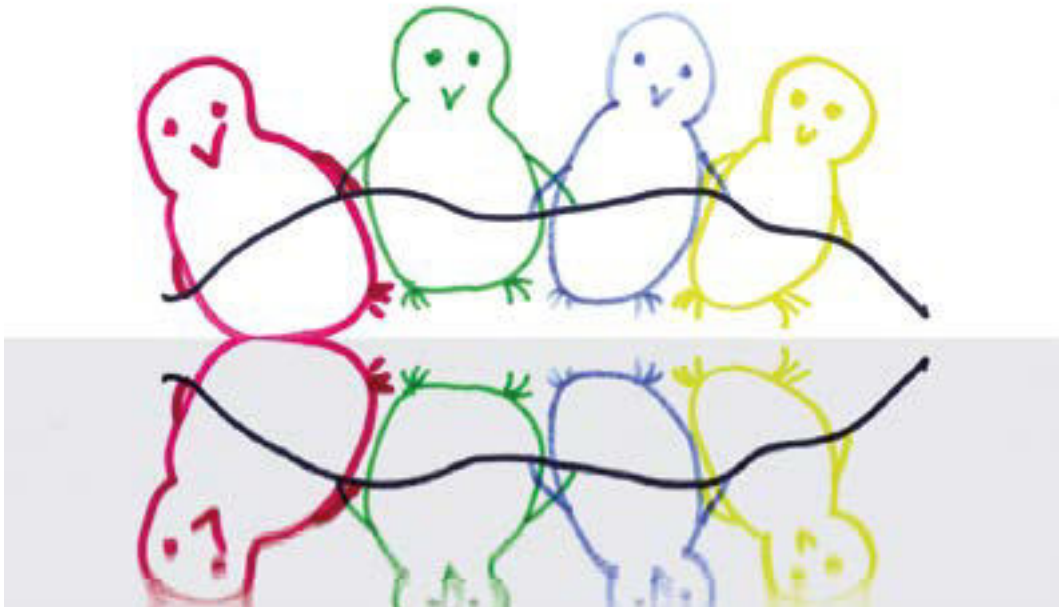
„Wunderliches Menschengeschlecht, so groß und so klein in demselben Augenblick! Welch‘ eine Tragödie, welch‘ ein Kampf, welch‘ – ein Puppenspiel jedes Leben!“

Jakob Corvinus (1831 - 1910),
wichtigster Vertreter des poetischen Realismus

„Lieber der Puppenspieler sein als die Marionette.“

Uli Löchner, deutscher Aphoristiker

7.7. Seil-Greif-Methode



Eine wunderbare Übung, herauszufinden, wie sich der einzelne TN in seiner/einer Gruppe (Gesellschaft) fühlt, behauptet, erduldet, ist die Seil-Greif-Methode.

VORGEHENSWEISE:

Für diese Methode wird ein Seil durch einen Knoten zu einem Kreis geformt. Alle TN stehen, greifen mit beiden Händen dieses verknotete Seil und halten es ca. 3 Minuten fest, ob mit geöffneten oder geschlossenen Augen, entscheidet jeder TN für sich selbst.

Die eigene (Halte-) Position und Strategie im Umgang mit Seil und den „Seilnachbarn“ kann nach Wunsch und Bedürfnis verändert werden.

Jeder TN darf sich ausprobieren. Er darf Geschehnissen entgegenwirken, sie aber auch aushalten. Der gesamte Prozess erfolgt *ohne* Kommunikation.

Nach Ablauf der vorgegebenen Zeit lassen alle TN das Seil fallen und



begeben sich an einen neutralen Ort (Stuhlkreis) und berichten über ihre Erfahrungen mit dieser Übung.

Folgende Fragen können übernommen oder verändert diskutiert werden:

- Wie geht es mir?
- Was habe ich erfahren?
- Was habe ich ausprobiert?
- Was habe ich beobachtet?
- Was war mir angenehm?
- Was war mir unangenehm?
- Fühlte ich mich eingebunden?
- Fühlte ich mich ausgeschlossen?
- Fühlte ich mich angeregt zum Handeln?
- Was hat diese Seilübung mit mir (und der Gruppe) zu tun?



Bericht:

Nach der Übung berichteten die TN, dass sie sich geborgen fühlten, den Druck nicht aushalten konnten, keinen Mut für Experimente aufbringen konnten, eine Chance vertan haben, zum ersten Mal das Gefühl von Gruppenzusammenhalt, ein Zusammengehörigkeitsgefühl spürten.

HINWEIS:

Die TN, die sich an dieser Übung nicht beteiligen wollten, sollten die Gelegenheit bekommen, ihre Ablehnung zu begründen. Die Aussagen können helfen, Integrationsprozesse in Gang zu setzen.

Bei Bedarf kann diese Übung mit anderen TN wiederholt werden.

ANMERKUNG:

Nachdem die Seilübung ihr Ende gefunden hat, wird angesagt, das Seil fallen zu lassen. Mehrmals habe ich es erlebt, dass ein TN sich verantwortlich fühlt, das Seil aufzuheben, manchmal auch zu entknoten.

Fragen dazu:

- Warum wurde der TN aktiv?
- Was hat ihn motiviert/veranlasst?
- Ist sein Verhalten ein Verhalten, das er kennt, das die Gruppe von ihm, kennt (Verhaltensmuster)?
- Welche Schlussfolgerung(en) zieht er?

MATERIAL:

Seil

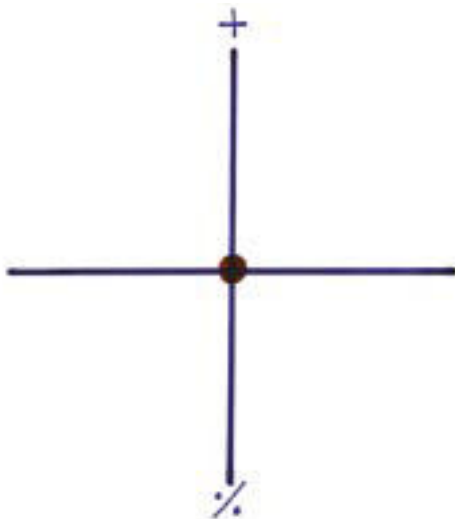
7.8. Stimmungsbarometer

Ohne großen Aufwand lässt sich das aktuelle Gruppengefühl klären und darstellen. Das Stimmungsbarometer ist eine einfache, schnelle, nonverbale Methode, um sich als Gruppe über den Gruppen-Ist-Zustand ein Abbild zu verschaffen.

VORGEHENSWEISE:

Auf einem größeren Papierbogen wird ein Koordinatenkreuz aufgezogen, dessen Mitte den neutralen Nullpunkt darstellt. Das untere Ende der senkrechten Achse ist der absolute Tiefpunkt, das obere Ende kennzeichnet die absolute Hochstimmung.

Jeder TN hat die Möglichkeit, mit farblich unterschiedlichen Klebepunkten oder selbst gemalten Farbpunkten, Smileys seine aktuelle Stimmungslage zu visualisieren.



Zunächst sind zum Ergebnis keinerlei Erklärungen notwendig. Das Stimmungsbarometer spricht für sich. Über die Möglichkeit nachzufragen, zu erklären, zu begründen, sollte sich die Gruppe vorher einigen.

HINWEIS:

Bereits im Kapitel II: „Gruppengründung/Gruppenfindung - Kontaktaufnahme“ war das Koordinatenkreuz - dort als „Windrose“ bezeichnet - ein hilfreiches Mittel, Gruppen(er)kenntnisse zu gewinnen. Ich erwähne das an dieser Stelle, um deutlich

zu machen, dass alle Vorlagen und Hilfsmittel universell einsetzbar sind und keiner bestimmten Gruppensituation vorbehalten ist.

MATERIAL:

Papier, Stifte, Klebepunkte o.ä.

*„Dein Denken bestimmt deine Stimmung,
deine Stimmung bestimmt dein Sein.“*

Alfred Selacher (*1945), Schweizer Lebenskünstler

7.9. Flusslauf-Methode

VERGANGENHEIT – GEGENWART – ZUKUNFT



Manchmal macht es Sinn, über den Verlauf der eigenen Zugehörigkeit zu einer Gruppierung nachzudenken. Wie fing alles an? Was hat sich verändert? Was ist konstant? Wo stehe ich momentan? Wo will ich hin (mein Ziel), und was glaube ich, wird mich erwarten.

War der Konflikt vorhersehbar? An welcher Stelle lässt er sich festmachen? Wer oder was hat den Selbstzweifel herbeigeführt? Weshalb geht es in der Gruppe nicht vorwärts? Weshalb bleibt manches auf der Strecke?

Die Beantwortung dieser und anderer Fragen lässt sich wunderbar als Flusslauf darstellen. Wobei die Quelle den eigenen Gruppenbeitritt symbolisiert, die Flussmündung steht für das erwartete Ziel. Dazwischen gibt es Windungen, Stromschnellen, beschauliches Dahinplätschern, Stagnationen, schroffe Felsen, Ruheinseln usw. Alles kann sein, muss aber nicht.

VORGEHENSWEISE:

Jeder TN zeichnet einen Flusslauf von der Quelle bis zur Mündung. Im Flussverlauf und an seinen Ufern malen oder platzieren die TN symbolisch Fische, Anlegeplätze, Stromschnellen, Felssteine, Hinweisschilder, Badestellen, Brücken, Stege, Buschwerk usw.

Alles hinein Gezeichnete und das Platzierte stehen für das, was der TN mit sich und seiner Gruppe in Verbindung bringt z. B. (schwierige) Aufgaben, Hindernisse, Konflikte, Ziele, Erwartungen etc..

Nachdem alle TN ihre Flussläufe fertig gestellt haben, stellen sie die Ergebnisse vor.

7.10. Ziel-Weg-Methode



Es kommt vor, dass Selbstzweifel bei der Zielorientierung bestehen. Diffuse Gedanken, keine klare Ausrichtung, schwankende Stimmungen, aber auch Ängste und begründete oder unbegründete Befürchtungen können ein gegliedertes, strukturiertes und durchdachtes Vorgehen und damit den „Zieleinlauf“ verhindern.

Oft hilft, sich im Vorfeld oder beim Start auf dem Weg zum Ziel ein klares Bild zu machen. Wer oder was könnte mich hindern, mein Ziel zu erreichen? Welche Kraftquellen stehen mir zur Verfügung bzw. sollten von mir (wieder-)entdeckt bzw. geweckt werden?

Zunächst müssen die Fragen geklärt werden: Welche Ziele verfolge ich? Habe ich mehr als ein Ziel das ich anstrebe? Welches Ziel hat Priorität?

Für das Prioritätenziel findet die Zielweg-Methode Anwendung.

