Reflexionshilfen

Es gibt vielfältige Art und Weisen, eine Reflexionsrunde durchzuführen.

Zur Überwindung der Zurückhaltung und zur Vermeidung von Einseitigkeit eignen sich folgende Ideen.

Hinweis

Eine Reflexionsrunde bietet sich nach jeder intensiveren Zeit mit einer Gruppe an, also beispielsweise nach einem Jungscharwochenende, einem Minicamp, vielleicht aber auch einfach nach einem Quartal Jungscharaktivitäten.

Nicht nur dem Gruppenleiter gilt diese Rückmeldung, sondern auch jedem einzelnen Teilnehmer. Eine Fremdeinschätzung kann eine wertvolle Hilfe zum Reifeprozess bieten.

Außerdem bekommt die Gruppe die Chance aus dem gemeinsam Erlebten zu wachsen. Entstandene Konlikte werden besprochen, aus Fehlern wird gelernt, Verbesserungsvorschläge werden gesucht, genauso wie Positives gelobt und Erfole gefeiert werden.

Allgemeines über Reflexion findet sich in dem gleichnamigen Artikel auf YS-Wiki. (hier)

persönliche Reflexion

Das war Müll - das ist mir kostbar!

- Der Spielleiter stellt eine Schatztruhe und einen Papierkorb in die Mitte.
- Jeder schreibt Erfahrungen auf jeweils einen Zettel, die er an diesem Tag gemacht hat und entweder: - total überflüssig und doof waren, oder - total schön und kostbar für einen waren.
- Die Zettel werden je nachdem in die Schatztruhe oder den Papierkorb gelegt.
- Der Spielleiter liest alle noch einmal vor.
- Einzelne Begebenheiten können nun noch einmal besprochen werden - über die Empfindung des Einzelnen darf aber nicht diskuttiert werden

ABC - Listen

- **Benötigt:** Arbeitsblatt mit dem ABC - bei jedem Buchstaben ist Platz, einen Wort dahinter zu setzen
- die Teilnehmer fertigen ABC-Listen zu ihren Gefühlen bei einer Aktion / während des Tages an (es muss nicht für jeden Buchstaben was gefunden werden - wichtig ist, dass die Wörter auf die Person zutreffen.
- Evtl. tauschen sie sich aus - es ist absolut freiwillig, was und wie viel man sagt.

ABC - