

## Selbststärkende Gemeinschaft (SG) mit Jugendlichen — Kurzanleitung für Lehrkräfte und Jugendarbeiter\*innen

Phase/ Schritt	Bezeichnung	Formulierungsbeispiel	Bemerkungen
I	<b>Einleitung</b> <i>Ca. 10 Minuten</i>		In der ersten Phase geht es darum, eine Atmosphäre des Willkommenseins, der Freundschaft und des <b>Vertrauens</b> zu fördern.
1	Begrüssung	<p>„Ich begrüsse euch ganz herzlich zum heutigen Treffen der Selbststärkenden Gemeinschaft.“</p> <p>„Besonders begrüsse ich Alma und Tom, die heute zum ersten Mal dabei sind.“</p> <p>„Die SG stammt ursprünglich aus Brasilien. Sie wurde seit Ende der 1980er-Jahre vom Arzt, Theologen und Sozialwissenschaftler Adalberto Barreto in den Favelas der Stadt Fortaleza entwickelt. Dort ist die Armut so gross, dass die Menschen kaum Möglichkeiten für die Lösung ihrer sozialen und gesundheitlichen Probleme haben – ausser ihrer gegenseitigen Unterstützung. ‚Niemand ist so reich, das er nichts von andern brauchen, und niemand so arm, dass er nichts geben kann‘, sagt Barreto. Durch vier einfache Regeln und einige Prinzipien bildet die SG einen Raum für's Zuhören und den Austausch hilfreicher Lebenserfahrungen. In Brasilien gibt es heute rund 40'000 ausgebildete SG-Moderatorinnen und Moderatoren. Es gibt SG-Gruppen in 28 Ländern auf 3 Kontinenten.“</p>	<p>Neue Teilnehmende einzeln begrüssen.</p> <p>Wenn es neue Teilnehmende gibt, eine kurze Erklärung zur Geschichte der SG abgeben.</p>
2	Geburtstage feiern	„Wir feiern nun Geburtstage und andere wichtige oder auch traurige Ereignisse, die sich in letzter Zeit in unserem Leben oder in unserem Umfeld ereignet haben. Wer hat ein Ereignis, das sie/er gerne mit den anderen teilen möchte?“	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 Möglichkeit, etwas über die anderen Teilnehmenden zu lernen, was wiederum das Vertrauen in die Gruppe stärkt.
3	Regeln	„Ich erkläre nun die vier Regeln der SG. Regel 1 lautet: es spricht immer nun eine Person, und die andern hören zu. Dazu gehört auch, dass wir unsere Handys nicht benutzen und aus- oder stumm geschaltet haben. Regel 2: Wir sprechen nur über persönliche Erfahrungen, nicht über etwas Gehörtes oder Gelesenes oder über die Erlebnisse Dritter. Regel 3 lautet: Wir geben keine Ratschläge und wir beurteilen und bewerten nicht. Regel 4: Jede und jeder Teilnehmende darf den Prozess jederzeit unterbrechen, um ein Lied zu singen, um ein Gedicht oder ein Sprichwort aufzusagen oder um einen Witz zu erzählen!“	Beim nur auswendigen Singen und Aufsagen geht es um Authentizität. Für den Energiekreis und die Dynamik der Gruppe ist es besser, notfalls bruchstückhaft etwas vor sich hinzustottern, als etwas von einer Aufnahme abzuspielen oder abzulesen. Ersteres verteilt eine mögliche Last eines Teilnehmenden auf alle Schultern der Gruppe oder gibt positive Impulse. Letzteres ist ermüdend für die anderen Teilnehmenden.