VORBEREITUNG:

Anfertigung und Vervielfältigung Vorlage „Zielweg“

VORGEHENSWEISE:

Das Ziel wird in der Zielweg-Methode-Vorlage oben rechts eingetragen. Rechts und links des Weges gibt es Hindernis-Felder und Kraftquelle-Felder.

Welche Hindernisse könnten auftauchen? Die TN überlegen, was sie daran hindern könnte, ihre Ziele zu erreichen. Vielleicht zu selbstkritisch? Vielleicht wird der Fokus zu sehr auf die eigenen Schwächen gelegt, vielleicht zu viel Beeinflussung von außen?

Meine Kraftquellen: Gegenüber den Hindernis-Feldern befinden sich die Felder für die Kraftquellen, die für das Erreichen des Ziels von besonderer Bedeutung sind. Sie sind es, die helfen und unterstützen sollen, seinen Weg zu gehen, nicht unnütz lange innezuhalten, und schon gar nicht umzukehren.

Kraftquellen können auch sein: Was ich besonders gut kann - Religiosität - Erfahrungen (aus ähnlichen Situationen) - Entspannungsübungen - verlässliche Mitmenschen - eigener Wille - Ehrgeiz - der Glaube an sich selbst - Beziehungen - Familie - Freunde - Arbeit/Freizeit - Entspannung - Musik hören - ein Buch lesen - ein gutes Gespräch - die Natur.

Ist die Vorlage vollständig ausgefüllt, besteht die Möglichkeit der visuellen Wahrnehmung. Den Hindernissen stehen die Kraftquellen gegenüber und lassen erkennen, dass Wege zum Ziel nicht ohne Hindernisse sind, und dass Kraftquellen über so manches Hindernis hinweghelfen.

„Nicht der Weg ist das Ziel, sondern das Ziel ist das Ziel“, sagt Andreas Altmann (Schriftsteller und Reiseautor).

HINWEIS 1:

Die TN sollten im Vorfeld eine Prioritätenliste über Hindernisse und Kraftquellen erstellen.

HINWEIS 2:

Die wichtigsten Hindernisse und Kraftquellen bekommen einen Namen und werden in die entsprechenden Felder rechts und links vom Brunnen eingetragen.

HINWEIS 3:

Wenn die Felder nicht ausreichen, kann die Vorlage um weitere Hindernis- und Kraftquelle-Felder erweitert werden.

HINWEIS 4:

Die Zielweg-Methode eignet sich besonders für die Kleingruppenarbeit. Ergebnisse aus der Kleingruppenarbeit sollten dem Plenum vorgestellt werden. Ganz bestimmt besteht der Bedarf, sich über die Übung und die Ergebnisse auszutauschen

MATERIAL:

Vorlage, Stifte

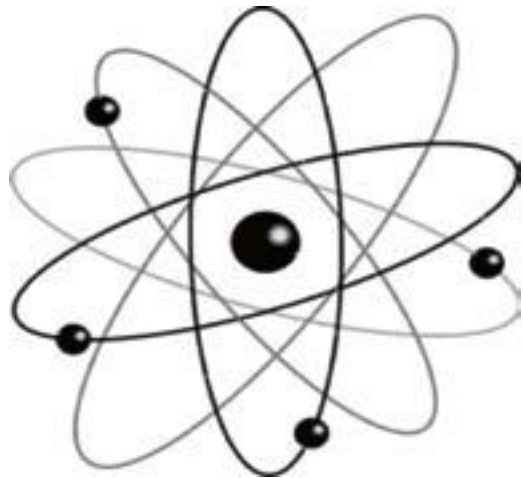
„Wähle das Ziel und liebe den Weg.“

Helga Schäferling (*1957), deutsche Sozialpädagogin

7.11. Darstellung sozialer Beziehungen als Momentaufnahme (Soziales Atom)

Es kann vorkommen, dass in der Gruppe, aber auch außerhalb, Zweifel bestehen, ob Beziehungen oder Netzwerke noch intakt sind. Häufig entstehen Konflikte durch Missverständnisse und Unausgesprochenem. Zu viel oder zu wenig Nähe bzw. Distanz zu einzelnen Personen können Gründe sein für Fehlscheidungen.

Um den eigenen Selbstzweifeln auf die Spur zu kommen, kann die Erstellung eines sozialen Atoms*) nützlich sein. Die Darstellung der Ist-Situation kann helfen, Klarheit zu schaffen. Eine Gruppe ist, genau wie die Familie, der Freundes- und Kollegenkreis, nicht spannungsfrei.



Sich selbst gewollt in den Mittelpunkt zu stellen und alle anderen Beziehungspersonen um sich herum zu gruppieren, hört sich für viele befremdlich an, lässt sich aber grafisch gut erfassen. Das Ergebnis regt an, darüber nachzudenken und zu sprechen. Gewohnheiten und Verhaltensmuster, die bestehen oder sich eingeschlichen haben, lassen sich plötzlich zuordnen. Konfliktpotenziale, die sich abzeichnen, bekommen ein Gesicht.

Häufig bestehen Unklarheiten über Beziehungsverhältnisse zu Personen (Eltern-Kind) aber auch zu selbstgewählten oder übertragenen Aufgaben (meine Rolle in der Gruppe), für die es kein klares Bild gibt. Die Anfertigung eines sozialen Atoms erfüllt visuell die Aufgabe, das aktuelle Beziehungsnetz abzubilden. Es gleicht einer Momentaufnahme. Das Ergebnis macht deutlich, ob und wo Veränderungen erforderlich sind.

Veränderungswünsche lassen sich bei dieser Methode grafisch darstellen und optisch herbeiführen, und regen unter Umständen zum Umdenken an, das zum Handeln führt.

Ein soziales Atom erfüllt die Aufgabe, die Funktionalität eines Beziehungsnetzes anzusehen und zu überprüfen.

Erklärendes:

*) Das soziale Atom besteht als die kleinste Einheit des sozialen Beziehungsgefüges aus allen Beziehungen zwischen einem Menschen und jenen Mitmenschen, die zu einer gegebenen Zeit in irgendeinem Verhältnis zu ihm stehen.



VORGEHENSWEISE:

1. Zunächst erstellen die TN eine Liste aller wichtigen Personen (Bezugspersonen).
2. Dem ausgewählten Personenkreis werden gleiche oder unterschiedliche Kleinstgegenstände wie Kieselsteine, Münzen, Knöpfe o.ä. zugeordnet.
3. In der Mitte eines Papierbogens wird ein kleiner Kreis eingezeichnet und mit „ICH“ oder dem eigenen Rufnamen beschrieben (Atomkern).
4. Jetzt werden die personenbezogenen Gegenstände so um das „ICH“ oder den Rufnamen gelegt, wie sich deren Nähe ohne Ferne im Moment anfühlt (Momentaufnahme).
5. Jeder TN betrachtet sein soziales Atom und denkt darüber nach, ob nach eigener Einschätzung die Positionierungen der Beziehungspersonen der Wirklichkeit, dem Ist-Zustand entsprechen (zu nah, zu fern).
6. Es können Korrekturen vorgenommen werden (verschieben der Gegenstände, weiter weg, näher zum „ICH“, zum Rufnamen) -> Nähe und Distanz.
7. Mit den Platzierungen kann so lange experimentiert werden, bis alles stimmig ist.
8. Sind die Platzierungen abgeschlossen, werden vom „ICH“ bzw. vom Rufnamen zu den einzelnen Bezugspersonen Beziehungslinien gezogen. Die Verbindungslinien am Anfang oder am Ende mit Pfeilspitzen versehen, machen deutlich, ob es sich um eine ankommende oder abgehende Symbolik handelt. Je nach Beziehungsstatus wird eine Linienform gewählt.

Linienformen:

- Gerade durchgezogene Linie = aufrichtig, loyal, Vertrauen, man kann über alles reden
- Doppellinie = besonders wichtige Person, Vertrauensperson
- Unterbrochene Linie = mangelndes Vertrauen, keine Zeit, Stress
- Wellenlinie oder Zickzack-Linie = Unsicherheit, störend, nicht einschätzbar
- Blitzpfeile = Kontakt vorhanden aber nicht (mehr) gewünscht, belastend



HINWEIS:

Sie merken, jede Linienform hat ihre eigene Bedeutung. Im Ergebnis soll erkennbar sein wie gestört, verbesserungswürdig, selbstverständlich auch positiv die Verbindungen sind.

9. Die TN lassen die Endfassung auf sich wirken.
10. Die sozialen Atome können in Kleingruppen oder im Plenum vorgestellt und besprochen werden. Hierbei geht es auch darum, Bilanz zu ziehen und über Veränderungsmöglichkeiten zu sprechen.

Welche Erkenntnisse lassen sich aus einem sozialen Atom ziehen?

Beispiele:

- Die Größe des Beziehungsradius
- Wie nah, wie fern (positiv oder negativ deutbar) der Beziehungsgrad ist
- Wie entspannt, belastend, ambivalent, „ausbaufähig“ usw. die Beziehungen sind
- Veränderungswünsche, die für das eigene Wohlbefinden notwendig sind.
- Konfliktquellen

Die Abbildung auf Seite 205 zeigt ein Sozialatom eines Gruppenleiters zum Thema „ICH und meine Rolle in der Gruppe“.

Begleitende Aussagen:

Erst durch die Auflistung und grafische Darstellung (Zuordnung aller Aufgaben, Befindlichkeiten und Begebenheiten) wurde die eigene, selbst gewählte unbefriedigende Rolle in der Gruppe deutlich.

Die Unzufriedenheit speist sich aus Überforderung, nicht organisierter, durchdachter Aufgabenteilung und fehlender Abgrenzung.

Das Ergebnis des sozialen Atoms führte dazu, die eigene Rolle zu überdenken und neu zu strukturieren.

MATERIAL:

Flipchart, Papier Filzstifte, Kieselsteine oder Münzen, Knöpfe o.ä.

