

Klaus W. Vopel

Materialien für Gruppen leiterInnen

Übungen und Experimente

iskopress

ISBN 978-3-89403-309-5

2. Auflage 2009

Copyright © iskopress, Salzhausen

Umschlaggestaltung: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd

Druck und Bindung: Aalex Buchproduktion, Großburgwedel

Bibliographische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	9
Kapitel 1: Anfangsphase	11
Einleitung	12
1 Sich vorstellen	13
2 Markennamen	15
3 Zifferblatt	17
4 Drei Fragen	18
5 Gemeinsamkeiten	20
6 Paare und Quartette	22
7 Spezialitäten	24
8 Erste Eindrücke	26
9 Entfaltung	28
10 Wie ich mich darstelle	30
11 Ich bin wie du – ich bin nicht wie du	32
12 Eindrücke aus meiner Kindheit	34
13 Inhaltsverzeichnis	36
14 Heute – gestern – morgen	37
15 Abgelegte Illusionen	39
Kapitel 2: Diagnose der Gruppensituation	41
Einleitung	42
16 Wer ist der Fremdeste für mich?	44
17 Seminarempfehlung	46
18 Lernziele	47
19 Integrationsreihe	48
20 Fraktionierung der Gruppe 1	50
21 Fraktionierung der Gruppe 2	52
22 Skepsis und Vertrauen	54
23 Verloren	56
24 Höhen und Tiefen	58
25 Reste	59
26 Viel oder wenig Einfluss?	60
27 Machtreihe	61
28 Gruppenleiterwahl	63

29	Thronsessel	64
30	Wer ernert mich an wen?	66
31	Arbeitsklima 1	68
32	Arbeitsklima 2	70
33	Geschenk	71
34	Vorschriften	72
35	Alternativen	73
36	Einladung	74
37	Dieser Abschied ist schwer	75
38	Was ich gewonnen habe	76
	Kapitel 3: Umgang mit Konflikten	77
	Einleitung	78
39	Sokratischer Dialog	79
40	Kontrollierter Monolog	81
41	Vorurteile	83
42	Angebot und Nachfrage	85
43	Meilensteine	87
44	Perspektivenwechsel	89
45	Konfliktberatung im Trio	91
46	Projektionen erforschen	93
47	Gruppenmosaik	94
48	Ritual	96
49	Geheime Agenda 1	98
50	Geheime Agenda 2	100
51	Rivalität	102
52	Grenzen 1	103
53	Grenzen 2	105
54	Maximum – Minimum	107
55	Konflikt-Differenzierung	109
56	Playback	111
57	Skulptur	113
58	Quid pro quo?	115
59	Intergruppen-Treffen	117
60	Grundkonsens und Randkonflikte	119
61	Rollenwechsel	121

	Kapitel 4: Teamentwicklung	123
	Einleitung	124
62	Zeit	125
63	Öffentliches Interview	126
64	Metapher	128
65	Fünf Sätze	130
66	Vorbilder	132
67	Teamleiter 1	134
68	Diagnose 1	136
69	Diagnose 2	138
70	Probleme lösen	140
71	Ziele	141
72	Motivation	143
73	Werte	145
74	Anerkennung 1	147
75	Sicherheit	149
76	Geographie des Teams 1	151
77	Geographie des Teams 2	153
78	Geographie des Teams 3	155
79	Teamleiter 2	157
80	Aufgabenklärung	159
81	Feedback 1	161
82	Feedback 2	163
83	Kompromissfähigkeit	166
84	Anerkennung 2	168
	Kapitel 5: Gestaltung der Schlussphase	171
	Einleitung	172
85	Hungrig oder satt?	174
86	Scheiden tut weh	176
87	Vorzeitiger Abschied	178
88	Wofür ich dankbar bin	180
89	Brief vom Seminar	181
90	Positive Bilanz	183
91	Selbstbestärkung	185
92	Perspektivenwechsel	187

93	Weißer Magie	189
94	Wiedersehen	191
95	Was ich beinahe vergessen hätte	192
96	Investition und Gewinn	193
97	Abschieds-Sinfonie	195
98	Komplimente	196
99	Abschiedsgeschenk	197
100	So oder so ist der Abschied	199
101	Sonnenblume	201
102	Wegweiser	203
103	Was ich tun möchte	204
104	Maßnahmen-Liste	206
105	Geben oder nehmen	207

Vorwort

Gruppen haben eine hohe Bedeutung für jeden Menschen. Die Zugehörigkeit zu Gruppen ist ein wesentlicher Aspekt unseres Lebens. Unsere Lebensqualität hängt von der Qualität der Gruppen ab, zu denen wir gehören, und wir selbst beeinflussen diese Qualität durch unsere Gruppenskills und unsere Kenntnisse über Gruppenprozesse.

