



Arbeitsblatt zum Thema Gruppe

In einer Gruppe zu sein, ist nicht immer einfach. Eine Gruppe kann ein Ort sein, an dem man (in diesem Fall als von Sucht betroffener Mensch in einer Freundeskreise-Gruppe) Hilfe und Unterstützung erfährt, die Gruppe kann aber auch ein Ort für Konflikte sein, an dem man sich nicht immer wohlfühlt. Gerade, wenn man in einer Freundeskreis-Gruppe offen über seine Suchterfahrung und die Schwierigkeiten, die man selbst und die Angehörigen damit erfahren haben, reden soll, fällt das insbesondere am Anfang nicht leicht.

In jeder Gruppe gibt es Normen, an die sich jedes Gruppenmitglied zu halten und an denen es sich zu orientieren hat (in einer Freundeskreis-Gruppe ist die in erster Linie das Leitbild) und ein Ziel (im Falle der Freundeskreise ist das Ziel, abstinent zu werden und zu bleiben). Diese Normen und Ziele können für eine Gruppe sehr hilfreich sein, damit sie funktioniert. Gruppen sind immer dynamische, also in Bewegung befindliche, und keine statischen, also stillstehenden Gebilde. Wenn jemand neues in die Gruppe kommt, verändert er natürlich das Gefüge der Gruppe, doch Veränderungen in der Gruppe sind ganz normal. Eine Gruppe bleibt nie gleich, sondern verändert sich ständig.

Fragen, die man sich in einer Gruppe insbesondere am Anfang stellt, können sein:

- Inwieweit gleiche ich den anderen? (Identitätsfrage)

- Wer bin ich in der Gruppe / welche Rolle kann / will ich einnehmen?

- Wer spielt hier welche Rolle? Welche Rolle spiele ich bzw. kann ich hier spielen?

- Wie wird der Gruppenbegleiter sein? Wie wird er mich behandeln? Wird er mich beeinflussen? Wer kann mich sonst noch beeinflussen? (Machtfrage)

-
- Welchen Vorrat an Wissen und Können kann ich hier verwenden?

- Wie kann ich mich möglichst vorteilhaft darstellen? (Kompetenzfrage)

- Wie offen kann ich in der Gruppe sein? Werden die anderen hinter meinem Rücken etwas über mich sagen? (Vertrauensfrage)

- Welche Erwartungen hat die Gruppe an mich?

Aufgabe:

Thematisiere die wichtigste Frage/das wichtigste Problem in der Gruppe und versuche, gemeinsam mit den anderen Gruppenmitgliedern eine Lösung zu finden. Dies kann helfen, Probleme in der Gruppe offen anzusprechen und zu bewältigen.

Quellen

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Bundesverband e.V.(Hrsg.): Manual für die Gruppenbegleiter-Ausbildung.

Oliver König, Karl Schattenhofer: Einführung in die Gruppendynamik. Achte Auflage 2016.

Quelle: <http://studylibde.com/doc/8197827/einf%C3%BChrung-in-die-gruppendynamik---carl>

Stangl, W. (2017): Fragen und Probleme in Gruppen - Phasen der Gruppenentwicklung.

©[werner.stangl]s arbeitsblätter

Quelle: <http://www.stangl-taller.at/ARBEITSBLAETTER/KOMMUNIKATION/Anfangsprobleme.shtml>

Wittmann, Beate: Kleines Input zu „Gruppendynamik“

Quelle: <http://www.new-views.eu/resources/input-gruppendynamik.doc>