„Um Beziehungen muss man sich kümmern.“

Peter E. Schumacher (1941 - 2013), Aphorismensammler und Publizist

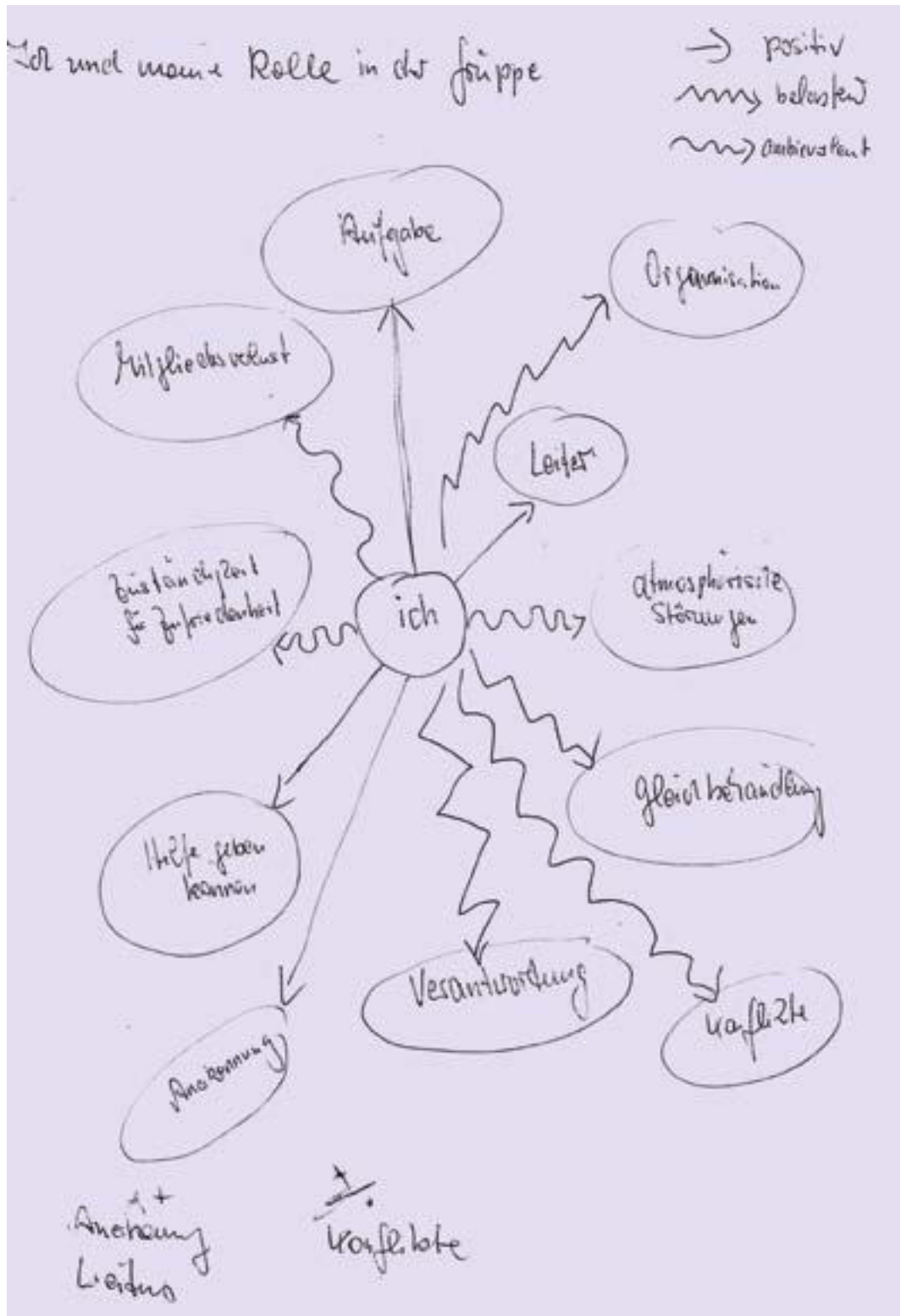
*„Viele Beziehungen enden
weil sie nicht begonnen haben.“*

Anke Maggauer-Kirsche (*1948), deutsche Lyrikerin,

„Beziehungen hat jeder, aber nicht jeder die richtigen.“

Michael Marie Jung (*1940), Professor, deutscher Hochschullehrer

Soziales Atom zu ICH



7.12. Die Apfelkiste-Methode



Bei der Apfelkisten-Methode gilt es herauszufinden, wie sich der TN in der Gruppe fühlt, wie es um die emotionale Befindlichkeit bestellt ist.

Meine Erfahrung ist, dass es manchmal für TN schwierig ist, ihre Befindlichkeiten, Bedürfnisse und Wahrnehmungen in Worte zu fassen.

Gelegentlich ist sich der einzelne TN nicht im Klaren, welchen Platz er und die anderen TN in der Gruppe einnehmen, wie er und die Anderen gesehen werden.

Um das und anderes herauszufinden, eignet sich die Apfelkistenmethode hervorragend. Die Übung wird eingeleitet mit mitgebrachten frischen Äpfeln, und der Bitte sich vorzustellen, dass jeder TN ein Apfel ist und sich in einem Behältnis (Kiste, Korb o.ä.) befindet.

ANMERKUNG:

Die Äpfel dürfen später gegessen werden!

VORGEHENSWEISE:

Soweit möglich, schließen die TN ihre Augen und konzentrieren sich auf den gewünschten Zustand, zusammen mit anderen Äpfeln (TN) in einem Behältnis zu liegen.

Die TN stellen sich weiter vor, wo sich das Behältnis befindet (Standort), und aus welchem Material das Behältnis besteht.

Die TN versuchen ihre Behältnislage und die der anderen Äpfel zu lokalisieren.

Sie probieren, sich ein Bild ihrer Beschaffenheit, Aussehen usw. als Apfel zu machen. Auch versuchen sie, die anderen Äpfel einzuordnen bzw. zuzuordnen.

HINWEIS:

Für diesen Vorgang sollte so viel Zeit eingeräumt werden, bis auch der letzte Apfel (TN) ein klares Bild von seiner Situation hat.

Erst wenn alle TN ihre Augen wieder geöffnet haben, kann davon ausgegangen werden, dass alle TN ein klares Bild als Äpfel in sich tragen.

Jetzt befragt die Leitung die TN (kann auch schriftlich erfolgen).

Fragen:

- Wie sehe ich mich als Apfel (Beschaffenheit)?
- Wo liege ich in dem Behältnis?
- Aus welchem Material ist das Behältnis?
- Wie habe ich die Äpfel in meiner Umgebung wahrgenommen?
- Wo befindet sich das Behältnis?
- Wie sehe ich meine Apfelsituation?

HINWEIS 1:

Die Fragen können auch schriftlich beantwortet werden.

Auswertungsfragen:

- Was hat die „Apfelkiste“ mit mir und der Gruppe zu tun?
- Was sagt mein Ergebnis über meine momentane Befindlichkeit, über meine Gefühle aus?
- Wie fühle ich mich jetzt?

Das Endergebnis sollte erkennen lassen, was „Gruppe“ für den Einzelnen bedeutet und was der Einzelne dazu beitragen kann, damit das System Gruppe funktioniert.

HINWEIS 2:

Die Apfelkisten-Methode lässt sich auch bei anderen Gruppenkonstellationen (Familie, Arbeitsstelle, Freundeskreis) anwenden

MATERIAL:

Äpfel, evtl. Fragebogen

*„Wir sind zur Gemeinschaft geschaffen, wie Füße, wie Hände,
wie die untere und die obere Zahnreihe.“*

Marc Aurel (121 - 180), römischer Kaiser und Philosoph



8. Gruppenabschluss

Einführung

So wie es kreative Methoden zum Beginn/Starten einer Gruppenzusammenkunft gibt (S. Kapitel 2: Gruppengründung/Gruppenfindung, Kapitel 3: Blitzlicht), so gibt es kreative Methoden, die eine Veranstaltung bzw. Gruppenzusammenkunft „rund“ machen und zu Ende bringen.

Bewährt haben sich Feedbackrunden in denen sich jeder TN - so er will - zu dem, was erlebt oder vermisst wurde, was gefallen oder nicht gefallen hat und was mit nach Hause genommen wird, äußern kann. Selbstverständlich ist auch Lob oder Kritik gegenüber dem Veranstaltungsleiter möglich.

Alle, die einer Veranstaltung beiwohnen, sind Lernende. Das heißt, auch die Veranstalter nehmen aus jeder Veranstaltung wichtige Erkenntnisse mit: Was kann ich beim nächsten Mal besser oder anders machen. Was wurde von den TN positiv an- und aufgenommen. Woran muss noch „gefeilt“ werden.

Feedbacks sind Rückmeldungen und Orientierungshilfen, auf die auf keinen Fall verzichtet werden sollte.

8.1. Feedback – Was ist das? (Quelle Wikipedia 2014)

Feedback (englisch, wörtlich: Rück-Einspeisung) ist eine verbalisierte Rückmeldung an eine Person über ihr Verhalten und dessen Wirkung auf andere. Als Feedback werden auch positive und negative Rückmeldungen von Kunden an Unternehmen bezeichnet.

Allgemein

Gezielte Rückmeldungen dienen in Kommunikationssituationen dazu, die Selbstwahrnehmung des Feedback-Empfängers zu verbessern und sein zukünftiges Verhalten zu beeinflussen. Feedback ist in beruflichen, privaten und Gruppenbeziehungen ein wirksames Instrument zur Verbesserung der Kommunikation und zur Vermeidung von Missverständnissen.

Selbstbild überprüfen

Jeder Mensch hat ein Bild über sich selbst (Selbstbild), und jeder Mensch hat Bilder über andere (Fremdbild). Selbstbild und Fremdbild sind fast nie deckungsgleich. Je offener und ehrlicher Menschen einander mitteilen, wie sie einander wahrnehmen (Fremdbild), desto besser kann jeder sein Selbstbild überprüfen und gegebenenfalls anpassen.

Wirkung von Verhalten erkennen

Hinter jedem Verhalten steht eine (mehr oder weniger klare) Absicht. Jedes Verhalten hat eine Wirkung und wird von anderen unterschiedlich erlebt und beurteilt. Durch offenes Feedback kann der Empfänger erfahren, wie er auf andere wirkt. Er kann nun überlegen, ob er das so will, und kann gegebenenfalls sein Verhalten verändern.

Beziehungen klären

In Beziehungen wird vieles verschwiegen. Durch offenes Feedback wird Verborgenes erkennbar. Wünsche und Bedürfnisse, Freude und Anerkennung können ausgetauscht werden, aber auch Ängste und Verletzungen können angesprochen werden. Dadurch entstehen Vertrautheit, Vertrauen und Nähe.

*„Ich weiß nicht, was ich gesagt habe,
bevor ich die Antwort meines Gegenüber gehört habe.“*

Paul Watzlawick

*„Oft sagt ein Feedback mehr über den, der es gibt,
als über den, der es bekommt.“*

Peter Becker (*1949), deutscher Informatiker

8.2. Feedback – ein Lernelement



Geht eine Gruppensitzung oder ein Workshop/Seminar dem Ende zu, sollten Sie darauf achten, dass noch ausreichend Zeit für einen „runden Abschluss“ bleibt. Die Abschlussrunde beinhaltet die Zusammenfassung von dem, was in der Zusammenkunft geschehen ist und soll den TN die Möglichkeit geben, sich zu dem Erlebten zu äußern (Feedback).

Ist das Zeitlimit an seine Grenzen gestoßen, sollte wenigstens ein Schlussblitzlicht, das einem Mini-Feedback ähnelt, möglich sein.

HINWEIS zu den Blitzlichtern:

Das Schlussblitzlicht, wie alle Blitzlichter gleichermaßen, werden nur gehört und nicht kommentiert. Wünschen die TN bei/nach Meinungsäußerung einen Gedankenaustausch, ist das erst bei der nächsten Zusammenkunft möglich.