		„Wir singen Lieder und sagen Gedichte usw., die wir auswendig können, selbst wenn es nur der Anfang einer Melodie oder die erste Zeile ist. Wir lesen oder spielen nicht ab Papier oder dem Handy ab.“	
4	Prinzipien	„Neben den vier Regeln gibt es auch einige Prinzipien. Im ersten Teil der SG geht es um das aufmerksame Zuhören und den Austausch hilfreicher Lebenserfahrungen. Wir diskutieren nicht. Wir müssen uns auf nichts einigen sondern dürfen unterschiedlicher Meinung sein. Es darf am Ende mehr Fragen als Antworten geben. Man muss nicht unbedingt etwas sagen sondern kann auch einfach nur zuhören. Es gibt keine Garantie, dass das Gesagte nicht nach aussen gelangt, deshalb muss man selber abschätzen können, was man preisgibt und was nicht. Wenn man Geheimnisse hat, behält man diese besser für sich.“  „Anschliessend an den ersten Teil der SG gibt es einen zweiten Teil. Dann darf man sprechen, wie man will, auch Ratschläge und Werturteile abgeben. Es gibt dann keine Moderation, und auch die vier Regeln gelten nicht mehr.“	Hinweis auf den zweiten, informellen Teil im Anschluss an den ca. 90-minütigen formalen Teil.
5	Aufwärmen	„Wir stehen nun alle zusammen auf und machen ...“	Moderator*in steht zusammen mit den Teilnehmenden auf.  Spielerisches Element, das den Körper miteinbezieht, im Kreis oder verteilt im Raum, oder einfache Dehn- und Entspannungsübungen.  Zum Ende der Phase I ein Lied singen und/oder einen Witz erzählen.
<b>II</b>	<b>Wahl des Themas</b> <i>Ca. 15 Minuten</i>		In der zweiten Phase geht es darum, die Aufmerksamkeit auf das <b>Leiden</b> zu richten. Teilnehmende, die die Regeln nicht einhalten, unterbrechen.
6	Sprichwort	„Nun ist der Zeitpunkt da, sich auszusprechen. Viele von euch kennen das Sprichwort ‚Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude‘. Shakespeare hat gesagt: ‚Der Kummer, der nicht spricht, nagt am Herzen, bis es bricht‘.	Nach der energisierenden Dynamik der ersten Phase geht es in diesem Schritt darum, ruhig zu werden, sich zu konzentrieren und das Feld für die Wahl des Themas vorzubereiten.  Deutlich machen, warum es an dieser Stelle wichtig ist, sich auszusprechen. Dazu ein oder zwei passende Sprichwörter benutzen.
7	Themen sammeln	„Was du auf dem Herzen? Wo drückt dich der Schuh? Welche kleinen oder auch grösseren Sorgen treiben dich um?“  „Welche Gefühle hast du in dieser Situation (Angst, Wut, Hilflosigkeit usw.)?“  „Du fühlst dich verunsichert und wütend, weil gestern im Klassenchat	Vornamen und in kurzen Stichworten die vorgebrachte Situation notieren.  Vornamen und Situation kurz wiederholen, um sicherzustellen, dass man sie richtig verstanden hat.  Unterbrechen, wenn ein Thema schon klar ist aber die Person trotzdem

		schlecht über dich gesprochen wurde, richtig?“  „Was hast du auf dem Herzen? Wo drückt dich der Schuh? Welche kleinen oder auch grösseren Sorgen treiben dich um?“	noch weiterspricht.  Nach Nennung eines Themas Frage immer wieder wiederholen. Dazwischen Stille erlauben.  Nachdem 3 (bis maximal 5) Themen gesammelt sind, zum nächsten Schritt übergehen.
8	Resonanz	„Wir haben drei Themen. Das Thema von Jenny ist Wut und Verunsicherung wegen dem Klassenchat. Das Thema von Andreas ist ... Das Thema von Paula ist ... Alle Themen sind ernst und wichtig. Wir wählen jetzt aber 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.“	5 bis 6 Meinungen einholen. Es soll keine langen Statements sondern einfach nur kurze Stellungnahmen geben. Es geht um die Meinungsbildung der Gruppe auf der emotionalen Ebene. Dieser Schritt ist wichtig, damit der nächste gelingen kann.
9	Abstimmen	„Wir stimmen nun ab. Jede und jeder hat eine Stimme. Überleg dir also gut im Voraus, für welches Thema du deine Stimme abgeben willst. Wer ist für das Thema von Jenny? 8. Wer ist für das Thema von Andreas? 5. Wer ist für das Thema von Paula? 7. Gut. Das Thema von Jenny ist gewählt.“  „Danke Andreas und Paula, dass ihr eure Sorgen geteilt habt. Wir können im zweiten Teil darüber sprechen, oder ihr dürft das Thema gerne in der nächsten SG wieder einbringen.“	Jede*r Teilnehmende hat eine Stimme. Man darf sich auch enthalten. Die, die ein Thema vorgeschlagen haben, dürfen für ihr eigenes Thema oder auch für ein anderes stimmen. Wenn man will, darf man ein Thema auch zurückziehen.  Stimmen laut und deutlich zählen. Das Thema mit den meisten Stimmen ist gewählt. Bei Gleichstand von zwei oder mehr Themen, Abstimmung ohne die übrigen Themen wiederholen. Eventuell vorher Schritt 8 wiederholen.
<b>III</b>	<b>Kontextualisierung</b> <i>Ca. 15 Minuten</i>		In Phase drei geht es um das umfassende <b>Verständnis</b> des Themas innerhalb der Gruppe.
10	Thema ausbreiten	„Jenny, bitte erzähle uns nun noch etwas mehr. Gib uns alle Details, die wir benötigen, um die Situation zu vollständig verstehen.“	Die Moderatorin, der Moderator kann nötigenfalls zusätzliche Klärungs- und Vertiefungsfragen stellen: 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? Usw.
11	Klärungsfragen	„Wer hat eine Klärungs- oder Verständnisfrage an Jenny?“  „Gibt es weitere Klärungsfragen?“	Darauf achten, dass keine versteckten, in Fragen formulierten Ratschläge erteilt werden. Die nötigenfalls unterbinden.
12	Gruppenthema definieren	„Ich definiere nun ein Thema für die Gruppe, welches das Thema von Jenny enthält, aber grösser ist als dieses, so dass sich alle Teilnehmenden darin wiederfinden können. Das Thema ist Mobbing.“	Falls es schwierig oder unmöglich ist, ein sinnvolles Gruppenthema zu formulieren, diesen Schritt überspringen und direkt zum nächsten Schritt übergehen.
13	Themengeber*in entlasten	„Wir haben nun ein Thema der Gruppe. Es ist nicht mehr Jenny's persönliches Thema. Jenny, du kannst dich nun zurücklehnen. In der nächsten Phase brauchst du nichts zu sagen sondern kannst einfach nur zuhören.“	