Warum sind Gruppen so wichtig? – Wir werden in eine Gruppe hineingeboren, in unsere Familie, und wir könnten nicht überleben ohne den Schutz dieser Gruppe. Heute wissen wir aus der perinatalen Psychologie, dass wir schon im Mutterleib die Atmosphäre der sozialen Gruppe wahrnehmen, in der sich die Mutter bewegt. Wenn sich die Mutter in ihrem sozialen Netz wohl fühlt, dann profitieren wir davon und genießen Sicherheit, emotionale Wärme und eine liebevolle Stimulation. Die Erinnerung an die Gruppenerfahrung vor unserer Geburt wird uns ein Leben lang begleiten. Im Kindergarten und in der Grundschule werden wir Mitglied anderer sozialer Gruppen, und auch hier ist es von höchster Bedeutung, dass wir dort ein gutes Klima erleben, eine respektvolle, freundliche Atmosphäre und gute Verbindungen zu den anderen Kindern und den Erwachsenen, so dass wir ohne Angst spielen und lernen können. Wenn wir uns geachtet fühlen, dann fällt es uns viel leichter, eine positive Identität zu entwickeln und den Umgang mit unseren Gefühlen, mit unserem Körper, mit unseren Wünschen zu lernen.

Und im Laufe unseres Lebens nehmen wir an vielen weiteren Gruppen teil – in der Ausbildung, im Studium, im Beruf, in politischen Gruppierungen, in kirchlichen Gruppen usw. In all diesen Gruppen haben wir dieselben Wünsche: Wir möchten als Person wahrgenommen werden; wir wünschen uns gute Kooperation und eine friedliche Regelung von Konflikten; wir wünschen uns genügend eigenen Einfluss und Vergnügen bei der Arbeit an den gemeinsamen Zielen.

Je älter wir werden, desto deutlicher wird uns, dass unsere psychische Gesundheit von der Qualität der Interaktionen in den Gruppen abhängt, denen wir angehören. Psychische Gesundheit zeigt sich in unserer Fähigkeit, in unseren Beziehungen Nähe,

Kapitel 1

Anfangsphase

Mitgefühl und wechselseitige Unterstützung zu erleben und zu praktizieren. Durch die Mitgliedschaft in produktiven Gruppen gewinnen wir die Voraussetzung, uns auch als individuelle Person zu entwickeln und eigene Werte zu etablieren.

In den letzten dreißig Jahren sind zu den oben beschriebenen klassischen Sozialisationsgruppen weitere besondere Gruppen hinzutreten, deren gemeinsamer Nenner die Veränderung der traditionellen Kultur ist. Allen diesen Gruppen ist gemeinsam, dass sie ein besonderes, demokratisch geprägtes Gruppenklima anstreben, in dem die Gefühle der Mitglieder genauso ausgedrückt werden können wie ihre Ideen. Im Unterschied zu klassischen Gruppen gibt es hier ein anderes Verständnis von Erfolg, Geld und Macht. Die Menschen in diesen Gruppen sind optimistisch im Blick auf die Zukunft; sie versuchen, die Politik zu beeinflussen; und sie sind altruistischer als die große Mehrheit der Bevölkerung.

Ich glaube, dass wir in den kommenden Jahrzehnten eine Veränderung der Gesellschaft erleben werden – u. a. durch den wachsenden Einfluss der Frauen – in Richtung auf eine stärkere Humanisierung. Was konstant bleibt in all den Veränderungen, ist der Bedarf an funktionierenden Gruppen, sowohl im Bereich unserer öffentlichen Institutionen, der Wirtschaft und des alternativen Sektors. Immer stärker wird der Wunsch der Menschen, in Gruppen mitzuarbeiten, in denen sie sich entwickeln und ihre besten Qualitäten entfalten können. Und für alle, die in solchen Gruppen die Rolle der ModeratorInnen, der GruppenleiterInnen, der PädagogInnen, der SozialarbeiterInnen, der PsychotherapeutInnen übernehmen, ist dieses Buch bestimmt. Es bietet Methoden für die Anfangs- und für die Schlussphase, für die Entwicklung und die Konfliktbearbeitung und für die Intensivierung der Gruppe hin zu einem Team. Diese Methoden versuchen insgesamt eine gute Balance herzustellen zwischen unseren Bedürfnissen nach Nähe und Interaktion einerseits, und nach Entfaltung und Kreativität andererseits.

Ich wünsche allen, die mit diesen Methoden arbeiten wollen, gutes Gelingen und jenes sich immer wieder einstellende Glück, wenn wir miterleben, wie sich die Menschen in einer guten Gruppe entfalten.