Während einer Zusammenkunft (Gruppensitzung, Seminar, Workshop) passiert sehr viel. Die TN wurden mit dem eigenen und dem Verhalten anderer konfrontiert. Es gab unterschiedliche Ansichten und Meinungen sowie Gefühlsregungen und Reaktionen. Möglicherweise ergaben sich Kommunikationsschwierigkeiten und wurden unerwünschte Konfrontationen erlebt. Es gab regen Gedankenaustausch in Paargesprächen, Kleingruppen und im Plenum, es wurden kreative Methoden angeboten und ausprobiert. Und mit Sicherheit wurden nicht alle Methoden von allen TN gleich (gut) angenommen und brachten erhoffte Ergebnisse.

Ein Feedback dient der Reflexion und gleichzeitig der Meinungsäußerung. Die eigenen Wahrnehmungen können mitgeteilt werden, die Zufriedenheit, aber auch Enttäuschungen. Nach mehrtägigen Veranstaltungen sollte – bei Bedarf - auch über die Gruppenentwicklung und die eigene Entwicklung gesprochen werden können.

Ein Feedback besteht aus zwei Komponenten, nämlich dem Feedback-Geben und dem Feedback-Nehmen, das heißt, ein Feedback ist eine Rückmeldung über das eigene Erleben, aber auch eine Rückmeldemöglichkeit der Anderen.

„Auch falsche Ansichten können positive Rückmeldungen erhalten.“

Stefan Fleischer (*1938), Organisator einer Großbank

8.3. Feedback – „Spielregeln“

Eine Feedbackrunde, die mit ungeübten TN durchgeführt und erlebt wird, beinhaltet einigen „Sprengstoff“. Deshalb ist es gut, wenn allgemeine Verhaltensregeln berücksichtigt werden:

Eine Rückmeldung sollte ...

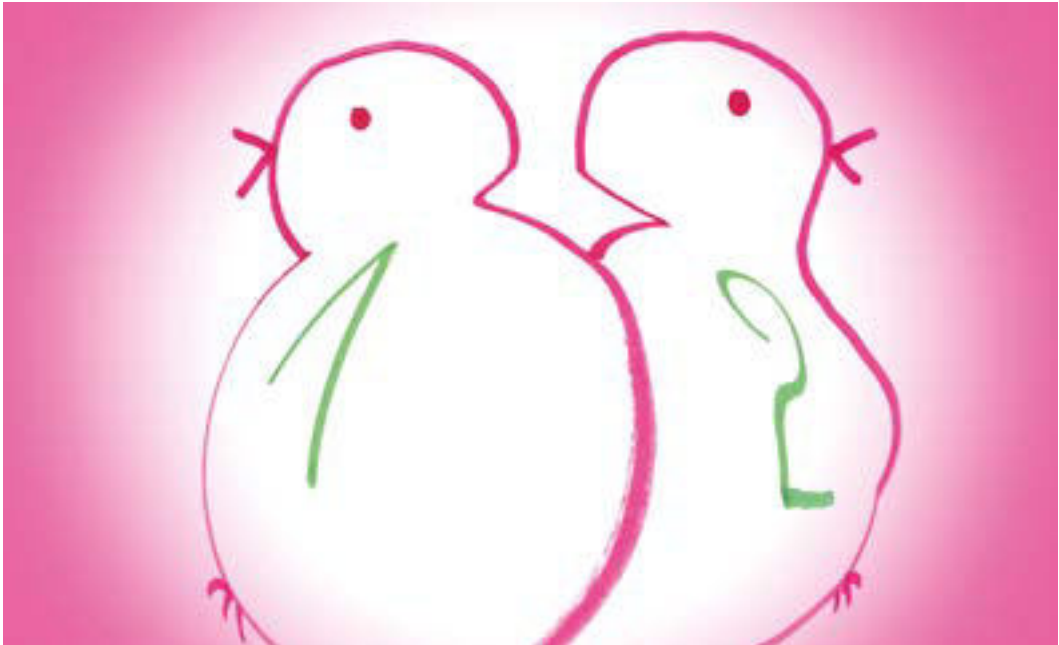
- die Bereitschaft des Empfängers voraussetzen.
- beschreibend, nicht wertend sein.
- konkret nicht allgemein sein.
- angemessen sein (Wortwahl).
- die Bedürfnisse aller beteiligten Personen berücksichtigen.
- brauchbar sein.
- sich auf Verhaltensweisen beziehen, die der Empfänger ändern kann, daher nichts Unabänderliches ansprechen.
- keine Änderungen fordern, sondern wünschen.
- nachprüfbar sein.
- sachlich richtig sein.
- (neue) Informationen geben.

Neben einem verbalen Feedback gibt es die Möglichkeit sich kreativer zu äußern. Nachfolgend stelle ich Ihnen ein paar lohnende Beispiele vor.

„Die Spielregeln des Lebens verlangen von uns nicht, dass wir um jeden Preis siegen, wohl aber, dass wir den Kampf niemals aufgeben.“

Viktor Frankl (1905 - 1997), Österreichischer Neurologe und Psychiater

8.4. Feedback – die „Zwei-Seiten-Methode“



VORGEHENSWEISE:

Für die Durchführung dieser Methode erhalten die TN jeweils zwei leere Blattseiten.

Auf den einen Bogen werden positive Eindrücke notiert:

- Ich fand besonders gut ...
- Mich hat beeindruckt ...
- Mir ist deutlich geworden, dass...
- Was ich unbedingt mit nach Hause nehme, ist ...
- usw.

Auf dem zweiten Bogen werden negative, kritische Aussagen getätigt:

- Nicht gefallen hat mir ...,
- ... davon hätte ich mehr erwartet.
- Der Umgang untereinander hat mich ...
- Für die einzelnen Aufgaben war die Zeit zu kurz, es wurde zu viel Fachwissen vorausgesetzt, es fehlte mir ...
- Mich hat gestört, dass ...
- usw.

Zeitfenster:

Für das Aufschreiben der Aussagen sollten nicht mehr als fünf Minuten zur Verfügung gestellt werden. Danach können alle Feedbacks vorgelesen werden.

💡 HINWEIS 1:

Wichtig ist, dass nach der Veröffentlichung der Feedbacks ein Gruppengespräch / Gedankenaustausch stattfindet.

Bei Bedarf wird ein gemeinsames Fazit gezogen:
Was war der absolute Höhepunkt?

Was kann/sollte beim nächsten Treffen besser oder anders gemacht werden.

💡 HINWEIS 2:

Selbstverständlich können andere Teilsätze gewählt werden.

📁 MATERIAL:

Papier, Stifte

*„Jede Wahrheit hat zwei Seiten.
Wir sollten uns beide Seiten anschauen,
bevor wir uns für das eine entscheiden.“*

Aesop (um 550 v. Chr.), griechischer Sklave auf Samos und Fabeldichter

8.5. Feedback – Wetterbericht / Reisebericht

Bei dieser Methode wird nicht die direkte Ansprache, sondern eine kreative Umschreibung gewählt.

Jeder TN beschreibt sein Erleben, in Form eines Wetterberichtes oder als Reisebericht.

Beispiele:

Wetterbericht: Schon zu Beginn spürte ich, dass etwas in der Luft lag. Der Himmel war nicht klar. Wolken kamen und gingen. Manchmal hatte ich das Gefühl, es zieht ein Gewitter auf. Der eine oder andere Blitz war dann auch tatsächlich zu spüren. Unwetter kam nicht. Leichter Regen, aber dagegen gab es Schirme, die schützten. Das Wetter wurde besser und besser. Zum Schluss schien sogar die Sonne ...

Reisebericht: Was erwartet mich? Was für Leute werde ich antreffen? Wird mir das Klima bekommen? Diese Fragen beschäftigten mich vor Antritt der Reise. Nach der Eingewöhnungsphase musste ich feststellen, dass es mir gut



ging. Nicht alles war so, wie ich es mir gewünscht hätte, aber im Großen und Ganzen bin ich zufrieden ...

Der Vorteil dieser beiden Modelle liegt darin, dass die TN mehr Distanz zum Geschehen gewinnen und die Art des Feedback einen Unterhaltungswert bietet. Auch kritische Anmerkungen lassen sich in diesem Kontext leichter einbringen.

MATERIAL:

bei der Wahl der Schriftform Papier und Stifte

„Oft sagt ein Reisebericht mehr über den Berichtenden aus als über die Reise.“

Brigitte Fuchs (*1951), Schweizer Autorin

8.6. Feedback – Ampel

VORBEREITUNG:

Bei dieser Methode müssen Rundkarten in den Ampelfarben (rot, gelb und grün) angefertigt oder angeschafft werden.

Für jeden TN steht ein Kartenset zur Verfügung.

Die drei Ampelfarben bedeuten:

Rot = was ich gut fand
(Zufriedenheit)

Gelb = was ich nicht gut fand
(Unzufriedenheit)

Grün = Fazit

VORGEHENSWEISE:

Bei dieser Methode sitzen die TN Kreis oder am Tisch und beschriften ihre Ampel-Karten. Danach können die Aussagen vorgelesen werden.



Variante:

Nach dem Ausfüllen werden die Aussagen nach Farben sortiert eingesammelt und farblich getrennt angepinnt. Anschließend werden sie gemeinsam angesehen und besprochen.

MATERIAL:

Farblich sortierte Rundkarten, Stifte, evtl. Pinnwand, Pinnstifte

„Resümee
oder
Es hat alles einen Sinn“

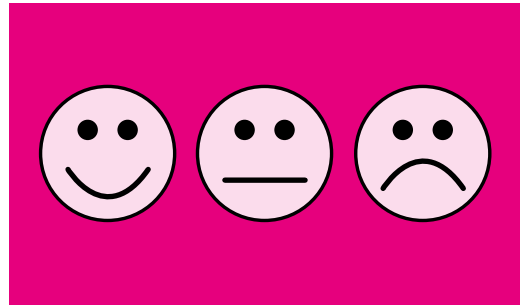
Titel eines Gedichtes von Damaris Wieser (*1977),
deutsche Lyrikerin und Dichterin

8.7. Feedback – Smileys

Diese Methode unterscheidet sich insofern von der Ampel-Methode, als dass keine Farben im Spiel sind, sondern Smileys mit unterschiedlicher Ausdrucksmimik.

VORGEHENSWEISE:

Die TN nehmen sich aus dem Sortiment drei Smileys ihrer Wahl.



HINWEIS:

Es müssen drei, aber nicht drei verschiedene Ausdruckssmileys sein.

Mit dem Vorzeigen der Smileys demonstrieren die TN ihre Zufriedenheit, ihre Unzufriedenheit bzw. Neutralität wenn sich Zufriedenheit und Unzufriedenheit die Waage halten.

