

Wie kann ich mich gut auf einen Gruppenabend vorbereiten?

Zunächst ist es wichtig für eine gute Atmosphäre im Raum zu sorgen. Blumen, Kerzen, eine gestaltete Mitte sind dafür hilfreich. Dann sollte man sich Gedanken zum Ablauf machen und die entsprechenden Materialien dafür vorbereiten, bzw. passende Texte aussuchen.

Formaler Ablauf des Gruppenabends

Für den Ablauf eines Gruppenabends werden hier einige Möglichkeiten vorgestellt. In der Regel setzt sich der Gruppenabend aus 3 Teilen zusammen: Anfangsrunde, inhaltlicher Teil mit Themen und Beiträgen, Abschlussritual.

1. Anfangsrunde – Begrüßungsritual – kurze Eingangsrunde, z.B.

- kann mit einem „Blitzlicht“ begonnen werden, dabei stellt sich jedes Gruppenmitglied kurz vor mit dem Tod des Kindes und erwähnt die momentane Befindlichkeit (ca. 2 Minuten pro Person).
- die Eingangsrunde wird mit einer Klangschale begonnen, jeder Teilnehmer schlägt seinen Ton an und stellt sich vor.
- Anfangsritual kann auch ein Gedicht oder ein Lied sein.
- Körperübung aus dem Qi Gong – Sammeln über die Atmung.
- Netz der inneren Verbundenheit mit Wollknäuel.

2. Der Hauptteil des Abends

befasst sich entweder mit den aus dem Blitzlicht aufgekommenen Themen oder es wird durch ein kreatives Element auf ein Thema hingeführt:

- mögliche Themen eines Gruppenabends (z.B. Nachbarn; Partnerschaft; Sucht; Medium; Geschwister; etc.)
- Kreative Elemente z.B. ein Symbol aus der Natur
- Erinnerungen an das verstorbene Kind (Foto des Kindes, Schatzkästchen, etc.)

3. Abschlussritual –

hier kann wieder mit einem „Blitzlicht“ beendet werden, dabei kann jedes Gruppenmitglied nochmals mit einem Wort oder Satz sagen, mit welchen Empfindungen es die Sitzung verlässt, oder auch, was hilfreich war, was offen geblieben ist (dies könnte evtl. beim nächsten Treffen eingebracht werden).

- Abschließen mit einem Gedicht
- Ritual mit einem lebenden „Freundeskreis“ (sich an die Hand nehmen)
- Atemübung usw.

Vorbereitung einer Gruppensitzung

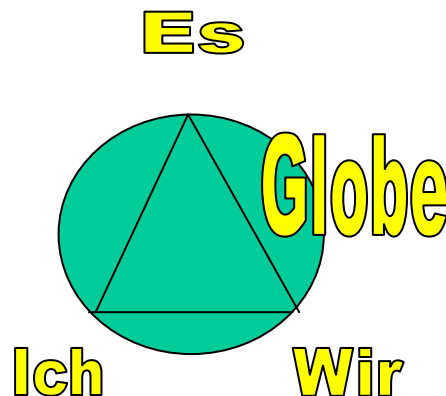
Hierbei stellt uns zum Beispiel Ruth C. Cohn mit ihrer Methode der Themenzentrierten Interaktion (TZI) ein sehr gutes und ausführliches Modell zur Verfügung (siehe nächste Seite). Ihrer Meinung nach kann nur dann etwas Konstruktives entstehen, wenn das Individuum (Ich), die Gruppe (das Wir) und die Sache (das Es bzw. das Thema, womit Ich und Wir jeweils befasst sind) Beachtung erfahren (aus: Ruth C. Cohn: „Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion“).

Neben der themenzentrierten Interaktion gibt es auch ein gruppendynamisches Modell, um mit Gruppen zu arbeiten. Teams bzw. Gruppen durchlaufen danach besondere Phasen. Meist werden beide Modelle, TZI und das gruppendynamische Modell, gleichzeitig berücksichtigt:

1. Anfangs- Orientierungsphase (auf allen Ebenen)
2. Auseinandersetzungsphase
3. Arbeitsphase
4. Abschieds-/Abrundungsphase

(ausführliche Beschreibung siehe ‚Gruppendynamisches Modell/Gruppenphasen‘ in: „Wie die Gruppe laufen lernt“ von Langmaack/Braune/Krickau)

TZI Modell nach Ruth Cohn



Ich visualisiere im Inneren:

ICH

Wie fühle ich mich heute? (z.B. müde, gestresst, freudig)

Was vom heutigen Tag muss ich für die Zeit der Gruppensitzung beiseite stellen, damit es mich nicht beeinflusst?

Was kann ich mir vorher Gutes tun?

Wie gut bin ich mit meiner Co-Leitung abgestimmt, was muss ich noch klären?

Welche Befürchtungen habe ich: was könnte schlimmstenfalls passieren?

Welcher Teilnehmer macht mir Kopfzerbrechen? Was könnte der im schlimmsten Fall tun oder sagen? Was tue ich dabei, um in meiner Mitte zu bleiben?

WIR

Ist die Gruppe eine Gruppe oder fällt sie auseinander?

Haben alle Teilnehmer ihren Platz oder gibt es Rivalitäten?

Welche Funktionen übernehmen die Teilnehmer, worin brauchen sie Unterstützung?

ES

Können sich alle Teilnehmer mit dem Thema identifizieren?

Ist das Thema so formuliert, dass es offen genug ist, aber auch Struktur gibt?

Welche Übungen begleiten das Thema oder führen es ein?

Wie stehe ich selbst zu diesem Thema? Kann ich es ggf. verändern? Wie ginge es mir dabei?

Ist es ein mir wichtiges Thema? (Klärung des eigenen Anliegens)?

Wodurch gelingt es mir, das Thema für die Sitzung gut abzurunden und es evtl. beim nächsten Mal wieder anzusprechen?

GLOBE

Wie ist der Raum gestaltet? Wie gestalte ich die Mitte?

Welche Getränke oder anderes richte ich her?

Welche Materialien brauche ich?

Telefonnummer für Notfälle.