Klaus W. Vopel

Einleitung

Die ersten Stunden im Leben einer Gruppe sind für Leiter und Teilnehmer kritisch. Oft begegnet der Leiter den Teilnehmern seiner Gruppe zum ersten Mal. Und oft treffen die Gruppenmitglieder mit unbekanntem Teilnehmern zusammen.

Unausgesprochen stehen viele wichtige Fragen im Raum: Was für Menschen sind hier zusammengekommen? Wie reagieren sie? Was mögen sie? Woher kommen sie? Wie werden sie auf mich reagieren? Wer wird mich beachten? Finde ich genügend Menschen, die zu mir passen, für die ich mich interessiere? Welche Spielregeln gelten hier? Wie kann ich mich als Person vorstellen und Interesse für mich wecken? Passen meine Ziele zu denen der anderen? Werden wir uns auf gemeinsame Ziele einigen können?

Und auch wenn sich Leiter und Gruppenmitglieder kennen, ist der Start einer Gruppe meistens mit offenen Fragen und einem Gefühl von Fremdheit und Unbehagen verbunden: Was hat sich in der Zwischenzeit ereignet? Wie kann ich diesmal profitieren und beitragen?

In der Anfangsphase ist es eine wichtige Aufgabe des Gruppenleiters, den Teilnehmern und sich selbst die Akklimatisierung im neuen Milieu zu erleichtern. Oft sind die Teilnehmer innerlich noch mit anderen Themen beschäftigt, die erst langsam in den Hintergrund treten. Daher ist der Gruppenleiter gut beraten, wenn er zu Beginn seiner Gruppe den Einstieg behutsam gestaltet und soweit wie möglich die spezifische Situation, die Teilnehmer und das Thema berücksichtigt.

Die hier zusammengestellten Experimente helfen jugendlichen und erwachsenen Teilnehmern, miteinander in Kontakt zu treten und langsam zu einer funktionsfähigen Gruppe zu werden. Sie geben dem Leiter die Chance, wichtige Eindrücke zu sammeln, um sich in Ruhe auf die Gruppe einzustellen.

Sich vorstellen

Ziele Die Teilnehmer haben hier Gelegenheit, mit ihrem Vor- und Nachnamen zu experimentieren. Gleichzeitig können sie erleben, wie weit sie unterschiedlich auf die anderen Gruppenmitglieder reagieren. Sie können üben, ihre verschiedenen Reaktionen auszudrücken.

Anleitung Ich möchte euch Gelegenheit geben, euch einander vorzustellen und dabei die Namen zu lernen.

Stellt bitte die Stühle zur Seite, so dass wir in der Mitte einen freien Platz erhalten. Beginnt, im Raum umherzuwandern, und betrachtet dabei schweigend die übrigen Gruppenmitglieder... (1 Min.)

Ihr sollt nun gleich anfangen, euch einander vorzustellen, und zwar auf folgende Weise: Wenn ihr jemanden begrüßen wollt, dann geht auf ihn zu, stellt euch vor ihn und sagt in dieser ersten Runde nur euren Nachnamen. Während ihr euren Nachnamen sagt, begleitet ihn durch eine Geste, die euch in diesem Augenblick und diesem Gruppenmitglied gegenüber passend erscheint. Danach stellt sich der Angeredete ebenfalls mit seinem Familiennamen vor, begleitet von einer passenden Namensgeste. Sprecht nichts weiter, sondern geht dann auseinander, um euch ein anderes Gruppenmitglied für die Vorstellung auszusuchen... (2 Min.)

Geht nun schweigend weiter und stellt euch auf die nächste Runde ein. In dieser zweiten Runde sollt ihr euch nämlich mit eurem Vornamen vorstellen, der ebenfalls von einer passenden Geste unterstrichen werden soll. Sucht euch die Leute aus, denen ihr euch auf diese Weise bekannt machen wollt... (2 Min.)

Geht nun schweigend weiter und stellt euch auf die dritte und letzte Runde ein. Diesmal könnt ihr selbst entscheiden, ob ihr euch mit Vor- oder Nachnamen oder mit beiden vorstellen wollt. Begleitet eure Vorstellung aber wieder mit einer entsprechenden Geste, die euren Namen betont... (3 Min.)

Stoppt nun und kommt zu eurem Platz im großen Kreis zurück...

- Auswertung**
- Wieweit habe ich mich unterschiedlich ausgedrückt?
 - Was habe ich durch die Art und Weise, wie ich meinen Namen aussprach, bzw. durch die begleitenden Gesten vermitteln wollen?
 - Inwieweit sind meine Botschaften angekommen?
 - Welche Botschaften habe ich von anderen erhalten?
 - Wer hat mich beeindruckt oder irritiert?
 - Wessen Namen habe ich inzwischen wieder vergessen?
 - Wie möchte ich hier genannt werden?
 - Was möchte ich sonst noch sagen?

