

**Ablauf einer SG-Sitzung
(je nach Gruppengröße 60 bis 90 Minuten)**

Phase 1: Einführung Ca. 10 Minuten			
	Ziele	Formulierungsbeispiele	Hinweise
	Ankommen und orientieren, man sollte sich willkommen fühlen		Stuhlkreis oder Kissen vorbereiten, Moderatorin hat Zettel und Stift dabei Achtung: ich als Moderatorin (Mo), sollte die Situation so einrichten, daß ich mich wohlfühle. Sei auch ein Schutzengel für Dich.
1a:	Begrüßen und einführen	„Ich begrüße Euch herzlich zur SG. Ich bin XY.. und moderiere mit meiner Kollegin XY diese Gruppe. „Heute sind neue Teilnehmer dabei, die ich herzlich begrüße. Schön, dass Du gekommen bist.“ „Wir sind hier, um über unsere alltäglichen Erfahrungen zu sprechen, um voneinander zu lernen. Über das, was uns bewegt, Leid, Schmerz oder auch Freude bereitet. Diese Arbeit in der Gruppe wurde in Brasilien von Adalberto Barreto entwickelt, um in den Armenvierteln viele Menschen zu erreichen und ihre Fähigkeiten zu unterstützen.“	Die Gruppe ist offen für neue TeilnehmerInnen (TN). Neue TN begrüßen. Ich begrüße jeden TN mit Handschlag. Es sollte eine Atmosphäre des Vertrauens entstehen.
1b:	Geburtstage / Gedenktage feiern	„Um daran zu denken, dass wir auch von unserem Umfeld mitgetragen werden und auch um das Schöne zu feiern, singen wir ein Lied. Welche Geburtstage von letzter Gruppensitzung bis heute magst Du feiern oder vielleicht magst Du auch etwas anderes feiern, etwas anderes gedenken?“ Was war Dein größter Erfolg die letzten Tage. Was war das	Das Geburtstagslied als Ritual einführen. Beim Feiern von Geburtstagen und anderen wichtigen Ereignissen geht es um das Bewusstsein von dem, was uns im Leben Halt gibt. Ausserdem ist es eine gute

		Beste, was Du in den letzten Tagen gelernt hast? Sag eine Sache, die sich seit der letzten Gruppe zum Positiven in Deinem Leben verändert hat... Lied singen.	Möglichkeit, etwas über die anderen Teilnehmenden zu lernen, was wiederum das Vertrauen in die Gruppe stärkt
1c:	Regeln sagen	„Während der Sitzung gibt es 4 einfache Regeln: <ol style="list-style-type: none"> 1. Wenn einer spricht, hören die anderen zu 2. Jeder spricht von sich in der „Ich-Form“, nicht von anderen. Teile Deine persönlichen Lebenserfahrungen. 3. Wir geben weder Ratschläge noch Bewertungen und halten keine Vorträge oder lange Reden. Wir suchen keine Lösungen für die anderen. 4. Du kannst jederzeit die Gruppe mit einem Lied, Sprichwort, einer kurzen Geschichten, einem Gedicht oder einem Witz, was etwas zum Gesagten passen, unterbrechen 	
1d:	Prinzipien sagen	Erzähle keine Geheimnisse, Schweigen ist ok. Es ist eine Gruppe zum Zuhören nach innen und nach außen. Und zum Sprechen. Wir diskutieren nicht. Es geht nicht darum, einen Konsens zu finden, sondern den verschiedenen Lebenswegen zuzuhören. Nachher beim 2. Teil beim Tee, könnt Ihr soviel diskutieren, wie Ihr wollt.	
1e:	Lockern / Bewegen	„Zum Warming up stehen wir bitte einmal auf....“ z.B. <ul style="list-style-type: none"> - Plätze tauschen: alle Personen mit Jeans, die Kinder haben, einen Hund haben, eine Katze haben... - in Bewegung kommen: Arme schwingen, strecken und Recken, laut Gähnen... - Ball zuwerfen und ein Gedicht / Lied sagen..... 	Die Mo steht gemeinsam mit der Gruppe auf.