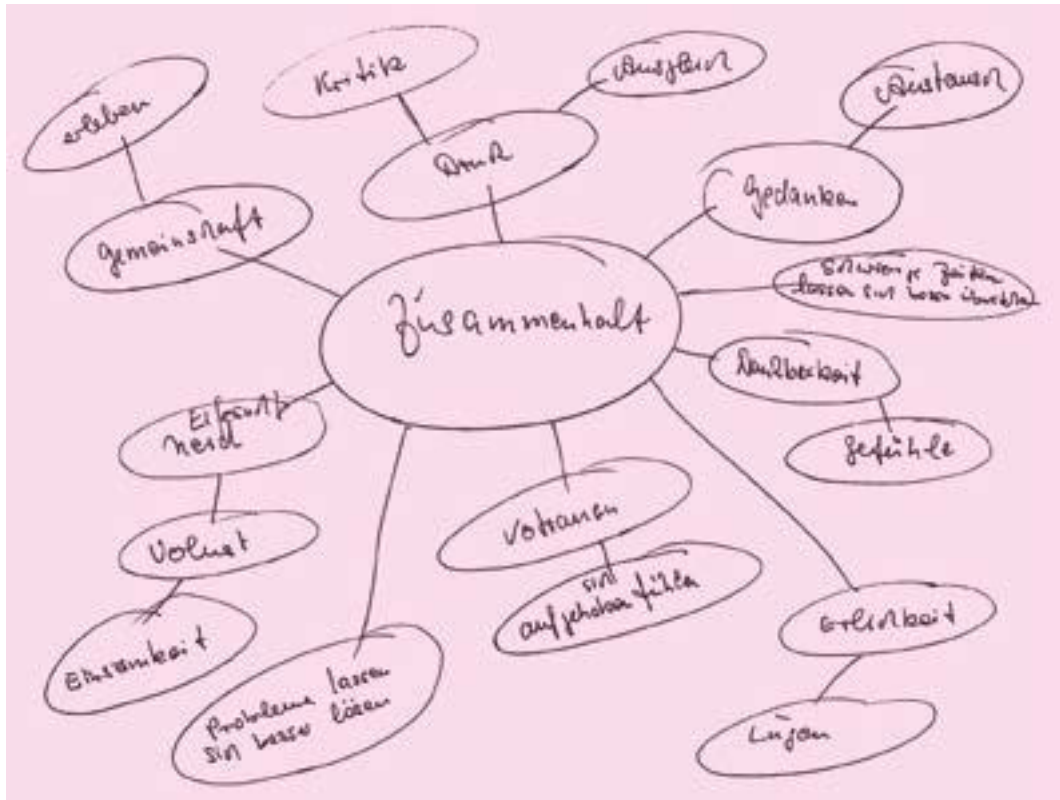
Schön wäre es, wenn sich die TN zu ihrer Smiley-Wahl blitzlichtartig äußern würden.

MATERIAL:

eine größere Anzahl Smileys

Wer allen zusagt, hat keine eigene Meinung.
Volkmar Frank (*1962), Dichter und Aphoristiker

8.8. Feedback – Cluster



Cluster-Beispiel zur Kernaussage „Zusammenhalt“.

Zum Thema Cluster und Clustererstellung habe ich mich ausführlich im Kapitel V geäußert. Deshalb erkläre ich das Clusterverfahren an dieser Stelle nicht noch einmal, sondern stelle Ihnen die „Feedback-Cluster-Methode“ vor.

VORGEHENSWEISE:

Jeder TN schreibt auf ein Blatt Papier in die Mitte eine Kernaussage (kann das Thema der Veranstaltung sein). Danach wird um die Kernaussage herum alles aufgeschrieben, was dazu einfällt und erwähnenswert scheint.

HINWEISE:

Besonderer Augenmerk ist auf positive oder negative Wahrnehmungen, Erfahrungen, Kritikpunkte, Veränderungswünsche u.ä. zu richten.

Zu den einzelnen Aussagen können Ergänzungsaussagen (Clusterstränge) notiert werden. (s. Kapitel V: Kreative Themenbearbeitung - aktiv dabei sein - sich spüren - sich ausprobieren - Clustering - Organigramm).

Die Cluster-Ergebnisse bieten einen Überblick über das gesamte Treffen aus der persönlichen Sicht der TN.

Im Plenum können ganze Cluster oder Teile z.B. einzelne Clusterstränge vorgestellt werden.

Ein Feedback-Cluster bietet die Möglichkeit der kreativen Gedanken-sortierung und eine gegliederte Übersicht. Gleichzeitig gibt das Feedback-Cluster den TN Sicherheit beim Referieren. Die TN können systematisch ihre Clusterstränge abarbeiten ohne sich zu verzetteln.

MATERIAL:

Papier, Stifte

*„Wer eine bessere Übersicht hat,
hat bessere Aussichten.“*

Ernst Ferstl (*1955), österreichischer Lehrer, Dichter und Aphoristiker

8.9. Feedback – „Baum der Erkenntnisse“



Noch einmal möchte ich den Themenbaum aus dem Kapitel IV: Themenfindung und Strukturieren zur Anwendung empfehlen.

VORBEREITUNG:

Auf einer Pinnwand oder einer Wand wird ein aufgezeichneter Baum befestigt. Diesmal heißt der Baum nicht „Gruppenbaum“ (s. Kapitel II: Gruppengründung/Gruppenfindung - Gruppenabläufe - Regeln - Strukturen - Konzepte - „Gruppenbaum“), sondern „Baum der Erkenntnisse“

VORGEHENSWEISE:

Die TN haben die Möglichkeit, alles was sie bewegt (hat) aufzuschreiben und als „Blätteraussagen“ an die Äste zu pinnen.

Die TN sind durch diese Methode aufgefordert, ihre Meinung öffentlich zu machen und ein „Gesamtkunstwerk“ zu schaffen. Gleichzeitig besteht letztmalig die Möglichkeit, sich einen Gesamtüberblick über die Veranstaltung zu verschaffen.

Im Abschlussfeedback darf gerne auf den Baum im Ganzen oder im Detail eingegangen werden (Der Baum zeigt mir/sagt mir, dass ...).

Vorschlag:

Nach der Veranstaltung kann jeder TN seine „Blätter der Erkenntnisse“ mit nach Hause nehmen.

MATERIAL:

Packpapier, alternativ Tapetenrolle, Malwachsstifte, zugeschnittene Papierblätter, Stifte, Blätterbefestigungsmaterial

ANMERKUNG:

Der Baum der Erkenntnisse muss nicht zwingend am Ende der Veranstaltung mit „Blättern“ bestückt werden. Gerne kann der Baum über die gesamte Zeit der Veranstaltung hängen und bei Bedarf mit Aussageblättern (Eindrücken, Kritiken, Anregungen) bestückt werden. Wird diese Variante gewählt, muss für die abschließende Baum- bzw. Blätterbesprechung mehr Zeit eingeplant werden.

„Am höchsten Ast vom Baum der Erkenntnis ist die Selbsterkenntnis.“

Manfred Hinrich (*1926), Dr. phil., deutscher Philosoph

8.10. Feedback – über Motive und Gegenstände



Wenn ausreichend Kunstdruckkarten, Landschafts- und sonstige Abbildungen (Motivkarten), Sprüchekarten, sowie Symbole/Kleinstgegenstände (Murmel, Ball, Tiere, Würfel, Spiegel, Perlen etc.) zur Verfügung stehen, können die TN ihre Auswahl treffen und damit ein Feedback geben.

Die Zweckmäßigkeit dieser Methode ist die anregende Form der Rückmeldung. Wenn Abbildungen oder Gegenstände als Unterstützung für Rückmeldungen genutzt werden können, fallen ehrliche Feedbacks oftmals leichter. Kritische Äußerungen gegenüber der Gruppe bzw. der Leitung werden seltener als Angriffe empfunden.

Die „Feedback-Methode über Motive und Gegenstände“ bietet die Möglichkeit der kreativen Selbstwahrnehmung und vereinfacht die Selbstreflexion.

HINWEIS:

Wenn der Bedarf bei den TN besteht, darf auch mehr als eine Motivkarte, ein Gegenstand ausgewählt werden. Ratsam ist, die Auswahl auf max. zwei Symbole zu begrenzen.

MATERIAL:

Sammelsurium von Motivkarten aller Art und Symbole/Kleingegenstände.

„Das Symbol macht die einer Sache innewohnenden Gedanken sichtbar.“

Aba Assa (*1974), Essayistin

8.11. Feedback – Briefe

Bei dieser Methode geben sich die TN gegenseitig ein Feedback.

VORGEHENSWEISE:

- Jeder TN schreibt seinen (Vor-) Namen auf einen Zettel.
- Alle Zettel werden eingesammelt, gemischt und anschließend auf alle TN verteilt.
- Anschließend schreibt jeder TN der Person, dessen Name auf dem Zettel steht, einen kurzen Brief, in dem er mitteilt, was besonders gefallen hat, was nicht gefiel und was künftig anders gemacht werden sollte.
- Anschließend werden die Briefe, mit der Schreibseite nach oben, ausgebreitet präsentiert.
- Jeder TN nimmt den Brief, auf dem sein Name steht
- Alle „Feedback-Briefe“ werden von den „Eigentümern“ vorgelesen.



MATERIAL:

Papier, Stifte

„Wer sich per Brief beschwert, ist noch lange kein Briefbeschwerer.“

Willy Meurer (*1934), deutsch-kanadischer Kaufmann,
Aphoristiker und Publizist

*„Schreibe nur, wie du reden würdest,
und so wirst du einen guten Brief schreiben.“*

J.W. von Goethe (1749 - 1832), deutscher Dichter

8.12. Feedback – Geschenk überreichen



HINWEIS 1:

Die Methode „Feedback - Geschenk überreichen“ ist emotional und kann, sofern das Thema es zulässt, gut zum Abschluss einer Zusammenkunft eingesetzt werden.

VORGEHENSWEISE:

Jeder TN schreibt auf ein Blatt Papier / eine Karteikarte eine persönliche Aussage und überreicht diese seinem gewählten Adressaten.

Aussagebeispiele:

- Mir hat besonders an Dir gefallen, dass Du ...
- Du hast mir geholfen, dass ...
- Ich wünsche Dir ...
- Es war schön, Dich kennengelernt zu haben, weil ...

HINWEIS 2:

Die Botschaften werden nicht vorgelesen oder kommentiert.

MATERIAL:

Karteikarten, Papier, Stifte

Zum Abschluss stelle ich zwei Methoden vor, die ich besonders mag. Sie machen noch einmal deutlich, dass Gruppenarbeit bis zum Schluss kreativ und oft nachhaltig gestaltet werden kann.

8.13. Schatztruhe oder Koffer

Eine kreative Abschlussrunde ist das Füllen einer Schatztruhe oder eines (verschießbaren) Koffers.