Markennamen

- Ziele** Die hier verwendete Assoziationstechnik hilft den Teilnehmern, die Namen der anderen Gruppenmitglieder zu lernen und ihre Persönlichkeit weiter zu erfassen.

- Anleitung** Ich möchte, dass wir unsere Namen kennen und behalten lernen, und zwar auf folgende Weise:
- In der ersten Runde wird jeder von uns mitteilen, wie er heißt und wie er hier angesprochen werden möchte. Danach hilft uns der Betreffende, den gewünschten Anredenamen besser mit seiner Person verbinden zu können, um ihn dadurch leichter zu behalten. Zu diesem Zweck lässt er sich von seiner Phantasie helfen und sagt uns, zu welchem Haushaltsgegenstand sein Name passen könnte.
- Denkt zurück an die verschiedenen Haushalte, die ihr kennen gelernt habt, den Haushalt eurer Kindheit, den Haushalt, in dem ihr jetzt lebt, und lasst die verschiedenen Gerätschaften in Küche, Bad und Besenkammer vor eurem geistigen Auge vorüberziehen. Findet dann einen Gegenstand, den ihr mit eurem Namen verbinden könnt... (30 Sek.)
- Ich werde selbst beginnen. Danach wird mein linker Nachbar an der Reihe sein usw.
- Zunächst soll sich jeder in der beschriebenen Weise vorstellen und dann den Anredenamen und den dazugehörigen Haushaltsgegenstand aller bisherigen Vorredner wiederholen. Das gibt uns ausgiebig Gelegenheit, uns die Namen der Gruppenmitglieder einzuprägen. Versucht dabei, den Namen und den Gegenstand so auszusprechen, dass Tonfall und Lautstärke zu dem jeweiligen Haushaltsgegenstand passen...
- Nun kommt unsere zweite Runde. Stellt euch jetzt euren Kleider- und Wäscheschrank vor, in dem ihr Wäsche, Oberbekleidung, Schuhe, Kopfbedeckungen usw. aufbewahrt. Findet heraus, welches eurer Kleidungsstücke zu eurem Namen passen könnte... (30 Sek.)

Wer möchte die zweite Runde beginnen?...

In einer dritten und letzten Runde beginnt wieder ein neuer Freiwilliger. Diesmal wird der Name mit einem Nahrungsmittel verbunden: Stellt euch die unterschiedlichen Lebensmittel vor, die ihr in eurem Leben bisher genossen habt, einheimische und fremdländische, Gemüse, Früchte, Milchprodukte, Fleisch usw. Zu welchem Nahrungsmittel passt euer Name?... (30 Sek.)

Wer möchte diese letzte Runde beginnen?...

(Leiten Sie dann eine gemeinsame Auswertung ein.)

- Auswertung**
- Auf wen bin ich neugierig geworden?
 - Wessen Assoziationen haben mir besonders geholfen, den Namen zu behalten?
 - Was möchte ich sonst noch sagen?

Zifferblatt

Ziele Das Experiment bietet eine überraschende und reizvolle Möglichkeit, die Mitglieder einer Gruppe Kontakt miteinander aufnehmen zu lassen. Die Metapher des Zifferblattes regt jeden an, einen wichtigen Aspekt seiner augenblicklichen Situation mitzuteilen.

Anleitung Ich möchte euch miteinander bekannt machen, und zwar auf folgende Weise:
Stellt euch vor, dass in der Mitte des Raumes eine riesige Uhr auf den Fußboden gemalt ist mit den Zahlen von 1 bis 12 ringsherum auf dem Zifferblatt.
(Deuten Sie an, wo die 12 ist.)
Überlegt nun bitte, was für jeden von euch «die Stunde geschlagen» hat, d. h. welche Uhrzeit für euch im Augenblick die größte symbolische Bedeutung hat... (1 Min.)
Stellt euch nun auf den Teil der imaginären Uhr, der die Uhrzeit angibt, für die ihr euch im Augenblick entschieden habt...
Sprecht nun mit den Gruppenmitgliedern, die sich für dieselbe Uhrzeit entschieden haben, darüber, was diese Zeitangabe für euch bedeutet. Wenn ihr allein steht, dann sprecht mit den Teilnehmern, die sich für die nächstfrühere oder -spätere Stunde entschieden haben. Ihr habt 10 Minuten Zeit...
Jetzt möchte ich, dass ihr der Reihe nach uns allen mitteilt, was euch auf euren Platz geführt hat. Beginnt bitte mit der frühesten Zeit, also mit 1 Uhr...

- Auswertung**
- Auf wen bin ich neugierig geworden?
 - Wie ähnlich bzw. unterschiedlich empfinde ich die Mitglieder in dieser Gruppe?
 - Was möchte ich sonst noch sagen?