

---

## Aufhören! Aber wie und was dann? |

### Methodensammlung

**Was tun, wenn es einen Konflikt in einer Gruppe gibt? Hier gibt es einige Methoden zur besseren Aufarbeitung. Es sind alle Möglichkeiten, wie begonnen werden kann ein Problem zu lösen.**

#### **Konzept der Harmonie**

**Ziel:** sich an das positive soziale Klima erinnern

**Du brauchst:** Ein Plakat, Stifte, Farben, Papier

#### **So geht's:**

Die Gruppe trifft sich und erarbeitet ihr Konzept der Harmonie. Dazu sammeln die einzelnen Gruppenmitglieder zuerst ihre Gedanken und fügen dann ihre Gedanken zusammen zu einem Gesamtwerk. Fragen, die helfen können: Was mögen wir gerne? Was bereitet uns Freude? Wann vertraue ich? Usw.

#### **Beispiel:**

Frohsinn am Morgen, vertreibt viele Sorgen. Es grüßt dich ein Freund, der's gut mit dir meint. Toleranz gegenüber allen das würde uns gefallen... Muss einer weinen, nimm ihn in den Arm. So geht es leichter, ein Lächeln hält warm.
--

**Zu beachten:** Alle sollen mit dem Konzept einverstanden sein. Das Plakat kann dann im Aufenthaltsraum angebracht werden und bei möglichen Disharmonien kann sich die Gruppe wieder darauf besinnen.

#### **Sockenmurmeln**

**Ziel:** Konflikte entschärfen und über verbale Kommunikation zu einer Lösung zu gelangen.

**Du brauchst:** mindestens ein Paar Socken und Murmeln oder kleine Bälle

#### **So geht's:**

Wer kennt das nicht: Man ist sehr wütend. Am liebsten würde man nicht nur etwas sagen oder schimpfen, sondern mal richtig drauflosschlagen. Der Wut freien Lauf lassen. Bei diesem Spiel ist das nicht nur erlaubt, sondern sogar geboten. Danach geht es bereits viel besser und es ist leichter zu sagen, was die Wut ausgelöst hat. 2 Personen sitzen sich gegenüber und rollen sich abwechselnd einen Ball zu. Zwischen den beiden steht der Wüterich. Er ist mit einer Schlagsocke (die eine Socke einfach in die andere hineinstopfen) ausgestattet. Der Wüterich kann jetzt versuchen mit der Socke den

Ball zu treffen. Pro Treffer kann ein Wutpunkt vergeben werden. Nach 10 Bällen werden die Rollen getauscht.

**Und dann:** Wenn sich alle etwas abregiert haben, kann damit begonnen werden den Konflikt auf einer anderen Ebene, nämlich der verbalen Kommunikation zu lösen. Die Atmosphäre dürfte jetzt viel entspannter sein.

### **Ich rei dir die Zeitung aus**

**Ziel:** Wut erst mal zu kanalisieren, um die daraus gewonnen Freiräume für positive Aufarbeitung zu nutzen.

**Du brauchst:** viele Zeitungen, Kleister, Farben

### **So geht's:**

Vor die Aktion startet, ruft sich jeder Teilnehmende die letzte große Wut ins Gedachtnis. Vielleicht am besten solche, die noch nicht verarbeitet sind, wo noch Rachegeanken da sind. Dann schnappen sich alle einen Haufen Zeitungen und reisen diese Stück für Stück auseinander in kleine Fetzen. Nach dieser „Orgie“ – am Besten legt man eine Zeit dafür fest, wie lange „zerstückelt“ werden darf. – werden die Papierschnipsel mit Kleister gemischt und ein „Wut-Denkmal“ errichtet. Dabei kann wunderbar über die Wut gesprochen werden, die beim zerstückeln „verarbeitet“ worden ist.

**Und dann:** . Eventuell kann das Kunstwerk, wenn es trocken ist und die Gemüter besänftigt sind auch noch verziert und angemalt werden. Das Denkmal kann gerne im Aufenthaltsraum bleiben und auch ergänzt werden, wenn es nötig sein sollte.

### **Eigentlich mag ich dich ja**

**Ziel:** sich in positiver Wertschätzung üben

**Du brauchst:** Papier, Stifte, Klebestreifen

### **So geht's:**

Jedem Gruppenmitglied wird mit Klebestreifen ein Papier auf den Rücken geklebt. Dann bekommen alle einen Stift und schreiben jedem der Gruppe ein Kompliment oder einen Grund auf den Rücken, warum sie sie oder ihn mögen, oder etwas das die Person gut kann.

**Und dann:** Am Ende haben alle einen Zettel voller Komplimente, und wertschätzender Eigenschaften.

### **Vershnungskuchen**

**Ziel:** Einem Konflikt folgt das schönste, nämlich die Versöhnung, was kann es da schöneres geben als einen Kuchen, schließlich geht Liebe (und Versöhnung) durch den Magen.

**Du brauchst:** Kuchen, Zahnstocher, Etiketten, Stifte

### **So geht's:**

Die Gruppe kann einen Kuchen selbst backen oder einen Kuchen kaufen. Dieser wird dann verziert. Dazu nimmt jedes Gruppenmitglied ein Etikett und beschriftet mit einem Wunsch, oder einem schönen Spruch. Das Etikett wird auf den Zahnstocher geklebt und dieser auf den Kuchen gesteckt. Alle

bekommen dann ein Stück mit der „Friedensfahne“ eines anderen. Der Kuchen schmeckt gleich noch viel besser!

*Ewald Unterhofer*

*Quelle: Spiele fürs Gruppenklima. B. Fuchs, München 2007, Don Bosco Verlag  
Aus: SKJinfos Nr.2 2014/2015*