VORGEHENSWEISE:

Alle TN haben die Möglichkeit, eigene Begriffe oder Aussagen aufzuschreiben, vorzulesen, und sie anschließend entweder in eine Schatztruhe zu legen oder in einen alten abgewetzten Koffer.

HINWEIS:

In die Schatztruhe gehören positive und in den Koffer negative, belastende Begriffe und Aussagen.

Beispiele für den Schatztruheninhalt:

Meine jetzige Lebensform –
Zuversicht – Humor – Lebensfreude
– Akzeptanz – Kraft – endlich ICH
sein können – Eigenliebe – positives
Denken – Gesundheit – Vergangen-
heit – Eigeninitiative – Kontakte –
Entschlossenheit

Beispiele für den Kofferinhalt:

Sorgen – Überforderung – Gewalt
– Angst – Traurigkeit – Einsamkeit –



Kindheit – Hoffnungslosigkeit –
Vergangenheit – Depressionen –
vermindertes Selbstwertgefühl –
negative Stimmung –
Perfektionismus – Gefühl von
gefangen sein

MATERIAL:

Schatztruhe, Koffer, Karteikarten,
Stifte



„Die kostbarste aller Schatztruhen ist das menschliche Gehirn.“

Erwin Koch (*1932), deutscher Aphoristiker

„Du lebst nur den gegenwärtigen Moment! Die übrige Zeit ist in der Truhe der Vergangenheit begraben oder sie liegt in der ungewissen Zukunft.“

Marc Aurel (121 - 180), römischer Kaiser und Philosoph

8.14. Erste-Hilfe-Koffer (Notfallkoffer)



HINWEIS 1:

Die „Erste-Hilfe-Koffer-Methode“ ist besonders geeignet, wenn Veranstaltungen als Schwerpunktthema Krisenbewältigung, Umgang mit Krisen zum Inhalt haben.

Hintergrund:

Es gibt Situationen, denen man hilflos gegenübersteht. Die Situationen sind bekannt, aber schwer beherrschbar, weil abmildernde Hilfsmittel fehlen. Für derartige Zwischenfälle kann Vorsorge getroffen werden. Helfen kann in solchen Fällen ein Erste-Hilfe-Koffer oder auch Notfallkoffer genannt.

Kofferinhalt:

Im Notfallkoffer werden Aussagen und Botschaften (eigene Kurztex-te, Motiv-karten, Sprüche usw.) aber auch Kleinstgegenstände (Smileys, Taschentuch, Steine, Fotos, Zeichnungen usw.) gesammelt und aufbewahrt, von denen die Besitzerin, der Besitzer weiß oder überzeugt ist, dass es Hilfsmittel gegen Krisenstimmungen sind.

Wann kommt der Notfallkoffer zum Einsatz? Bei Bedarf wird der Koffer geöffnet. Der Inhalt wird gesichtet und Helfendes („Medizin“) entnommen. Ähnlich wie Pflaster bei einer Schnittwunde oder eine Tablette bei Kopf-schmerzen.



VORGEHENSWEISE:

Am Ende der Zusammenkunft/Veranstaltung entscheiden die TN, was sie in den Erste-Hilfe-Koffer legen wollen und es dann auch tun. Wenn alles abgelegt ist, wird der gesamte Inhalt gesichtet.



HINWEIS 2:

Vielleicht besteht bei TN der Bedarf, den einen oder anderen Gegenstand mit nach Hause zu nehmen. Vielleicht ist der entnommene Gegenstand der erste, der den eigenen Erst-Hilfe-Koffer füllt.

Beispiele für den Kofferinhalt:

Botschaften/Aussagen	Gegenstände
„Einfühlung“	Ein gemaltes Bild
„Entscheidungsfreiheit“	Papier-Taschentuch
„Ermutigung“	Smiley
„Es ist nichts so schlecht, als dass es nicht zu etwas gut wäre.“	eine Muschel
„Gelassen bleiben und sich nicht selbst oder durch andere unter Druck setzen lassen.“	ein Stein
„Hoffnung nicht aufgeben“	eine Feder
„Hoffnung“	
„Ich - Botschaft“	
„Ich bin nicht alleine.“	
„Ich schaffe es!“	
„Ist meine Einstellung / Prägung noch zeitgemäß?“	
„Mut zum Gehen“	
„Neugier“	
„Schwäche zeigen ist Stärke“ oder „In vielen Schwächen stecken auch Stärken“	
„(Ur?)Vertrauen, Selbstvertrauen“	
„Stopp“	
Lieblingsspruch	



HINWEIS 3:

Die Kofferinhalte können auch für das Abschlussblitzlicht oder Feedback genutzt werden.



VORGEHENSWEISE:

Dafür entnehmen die TN dem Koffer Gegenstände bzw. Aussagen und erklären was der gewählte Gegenstand bzw. die ausgewählte Aussage für eine Bedeutung hat. Anschließend wird das Entnommene wieder zurückgelegt,

Danke

Allein ist so ein Buch-Projekt nicht zu stemmen. Und deshalb möchte ich mich an dieser Stelle bei allen Unterstützern bedanken.

Die Begeisterung, die ich bereits im Vorfeld spürte und die tatkräftige Mitarbeit aller meiner Unterstützer haben mit dazu beigetragen, dass dieses Projekt entstehen konnte.

Mein besonderer Dank richtet sich an die Geschäftsleitung und an die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf im Mittelhof. An dieser Stelle erwähne ich besonders gerne Hanne Theurich, mit der ich auf dem Gebiet der Selbsthilfe seit vielen Jahren sehr eng und vertrauensvoll zusammenarbeite. Frau Hanne Theurich war die Erste, mit der ich mein Vorhaben besprach, und sie war es, die mir Mut machte meine Idee umzusetzen und die mich von Anfang an konstruktiv begleitet hat.



Ich danke den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern verschiedener Berliner Selbsthilfekontaktstellen und anderen sozialen Einrichtungen, deren Veranstaltungen ich zunächst als TN besuchte, und später mitgestalten und durchführen durfte. Die Zusammenarbeit, und die damit verbundene Wissenserweiterung, haben mich reich an Erfahrungen gemacht und die eine oder andere kreative Methode kennenlernen lassen.

Ich danke den Einrichtungen, die mir die Möglichkeit einräumen, kreative Methoden in Workshops, Seminaren oder Selbsthilfegruppen anzubieten. Durch diese Möglichkeit kann ich Teilnehmerrinnen und Teilnehmern die Chance bieten ihre Probleme, Sorgen und Nöte anders als gewohnt zu betrachten und zu lernen damit anders oder besser umzugehen.

Ich danke den Mitgliedern meiner Selbsthilfegruppen, die mir durch das Ausprobieren der kreativen Methoden Sicherheit geben, und ermutigen weiter zu machen.

Bedanken möchte ich mich bei Susanne Fischer. Mit ihr habe ich über Jahre gut und gerne zusammengearbeitet. Gemeinsam haben wir kreative Methoden für den Arbeitskreis „Auf meinen Spuren“ (2006-2018) entwickelt und durchgeführt.

Ich danke meinen Kritikern und Zweiflern. Sie sind Ansporn für mich Methoden zu überdenken, zu verändern oder sie gezielter einzusetzen und noch praxisnaher zu gestalten.

Ich bedanke mich bei Ilona Richtermeier und Bernd Kipp, die sich spontan bereit erklärten, meine Texte auf Inhalte und „Fehlerteufel“ kritisch durchzusehen.

Bedanken möchte ich mich auch bei Agnes Wischhöfer - Dipl. Designerin, die mir mit ihrer Fachkompetenz beratend und unterstützend zur Seite stand. Ohne ihren Einsatz gäbe es diesen Ratgeber in dieser Form nicht.

Ausdrücklich bedanke ich mich bei der AOK Nordost – Die Gesundheitskasse. Das mir von dort entgegen gebrachte Vertrauen, und die großzügige finanzielle Unterstützung, haben dazu beigetragen, dass das Projekt „Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden“ das Licht der Welt erblicken konnte.

Nicht zuletzt bedanke ich mich bei meinem Mann. Hätte er mir nicht über Wochen und Monate den Rücken freigehalten, würde ich heute nicht den Schlusspunkt setzen können.

01. März 2015



Danke
Manfred Prießner

Schlussanmerkungen

Liebe Leserinnen und liebe Leser!

Es ehrt mich das Sie sich Zeit genommen haben meine Zusammenstellung durchzublätern und zu studieren. Ich bin fest davon überzeugt, dass ich Sie neugierig machen konnte kreative Methoden in der Gruppenarbeit auszuprobieren.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass aller Anfang schwer ist. Schritt für Schritt habe ich mich an den Einsatz und Umgang mit Kreativen Methoden herangetastet und gewöhnen müssen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass nicht jede Übung für jede Gruppe geeignet ist. Erkannt habe ich, dass der Gruppenwille, die Gruppendynamik und die Zusammensetzung einer Gruppe (z. B. Gruppen mit Krankheitsbild) ausschlaggebend sind für die Auswahl der Methoden und dass ein hohes Maß an Sensibilität und Einfühlungsvermögen erforderlich ist. Manchmal ist weniger mehr, so meine Erfahrung. Mut, Neugierde und Ausdauer haben sich bewährt. Heute könnte ich mir Selbsthilfegruppenarbeit, Seminar- und Workshopgestaltung ohne den Einsatz von kreativen Methoden nicht mehr vorstellen.

Wenn Sie positive Erfahrungen gemacht haben - und davon gehe ich aus - würde es mich freuen, wenn Sie Ihre Begeisterung und Ihre Erkenntnisse weitergeben. So geschehen, erweitert sich der Kreis der Anwender nach dem „Schneeballsystem“ immer mehr und die inhaltliche Gestaltung von Selbsthilfegruppen, Seminaren und Workshops kann davon nur profitieren.

Allen (künftigen) Anwenderinnen und Anwendern der vorgestellten Methoden wünsche ich viele positive Erfahrungen und eine glückliche Hand bei der Auswahl.



