

# Gruppenübung

Stand März 2015



## Unsere Regeln

- Ziel:** Auseinandersetzung mit eigenen Werten und Normen, Reflexion ausgesprochener und unausgesprochener Gruppenregeln zum Umgang miteinander, Klärung gemeinsamer Regeln
- Dauer:** ab 30 Minuten (je nach Gruppengröße)
- Zielgruppe:** Mädchen und Frauen, Jungen und Männer, geschlechtshomogene oder gemischtgeschlechtliche Gruppen
- Alter:** ab 12 Jahren
- Anzahl:** 2 – max. 20 Teilnehmer/innen
- Ort:** Im Haus
- Materialien:** Papier und Stifte
- Tipps:** Die Gruppenarbeit kann auch zu einem bestimmten Thema (z.B. Regeln zum Umgang mit Streit/Beleidigungen, Regeln für das geplante Zeltlager etc.) durchgeführt werden. Wichtig ist, dass die Regeln in eine Form gefasst werden, die für das Handeln im Alltag der Gruppe klar und nachvollziehbar sind.

### Durchführung:

Nach einer Einführung durch die Gruppenleitung beginnt die Übung zunächst in Einzelarbeit: Jede/r Teilnehmer/in hat Stift und Papier und schreibt in den nächsten 7 – 10 Minuten auf, was ihm/ihr für den Zusammenhalt der Gruppe (bzw. in Hinblick auf das Thema) wichtig ist, z.B.: Was soll unbedingt passieren, was auf keinen Fall? Welche Regeln haben wir bereits (ausgesprochen oder unausgesprochen)? Was ist nach persönlicher Einschätzung eine wichtige Regel, was ist weniger wichtig?

Anschließend sollen die aufgeschriebenen Punkte nach ihrer Bedeutsamkeit in eine Reihenfolge gebracht werden (wichtigster Aspekt an Platz 1, Unwichtiges hinten).

Im nächsten Schritt schreibt jede/r noch einmal seine/ihre „TOP 5“ der wichtigsten Punkte auf und sucht sich eine/n Partner/in, um sich über diese Punkte auszutauschen. Im Gespräch versuchen die Paare, aus den 10 Aspekten fünf gemeinsame „TOP 5“ herauszufinden. (ca. 10 – 15 Minuten)

Danach kann - je nach Gruppengröße - entweder nochmals in 2 Kleingruppen oder mit der Gesamtgruppe über die bisher zusammengetragenen Aspekte diskutiert werden. Ziel ist es, eine gemeinsame Liste der wichtigen Punkte zu erstellen und daraus Gruppenregeln zu formulieren. Alle Teilnehmer/innen sollten sich mit den gefundenen Regeln einverstanden erklären können. Ebenso sollte überlegt werden, was passiert, wenn Konflikte auftreten.