

Selbststärkende Gemeinschaft: Übersicht für Moderator*innen

1. **Einführung und Willkommen** (ca. 10 Minuten). Atmosphäre der Freundschaft und des Vertrauens schaffen.
 - a. Teilnehmende begrüßen. Falls es neue TN gibt, kurz die Geschichte der SG erklären.
 - b. Geburtstage feiern, Todestage, glückliche und andere wichtige Ereignisse → ein Gedicht sagen.
 - c. Die 4 Regeln der SG erklären: 1. Nur 1 Person spricht. 2. Nur eigene Erfahrungen. 3. Keine Ratschläge und Bewertungen. 4. Man darf jederzeit unterbrechen mit einem Lied, Gedicht, Sprichwort, Witz usw.
 - d. Prinzipien sagen: keine Geheimnisse, Schweigen ist ok, keine Diskussion im ersten Teil (aber möglich im zweiten Teil), keine Einigung nötig, aber achtsames Zuhören und Annehmen des Gesagten.
 - e. Aufwärmen mit passendem Energizer, Körperübung oder kurzem Spiel

2. **Themenwahl** (ca. 15 Minuten). Auf das Einhalten der Regeln achten. Fokus auf die Annahme des Leidens.
 - a. Erklären, warum es wichtig ist zu sprechen. Passendes Sprichwort benutzen.
 - b. Themen sammeln: "Jetzt ist es Zeit darüber zu sprechen, was euch auf dem Herzen liegt. Was beunruhigt dich? Worüber zerbrichst du dir den Kopf? Was raubt dir den Schlag?" **Nach den Gefühlen der Person fragen**, die ein Thema vorschlägt! Das Gesagte aufschreiben und paraphrasieren und korrektes Verständnis überprüfen. Für vorgeschlagene Themen danken. Frage wiederholen. Dazwischen Stille halten!
 - c. Resonanz der Gruppe zu den vorgeschlagenen Themen (5 – 6 Rückmeldungen): "Welches der Themen spricht dich heute am meisten an? Wohin tendierst du, und warum?"
 - d. Abstimmen. Jeder hat eine Stimme. Stimmen laut zählen und notieren. Bei Gleichstand Schritt 2d (und vorher ev. 2c) wiederholen. Spreche das gewählte Thema laut aus. Den anderen Themengebern danken.

3. **Kontextualisierung** (ca. 15 Minuten). Versuche nicht, das Problem zu lösen! Es genügt, wenn die Person sich in ihrem Leid angenommen und akzeptiert fühlt! Fokus auf das Verständnis der Situation.
 - a. Themengeber einladen, mehr über die Hintergründe zu erzählen.
 - b. Teilnehmende zu Klärungsfragen einladen (keine Interpretationen oder versteckten Ratschläge!)
 - c. Falls möglich, ein Gruppenthema formulieren
 - d. Themengeber mitteilen, dass sie/er sich für die nächste Phase ausruhen kann und nicht sprechen soll.

4. **Austausch in der Gruppe** (ca. 40 Minuten). Teilen von echten, tiefen, persönlichen Lebenserfahrungen. Fokus auf die Ressourcen der Teilnehmenden.
 - a. Teilnehmende einladen, ihre Lebenserfahrung zu teilen: "Wer hat etwas ähnliches erlebt, **und was hat dir dabei geholfen?**" Nach jedem Beitrag dem Teilnehmenden danken. Die Gruppe daran erinnern, dass man jederzeit unterbrechen darf für ein Lied, Gedicht usw. Auf das Einhalten der Regeln achten. Darauf achten, dass man dem Themengeber nicht direkt in die Augen schaut, damit nicht das Gefühl aufkommt, Ratschläge zu erhalten! Auf Konzentration und Aufmerksamkeit aller Teilnehmenden achten!
 - b. Austausch beenden mit Dank an alle Beitragenden.

5. **Schluss** (ca. 10 Minuten). Was nimmst du mit von dieser Sitzung? Fokus auf den Sinn des Gesagten.
 - a. Alle stehen auf, halten Hände (linke nach unten, rechte nach oben), wanken mit den Körpern hin und her.
 - b. Bedeutung des Rituals erklären: „Wir stehen hier um zu symbolisieren, dass wir trotz aller Schwierigkeiten in unserem Leben (Verweis zum Gruppenthema) gehalten sind.“
 - c. "Was nimmst du mit von diesem Treffen?" Frage wiederholen. Dazwischen Stille halten.
 - d. Versuche, die „Perle“ des Themengebers zu formulieren.
 - e. Teilnehmende über Ort und Zeit des nächsten Treffens informieren und sie zum zweiten, informellen Teil des Treffens einladen.