Phase 2: Wahl des Themas Ca. 15 Minuten			
	Ziele	Formulierungsbeispiele	Hinweise
2a:	<p>Begründung / einleiten</p> <p>Warum spreche ich?</p>	<p>„Es ist wichtig, über das, was mich bewegt zu sprechen. Du kennst sicher das Sprichwort: „Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude“.</p> <p>Auch in einem brasilianischen Sprichwort heißt es: Wenn der Mund verschlossen ist, spricht der Körper, wenn der Mund spricht, heilt der Körper.“</p>	<p>Weitere Beispiele:</p> <p>Wilhelm Reich: „Ungesagte Worte werden giftig.“</p> <p>Shakespeare: „Der Kummer, der nicht spricht, nagt am Herzen bis es bricht.“</p> <p>Kenzaburo Oe: „Der Kraft der menschlichen Seele, ob in Trauer oder Leid, tief auf den Grund zu gehen...und ihr Ausdruck zu verleihen, bedeutet zugleich, von Trauer und Leid zu genesen.“</p>
2b:	<p>Themen sammeln</p>	<p>„Wir sprechen über das, was uns bewegt, uns schwer im Magen liegt, uns den Schlaf raubt. Es geht nicht um Geheimnisse.“</p> <p>„Jetzt sammeln wir erst einmal Themen und entscheiden uns im Anschluss für ein Thema.</p> <p>Jeder ist nun eingeladen, über das, was ihn beschäftigt, zu sprechen. Wer etwas mitteilen will, sagt bitte erst seinen Namen und erklärt kurz, was es ist, was sie jetzt bewegt.“</p> <p>„Was liegt Dir auf dem Herzen? Was beschäftigt Dich, lässt Dich nicht schlafen?“</p> <p>Ein TN meldet sich. „Bitte sage Deinen Namen. Danke, Theresa, ich schreibe kurz mit, worum es geht. Bitte erzähle jetzt.“</p> <p>„Welche Gefühle hast du dabei?“</p> <p>„Theresa, du fühlst dich ausgelaugt und traurig wegen permanenter Überlastung und Unzufriedenheit am Arbeitsplatz. Richtig?“</p>	<p>Bei einem einschneidenden Ereignis, dass alle TN betrifft, gibt die MO dieses als Thema vor.</p> <p>Stille zulassen und lange aushalten! Notfalls Stille unterbrechen mit der Frage „Was sagt Dir die Stille in Deinem Inneren?“</p> <p>Nach jedem Beitrag: wie ein Mantra wiederholen und als Frage stehen lassen: „Was liegt Dir auf dem Herzen? „Was beschäftigt Dich, lässt Dich nicht schlafen?“</p> <p>Schriftliches Festhalten aller Beiträge bzw. Themen mit Namen der TN: Schlüsselbegriffe.</p> <p>Gefühle erfragen. Gefühl und Situation kurz wiederholen, um</p>

		<p>„Ich fasse jetzt für alle noch einmal zusammen, welche Themen vorgeschlagen wurden. Welches Thema berührt Dich heute? Eva fühlt ... weil ... Bei Theresa geht es um: ...</p>	<p>sicherzustellen, dass man richtig verstanden hat.</p> <p>Alle Themenschwerpunkte benennen.</p> <p>Nachdem 3 bis maximal 5 Themen gesammelt sind, zum nächsten Schritt übergehen.</p>
2c:	Verbinden der Teilnehmenden mit einem Thema	<p>Kurzes Feedback (5-6 Meinungen) in der Runde holen, wer heute zu welchem Thema tendiert.</p> <p>„Wir haben drei Themen. Das Thema von Eva ist ... Das Thema von Andreas ist ... Das Thema von Theresa ist ... Alle Themen sind wichtig. Wir wählen jetzt das Thema aus, welches die grösste Resonanz in der Gruppe hat. Welches der drei Themen interessiert euch heute am meisten? Bitte sag einfach das Thema und zwei, drei kurze Worte, weshalb dich dieses Thema am meisten anspricht.“</p>	<p>Resonanz in der Gruppe.</p> <p>Die Verbindung der Teilnehmenden mit einem Thema geschieht auf der Gefühlsebene (nicht so sehr auf der Verstandesebene).</p>
2d:	Abstimmen	<p>„Wir können uns leider nur mit einem Thema beschäftigen. Deshalb entscheiden wir uns für ein Thema. Wir stimmen ab. Jede hat nur eine Stimme. Diejenigen, die ihr Thema vorgestellt haben, können für sich selber stimmen, jedoch sich auch noch anders entscheiden und für das Thema eines anderen Gruppenmitgliedes stimmen. Wer stimmt für ...? Ich zähle und schreibe die Voten auf. Danke. Fünf Stimmen. Wer stimmt für ...? Danke. Sieben Stimmen. Wir haben uns für das Thema ... entschieden. Ich danke allen anderen, die etwas erzählt haben für ihren wertvollen Beitrag.“</p>	<p>MO zählt laut und deutlich ab und notiert sich das Ergebnis</p> <p>Mo/Co-Mo beteiligen sich normalerweise nicht an der Abstimmung (Ausnahmen: Geteilte Moderation nach Phasen oder sehr kleine Gruppe).</p> <p>Kein klares Votum: zwischen den stimmgleichen Themen nochmals abstimmen lassen. Vorher überprüfen: wurde Schritt 2c ausgeführt? Eventuell vor der zweiten Abstimmung wiederholen!</p> <p>Jedem TN, der ein Thema eingebracht hat, persönlich danken!</p>