<b>IV</b>	<b>Austausch in der Gruppe</b> <i>Ca. 40 Minuten</i>		In Phase vier geht es darum, die in der Lebenserfahrung der Teilnehmenden enthaltenen <b>Ressourcen</b> sichtbar zu machen.
14	Austausch	„Wer hat im Leben Erfahrungen gemacht mit Mobbing, egal, ob als jemand, die/der selber gemobbt wurde, oder als jemand, die/der andere gemobbt hat? Was hat euch in dieser Situation geholfen?“  „Denkt daran, dass dies nun das Thema der ganzen Gruppe ist. Wendet euch deshalb nicht an Jenny und schaut ihr auch nicht in die Augen.“  „Wer von euch hat Erfahrungen gemacht mit Mobbing, egal, ob als jemand, die/der gemobbt wurde, oder als jemand, die/der andere gemobbt hat? Was hat euch in dieser Situation geholfen?“	Sowohl Opfer- wie Täterperspektive miteinbeziehen.  Nach einem Statement die Frage immer wieder wiederholen. Dazwischen Pausen und Stille zulassen.  Schauen, dass die Teilnehmenden aufmerksam bleiben und die Regeln eingehalten werden. Nötigenfalls erinnern bzw. unterbrechen.  Die Gruppe daran erinnern, dass man jederzeit ein Lied singen oder ein Gedicht, Sprichwort oder Witz sagen darf. An passender Stelle selber ein Lied singen/Gedicht aufsagen usw.
15	Austausch abschliessen	„Ich danke euch allen für eure Beiträge.“	
<b>V</b>	<b>Schluss</b> <i>Ca. 10 Minuten</i>		In Phase fünf geht es darum, dem Gesagten und Gehörten <b>Sinn</b> zu verleihen.
16	Ritual	„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.“	Moderator*in steht zusammen mit den Teilnehmenden auf.
17	Bedeutung	„Dies symbolisiert, dass wir trotz der Schwierigkeiten in unserem Leben immer wieder Halt finden können. Trotz Mobbing 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.“	Sinn des Rituals erklären.  Bezug nehmen auf Thema des Austausches.
18	Was nehme ich mit?	„Was nimmst du mit von diesem Treffen?“	Nach jedem Beitrag die Frage wiederholen. Dazwischen Stille ermöglichen.
19	Perle	„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.“	Dem ursprüngliche Thema der/des Themengeber*in einen neuen, positiven Sinn verleihen, indem man die positiven Aspekte und die darin liegenden Stärken und Potenziale beleuchtet.
20	Information	„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.“	Hinweis auf den Ort und die Zeit des nächsten Treffens.  Einladung für den zweiten, informellen Teil. Je nach Umstände z.B. zusammen etwas Trinken oder Essen gehen usw.