Methoden-Quellen

zu 6.1.6. (Zauberladen) und 7.11. (Darstellung sozialer Beziehungen als Momentaufnahme - Soziales Atom)

Jacob Levy Moreno (* 18. Mai 1889 in Bukarest; † 14. Mai 1974 in Beacon, New York) war ein österreichisch-amerikanischer Arzt, Psychiater, Soziologe und der Begründer des Psychodramas, der Soziometrie und der Gruppenpsychotherapie.

zu 6.2.1. (Karusselgespräche (Innenkreis/Außenkreis))

Das Verfahren ist Teil des Kommunikationstrainings von Heinz Klippert aus dem Jahre 1995 (s. Literatur) und wird vor allem an Schulen, aber auch in der freien Seminararbeit eingesetzt.

zu 6.2.2. World-Cafe

Diese Workshop-Methode wurde von den US-amerikanischen Unternehmensberatern Juanita Brown und David Isaacs entwickelt. Sie ist geeignet für Gruppengrößen ab 12 und für bis zu 2000 Teilnehmern.

zu 6.3. - 6.3.6. BSW (Buchstaben suchen Wörter)

Anlehnung an die KaWa-Methode (Kreatives Analografie Wort Assoziationen) von Vera F. Birkenbihl (1946 - 2011) deutsche Managementtrainerin und Sachbuchautorin. Sie galt als einzige bekannte Frau unter den Motivationstrainern und war Leiterin des Instituts für gehirn-gerechtes Arbeiten.

zu 6.5. Clustering und Organigramm schaffen Ordnung im Gedankenchaos und 8.8. Feedback-Cluster

Gabriele Lusser Rico (1937 - 2013) US-amerikanische Dozentin für Anglistik und Kunstpädagogik an der San Jose State University und eine einflussreiche Schreiblehrerin und Autorin. Rico ist vor allem durch ihre Dissertation Writing The Natural Way (Dt. Garantiert schreiben lernen) bekannt geworden. In diesem Buch entwickelte sie das Clustering als eine Grundmethode des Kreativen Schreibens.

zu 6.5.3. Tortendiagramm (Energietorte)

Die erste bekannte Verwendung von Kreisdiagrammen findet sich in William Playfair (1759-1823) Veröffentlichung ‚The Statistical Breviary‘ aus dem Jahr 1801. Der schottische Ingenieur und Volkswirt Playfair nutzte diese Form der Darstellung in seiner Arbeit, um die territoriale Aufteilung des Türkischen Reichs nach Kontinenten zu verdeutlichen.

zu 7.1. Fantasiereise (Traumreise)

„Rosenbusch“ vgl. John O Stevens a.a.O S 48ff - John O Stevens / Die Kunst der Wahrnehmung: München: Chr. Kaiser Verlag 1990

Stichwortverzeichnis

A BC-Geschichten	133
Abfrage	134, 137, 172
Abgeben	39, 109, 128
Abgrenzung	62, 185, 190, 204
Ablauf	14, 65, 106, 114, 116, 184, 194, 199
Ablehnung	62, 95f, 104, 152, 172, 183
Abschlussphase	12
Abschlussrunde	74, 131, 212, 226
Achtsamkeit	37
Akzeptanz	174, 226
Alles wird gut	148
Alltagssituationen	59
Alternativen	85
Ampel	216f
Anerkennung	211
Anfangsblitzlicht	65, 74f
Anfangsphase	12
Angst	8, 10, 12, 26f, 47, 69, 109, 151, 153, 170, 173f, 226, 230
Anmerkungen	216
Anreise	30
Anschuldigungen	107
Antwort	33, 47f, 51, 57, 102f, 134, 161, 165, 168, 179, 189,
Anwärmrunde	30, 33, 97, 131, 165
Anwenden	95, 199, 207

Apfelkiste-Methode	206
Arbeit	11f, 22, 24
Arbeitsaufgaben	149
Arbeitsbogen	48
Arbeitsphase	12
Assoziation	51, 61, 122f, 125f, 134, 138, 143
Assoziationsketten	143
Atmosphäre	3, 114
Aufgabenteilung	204
Aufklärung	41, 77, 95, 183
Aufstellungen	40ff
Aufwärmrunde	111
Ausdrucksmimik	217
Auseinander- setzungsphase	12
Ausgeschlossen	100, 195
Ausprobieren	13, 62, 94f, 97, 107, 145, 184, 186, 194f, 212, 218, 230
Aussageblätter	220
Aussagenkatalog	168f
Ausschreibung	95
Aussehen	75, 98, 207
Außenkreis	113, 115
Äußerungen	72, 78, 157f, 221
Äußerungsprozess	78
Austausch	8, 35, 37, 89, 114, 116, 122, 137, 169, 173, 212, 215

Austauschwörter	89
B all zuwerfen	31f
Bandwurm- geschichten	133
Baum	64ff, 188, 219f
Baum der Erkenntnisse	219f
Bedeutungswörter	27
Bedürfnis	20, 36f, 39, 47, 78, 105, 134, 173, 184f, 188f, 194, 206, 211, 213
Befinden	30, 41, 52, 68, 72, 74, 109, 153, 183, 192, 204, 206f
Befürchtungen	36f, 47, 69, 140, 200
Befürworter	118f, 166
Begebenheiten	204
Begrüßung	17
Behauptungen	114
Bekennerresultate	28
Beobachten	97f, 107, 166, 195
Beobachter	106f, 118f, 140, 153, 161, 164, 166
Berührungängste	24, 29, 58
Beschreibbare Tischdecke	115
Betrachtungsmöglichkeit	150
Beweggründe	44f
Bewerbung	95
Beziehungen	157, 201ff, 211

Beziehungs...	202ff
Bildercollage	189
Bildergalerie	103, 190
Bingo	33f
Blätteraussagen	220
Blätterbesprechung	220
Blind gezogene Wörter	89
Blitzlicht	13, 65, 72ff, 74f, 76ff, 212
Botschaften	223, 227ff
BSW (Buchstaben suchen Wörter)	51, 121ff, 128f
Buchstaben	51, 121ff, 128f, 133, 138
Buchstabenpaten	127
C harakter- eigenschaften	153, 172f
Cluster	61, 143ff, 218f
Collage	188ff
D ankbarkeit	86
Delfin	172, 175
Depression	8, 10, 226, 230
Der bin ich	48
Destruktiv	168ff
Diagramm	149f, 203
Dialogthema	192
Die Zoologie bemühen	172
Distanz	189, 202f, 216
Dominanz	38, 107, 186
Dominate Mitglieder	105
Doppler	161

Drei Tische	115
Dreiertreffen	156
Drei-Wörter-Liste	27
Druck	195, 228
DU-Form	107
Duldsamkeit	109f
E goistisches Denken	185
Eifersucht	109, 122, 186
Eigeninitiative	226
Eigenliebe	226
Eigenschaften	60, 88, 109ff, 153, 172f
Eigenverantwortung	104, 125, 161
Einfühlung	122, 128, 173, 228, 232
Eingebunden	32, 81, 195
Einleitung	10, 73, 75, 179ff
Einsamkeit	134, 136, 174, 226
Einschätzung	52, 98, 101, 174, 178, 183, 188, 203
Einsicht	51, 95, 192
Einstellungen	117, 161
Einzelaufgabe	95, 148
Emotional / Emotionen	91, 104, 129, 179, 183, 203, 206, 233
Empfänger	84, 101f, 211, 213
Ende einer Veranstaltung	220
Energie	123, 149f

Entscheidung	45, 47, 52, 110f, 142, 161, 174, 201, 228
Entschlossenheit	226
Entspannung	152, 180, 201
Enttäuschungen	38, 53, 186, 213
Erfahrungsprozess	56
Erfahrungsschatz	39
Ergänzungsaussagen	218
Ergebnisbesprechungen	183
Ergebnisübersicht	126
Erlebnisbericht	185
Ermutigung	228
Erscheinungsbild	98, 148
Erstbegegnung	36
Erste-Hilfe-Koffer	227
Erwartungen	25, 36ff, 47, 66, 69, 198
Experimente	97, 195
F ähigkeiten	109
Fahrzeug	42, 75, 102f
Fallbeispiele	163
Familie	102, 125, 149f, 190, 201f, 207
Fantasiereise	179ff
Feedback	13, 65, 72, 78, 210ff, 220f, 228
Figuren	21, 33, 151
Flipchart	18, 35, 40, 82f, 2014
Flusslauf-Methode	198f
Flussmündung	198

Freie Assoziation	123
Freie Gestaltungsform	124
Freie Platzwahl	96, 106
Freizeit	149f, 160, 201
Fremdbild	211
Frische Luft	16
Fuchs	172, 174
Funktionalität	202
G astgeber	215f
Gedächtnis	130
Gedankenchaos	143
Gefangen sein	226
Gefühle	52, 68, 76, 88, 100, 122, 143, 157ff, 207, 221
Gegenwart	116, 163f, 198f
Gegenwartsstuhl	163
Gegliederte Übersicht	219
Gegner	166, 218f
Gemeinschaftsarbeit	61, 147, 184, 190, 199
Gemeinschaftssinn	130
Gemütsbewegungen	183
Geschehen	155, 216
Geschichte	89, 130ff
Gesichtskontakt	43
Gesprächsdichte	214
Gesprächsstoff	37, 97
Gestaltungsform	59, 122ff
Gestaltungsmöglichkeiten	151
Gewalt	125, 226

Gewohnheiten	96f, 160, 202
Gezielte Wortwahl	90
Grenzüberschreitung	62f, 185f
Großgruppen	95, 146
Gründungstreffen	26
Gruppenablauf	65
Gruppenabschluss	13, 210
Gruppenalltag	64, 178
Gruppenarbeit	8ff, 12f, 24, 41, 66, 81, 88, 100, 115, 137, 144f, 151, 199, 201, 226, 231f
Gruppenbaum	64ff, 218
Gruppencollage	188
Gruppendynamik	105, 129, 178, 232
Gruppenerfahrung	44
Gruppenfindung	13, 23ff, 67, 197, 210, 220
Gruppenfortbestand	178
Gruppengefühl	197
Gruppengeist	37
Gruppengründung	13, 23ff, 33, 37, 64, 66, 197, 210, 220
Gruppengründungstreffen	26
Gruppenhygiene	178
Gruppenkern	67
Gruppenkonflikt	13, 178
Gruppenkonzept	35, 65
Gruppenleitung	65f, 74, 80
Gruppenphase	12
Gruppenprozess	10, 25, 64, 81, 128, 178

Gruppenregeln	65, 67, 81
Gruppensitzung	77, 212
Gruppenstärke	65, 67, 69, 104, 114
Gruppenstruktur	65, 67
Gruppentätigkeiten	150
Gruppenwille	232
Gruppenziele	81, 65
Gruppenzusammensetzung	65, 95, 232
Hai	172, 174
Halbsätze	52, 137
Handpuppe	192f
Herzlich willkommen	10, 17f
Hilfe	10, 100, 111, 227ff, 232
Hilfswörter	26
Hoffnung	33, 69, 111, 226, 228
Hör auf deinen Bauch	161
Humor	43, 109, 226
ICH-Form	107, 160
Identitätswechsel	60
In sich hinein hören	47f
In Verbindung bringen	21, 75, 101, 137
Innenkreis	113ff
Inselbewohner	184ff, 199
Inselmethoden	186, 188
Instruktion	153, 157
Interview	30, 41, 44, 56, 58f
Ist-Situation	202
Ist-Zustandspuppe	192