Phase 3: Kontextualisierung Ca. 15 Minuten			
	Ziele	Formulierungsbeispiele	Hinweise
3a:	Thema vertiefen	„Eva, erzähl jetzt bitte etwas mehr zu Deinem Thema, damit wir die Hintergründe der Situation besser verstehen.“ Vielen Dank.“	Der TN erzählt ausführlicher zu seinem Thema.
3b:	Klärungsfragen	„Gibt es Klärungs- oder Verständnisfrage für Eva?“ „Gibt es weitere Klärungsfragen?“	Die Moderatorin und die TN können Klärungs- und Verständnisfragen stellen: <ul style="list-style-type: none"> - Was ist das Leiden? - Wie kam es dazu? - Wie lange dauert die Situation schon an? - Wie wirkt sie sich im Alltag aus? - Was hat das Leiden innerlich bei dir ausgelöst? - Strategien, die bisher benutzt wurden - Was könnte eine unbewußte Beteiligung am Thema sein? - Was hat die Person bisher gelernt? Auf Interpretationen und versteckte Ratschläge achten (nötigenfalls eingreifen).
3c:	Gruppenthema formulieren	„Ich definiere nun ein Thema für die Gruppe, so dass sich alle Teilnehmenden darin wiederfinden können. Das Thema ist Burnout, den wir selbst erlebt haben oder den jemand in unserem nahen Umfeld erlebt hat. Eva, fühlst du dich darin aufgehoben?“	Falls es schwierig oder unmöglich ist, ein sinnvolles Gruppenthema zu formulieren, diesen Schritt überspringen und direkt zum nächsten Schritt übergehen.
3d:	Themengeber*in entlasten	„Wir haben nun ein Thema der Gruppe. Es ist nicht mehr Evas persönliches Thema. Eva, du kannst dich nun zurücklehnen. In der nächsten Phase brauchst du nichts zu sagen sondern kannst einfach nur zuhören, wie Andere mit ähnlichen Themen umgegangen sind.“	