Kalenderblätter	85
Kartenfarbe	68
Karussellgespräche	113f
Kennenlernphase	56
Kernaussage	37, 119, 148, 218
Klappkarten	26
Klarheiten	35, 95
Klebepunkte	65f, 82f, 128f, 146, 197
Kleingruppen	60, 66, 95, 104, 115, 119f, 125, 146, 148, 150, 170, 201, 204, 212
Kleinstgegenstände	18, 21, 46, 203, 221, 227
Koffer	226ff
Kommunikation	15, 26, 43, 51, 68, 106, 113, 127, 141, 146, 155, 186, 194, 211f
Kommunikations-schwierigkeiten	212
Konflikt	8, 69, 139f, 174, 179, 183, 198, 202
Konfliktbewältigung	107
Konflikterkennung	107, 184, 188
Konfliktpotenziale	186, 202
Konfliktquellen	204
Konfliktsituation	176
Konfliktunfähigkeit	109
Konfrontation	152, 212
Konstruktive Selbstaussage	169

Kontakte	12, 29, 32f, 40, 43, 47f, 67, 155f, 158, 197, 203, 226
Kontaktfreudig	29
Kontrollmöglichkeit	36
Konzept	64ff, 101, 143, 220
Körpersprache	98, 166
Kraft	149, 226
Kraftquellen	200f
Kreative Erkennung	13, 178
Kreative Kontaktaufnahme	29
Kreative Themenbearbeitung	27
Kreatives Denken	130
Krise	34, 38, 227
Kritikpunkte	218
Kritische Äußerungen	78, 221
Kunstdruckkarten	221
Kurzanzeige	52
Kurzform	72
Lachen	37
Lamm	172f
Lasst die Puppen sprechen	192
Leben und Tod	144
Lebendige Statistik	40f, 43
Lebensbereiche	149
Lebensform	174, 226
Lebensfreude	39, 219, 226
Lebenshilfe	37
Lebenssituation / Lebenssituationen	100, 199

Lebensstation	199
Leidenschaft	26, 109, 122
Leidensfähigkeit	109
Lernelement	212
Liebe	26, 109, 125, 134, 193
Loslassen	26f, 156
Lösungsansätze	61, 95, 139
Lustlosigkeit	109
Malen	62,103f, 116, 175, 183, 198
Meditationsmusik	181
Mein Umfeld	102
Meinungsäußerung	72, 212f
Menschliche Wärme	232
Methode der freien Einfälle	123
Missverständnisse	52, 202, 211
Mit allen Sinnen abfragen	134, 137
Mitbringen	39
Mitgestaltung	230
Mitmachveranstaltung	95
Mitverantwortung	15
Möchte-ich-gerne-sein-Puppe	192
Moderation	65
Moderationskarten	18, 36f, 39f, 82f, 109ff
Moderator	115, 140
Momentaufnahme	74, 202f
Monologthemen	165
Motivationsaussage	169f
Motivieren	95, 168

Motivkarten	17f, 21, 76, 100ff, 221, 227
N achteile	119, 170, 172ff
Nähe	26, 152, 189f, 202f, 211
Name	26f, 30ff, 49, 59f, 132, 138, 201, 222
Natur	86, 201
Naturmaterialien	17
Nebeneffekt	41, 59, 148
Negative Selbstaussage	168ff
Negative Stimmung	226
Negative, kritische Aussagen	51, 214
Neinsager	166
Neue ...	69
Neugier	8, 12, 25ff, 35, 55, 60, 68f, 96, 116, 125, 127, 142, 186, 228, 232
Neutral	47, 195, 197
Neutralität	217
Neuzugänge	67, 69
Nonverbale Methode	197
Notfallkoffer	227ff
O ffener Stuhlkreis	16
Ordnung	43, 81, 143, 158
Organigramm	143, 148, 218
Orientierungsfaden	80
Orientierungslos	20

P aargespräche	212
Paarungen	49
Parkbank	156
Partnerinterview	58f
Pausenhinweis	18
Perfektionismus	96, 118f, 226
Persönlichkeit	49, 125, 128
Perspektivwechsel	140, 151
Ping-Pong-Spiel	124
Platz	140, 163, 189
Poesie	134
Positionieren	30, 41, 44ff, 103, 140, 142, 166, 203
Positive Eindrücke	214
positives Denken	86, 128, 226
Potenziale	190f
Preis	110, 173ff, 213
Priorität	27, 86, 129, 200f
Pro & Contra	118
Proportionen	150
Psychodrama	109, 203
Puppen / -spieler	192f
Q uelle	113, 182, 198, 211
R ahmenbedingungen	14
Raumplanung	15
Reaktion	12, 104, 129, 158, 193, 212
Reaktionshandpuppe	193
Realität	84, 151

Redehemmungen	95
Reflexion	37, 78, 116, 150f, 175, 213,
Regeln	12, 80, 64ff, 220
Reisebericht	215f
Resümee	217, 229
Richtige Reihenfolge	27, 86f, 89
Rolle in der Gruppe	178, 202, 204
Rollenspiel	120, 151ff, 155ff, 161f 164f, 167
Rückholphase	180, 182
Rückmeldung	72, 78f, 210f, 123, 221
Ruhe	129, 134ff, 174
Sammelsurium-Box	21f, 199
Schatztruhe	226f
Schildkröte	172, 174
Schlagzeilen	54f, 76
Schlüsselwort	51, 61, 121ff, 134, 137, 143, 145, 148
Schwäche	12, 160, 172, 200, 228
Schwierigkeit	15, 19, 57, 161, 212
Sehnsucht	122, 134
Seil-Greif-Methode	194
Seilübung	159
Selbst- oder fremdbestimmte Stellenwerte	149
Selbstauskunft	49, 51, 53, 122
Selbstaussage	168ff

Selbstbehauptung	104
Selbstbild	211
Selbsteinschätzung	178, 188
Selbstgespräche	168, 170
Selbsthilfe	8f, 10, 23, 34, 36, 67, 94, 114, 143, 153, 184, 192, 229ff
Selbstreflexion	95, 105, 151, 221
Selbstsicherheit	155f
Selbstverwirklichungsbedürfnis	185
Selbstwahrnehmung	211, 221
Selbstwertgefühl	161, 226
Selbstzufriedenheit	178
Selbstzweifel	13, 178, 190, 198, 200, 202
Seminar - und Workshoparbeit	143
Seminar	8, 18, 143, 153, 184, 212, 230, 232
Sensibilität	232
Sich ausprobieren	13, 94, 194, 218
Sich spüren	13, 94, 218
Sicherheit	20, 101, 119, 174, 185, 189, 212, 219, 230
Sinne	33, 58, 134, 137, 143, 153
Sinnsprüche	85
Sitzgelegenheit	16, 113ff
Sitzkreis	113f
Sitzmöbel	17, 96
Sitzplatzgewohnheiten	96

Sitzplatzanordnung	16
Skala	44, 46
Skaleneinteilung	46
Skalenmethode	44f
Skizze	203
Smileys	47, 197, 217, 227
Sorgen	109, 226, 230
Sozialbedürfnis	185
Soziales Atom	202f, 205
Sozialverhalten	184
Soziometrische Methode	203
Spannungen	105
Sprech- und Schreibübungen	130
Sprechende Gegenstände	165
Sprichwörter	85
Sprüchekarten	21, 221
Stagnation	198
Statistiken	40f, 43
Stehcafé	155
Stellenwert	149
Stimme	41, 98, 161, 165, 170, 180
Stimmungen	46, 68, 72, 77, 197, 200
Stopp	228
Störungen haben Vorrang	65, 77
Strategie	156, 194
Streitigkeiten	38
Strukturen	13, 64, 66, 80f, 220
Stuhlaussagen	142
Symbole	21, 76, 123, 189, 221

System	207, 149f
T abelle	125
Tagesausflug	105f
Tauschmarkt	109ff
Teilsatz	68f
Themenbaum	219
Themencollagen	190
Themenfindung	13, 80ff, 219
Themenfrei	131, 133
Themenheranführung	131
Themenorientiert	64, 81, 133, 163
Themensammelbox	83
Themenvorschläge	43, 155
Themenwörter	90
Themenwunsch / Themenwünsche	81ff
Tiefpunkt	197
Tiere sind auch nur Menschen	172
Tierpaten	172
Tischaussagen	115, 117
Tischfragen	115ff
Toleranz	190
Tortendiagramm	149f
Tortenstücke	150
Traumreise	179f
Traurigkeit	109, 226
Treffpunkte	172
Triade	166
Typenzusammensetzung	105

Ü berblick	22, 35f, 72, 121, 144, 149, 178, 219f
Übereinstimmungen	33
Überforderung	204, 226
Übergriffe	107
Übersicht	30, 35, 128f, 148ff, 219
Überzeugungskraft	62, 183
Umdenken	202
Umfeld	102, 152, 190
Umgang mit Krisen	227
Ungewissheit	29
Unstrukturierte Form	80
Unterhaltungswert	216
Unterstellungen	98
Unzufriedenheit	78, 105, 2014, 216f
V eränderungen	45, 64, 96f, 113, 148, 151, 184, 189, 202, 204, 218
Veranstaltungsverlauf	35
Verantwortung	39, 48, 110, 192, 196
Verbesserungswürdig	203
Verbindung	21, 75f, 101, 134, 137, 198, 203,
Verbundenheit	32, 189
Vergangenheit	116f, 125, 129, 163f, 198f, 226f

Verhaltensmuster	97, 105f, 152, 155, 157, 172, 183, 187, 195, 201
Verhaltensregeln	213
Verkäufer - Käufer	109ff
Verknüpfungen	138
Verkrampfung	139
Verlässlichkeit	201, 232
Verletzungen	38, 211
Vermeidung	174, 184, 211
Vermutungen	98, 183
Verpflegung	19
Verständnis	157f, 190
Verzeihen	26
Vier Stühle - vier Aussagen	141
Visitenkarte	49ff, 122
Voneinander lernen	94
Vorlagen	59, 122, 142, 197
Vornamen	43, 51, 138, 145
Vorschlag	22, 61, 96f, 220
Vorsorge	227
Vorstellungsrunde	26
W ahlpuppe	192
Wahrnehmung	40, 57, 98f, 101, 103, 107, 121, 146, 165ff, 181ff, 188, 201, 206, 213, 218
Was bin ich	48
Was brauche ich	39
Was erwarte ich	117
Was höre ich	58



Fortbildungen für Aktive in Selbsthilfe-Gruppen

Du benötigst methodisches Handwerkzeug und wichtige Infos zur Organisation und Öffentlichkeit für deine Gruppe? Dann bist du bei uns genau richtig!

Bei uns findest du das ganze Jahr über interessante und hilfreiche Fortbildungen rund um das Thema Selbsthilfe.

Alle Infos findest du hier: www.sekis-berlin.de/fortbildung

*Jetzt anmelden
und mitmachen!*

Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel: 030 890 285 39

sekis»

Selbsthilfe»

Das sozialste Netzwerk

Informiert sein | Erfahrungen austauschen | Selbsthilfe stärken