Phase 4: Austausch in der Gruppe Ca. 40 Minuten			
	Ziele	Formulierungsbeispiele	Hinweise
	Austausch der Teilnehmer zu diesem Thema	<p>Es gibt 2 Wege:</p> <p>1. konkretes Erleben erfragen. „Wer hat Ähnliches schon einmal erlebt?“</p> <p>2. symbolisch, thematisch: ein Aspekt des Berichteten wird zum Thema, zum Motto gemacht.</p>	<p>Hauptphase: Ca. 40 Minuten Mo und Co-Mo können sich u.U. am Sharing beteiligen, z.B. bei einer kleinen Gruppe.</p> <p>Wichtig: Es geht nicht darum Lösungen zu finden. Wir behandeln kein Leid, dafür gibt es Spezialisten. Wir öffnen einen Raum, in dem sich der Themengeber in seinem Schmerz mit seinem Thema angenommen fühlt.</p>
4a:	Austausch fördern, Ressourcen benennen	<p>„Das Thema ist ... Wo fühlst Du Dich angesprochen? Wer hat eine ähnliche Erfahrung gemacht? Wie bist Du damit umgegangen? Was hat Dir geholfen? Was hast Du dabei gelernt?“</p> <p>Achtung: Betone, wenn es geht, Täter und Opfer Seite. Die Erzählungen der Teilnehmer können aus beiden Perspektiven erzählt werden.</p> <p>„Denk auch noch mal an ein Lied...“</p>	<p>Sowohl Opfer- wie Täterperspektive miteinbeziehen.</p> <p>Die Kernfrage nach jedem Beitrag wiederholen – aber bei zu großer Belastung ev. Den Fokus ändern, z.B.: Tod ist das Thema, dann „Was ist die schönste Erinnerung an die verstorbene Person?“</p> <p>Achtung: immer Anregung für Lied/ Gedicht geben. Anregen: beim Austauschen nicht betont auf den Themengeber schauen, um ihm nicht das Gefühl zu geben, er bekäme Ratschläge.</p>
4b:	Beenden des Austausches	„Vielen Dank für Eure Beiträge.“	

Phase 5: Schluss Ca. 10 Minuten			
	Ziele	Formulierungsbeispiele	Hinweise
5a:	Nähe und Dank	<p>„Wir stehen auf und bilden einen Kreis. Wir fassen uns an den Händen / Schultern.“</p> <p>„Wir stehen nun alle auf und geben uns die Hände, die rechte Hand jeweils nach oben/vorne, die linke nach unten/hinten. Wir stehen mit den Füßen fest am Boden und bewegen unseren Körper leicht hin und her.“</p>	<p>Unterstützender Kreis: stehen oder sitzen. Oder beides. Schultern umfassen oder Hände reichen. Wellenbewegung von Mo aus machen und beibehalten.</p> <p>MO steht zusammen mit den Teilnehmenden auf.</p>
5b:	Ritual erklären	<p>„Dies symbolisiert, dass wir trotz der Schwierigkeiten in unserem Leben immer wieder Halt finden können. Trotz Burnout gibt es Menschen, denen wir viel geben und von denen wir viel erhalten. Von Menschen hier und auch von Menschen ausserhalb der Gruppe spüren wir immer wieder Unterstützung.“</p>	<p>Sinn des Rituals erklären.</p> <p>Bezug nehmen auf Thema des Austausches.</p>
5c:	Positives mitnehmen	<p>„Was nimmst Du mit von heute Abend?“</p> <p>Erinnere die Gruppe daran, dass Lieder... willkommen sind.</p>	<p>Nach jedem Beitrag die Frage wiederholen. Dazwischen Stille ermöglichen.</p> <p>Mo bedankt sich bei allen TN, die sich geäußert haben</p>
5d:	Perle	<p>„Jenny, ich danke dir, dass du dein Herz geöffnet und dem heutigen Treffen das Thema gegeben hast. Es beweist Mut, dass du dies getan hast. Du bist jemand, der Ungerechtigkeit nicht einfach hinnimmt sondern auch Unangenehmes anspricht und dich so weiterentwickelst.“</p>	<p>- Mo bedankt sich bei TN, der das Thema zum Austausch angestoßen hat</p> <p>- Mo versucht, dem ursprünglichen Thema der/des Themengeber*in einen neuen, positiven Sinn verleihen, indem man die positiven Aspekte und die darin liegenden Stärken und Potenziale beleuchtet.</p>
5c:	Verabschieden	<p>„Der erste Teil des Treffens ist nun beendet. Wir treffen uns wieder in einer Woche am gleichen Ort und zur gleichen Zeit. Nun lade ich euch ein für den zweiten Teil, wo wir uns frei und ohne Regeln austauschen können. Ich bin jetzt nicht mehr die Moderatorin/der Moderator.“</p>	<p>Hinweis auf den Ort und die Zeit des nächsten Treffens.</p> <p>Einladung für den zweiten, informellen Teil. Je nach Umständen z.B. etwas Trinken gehen usw.</p>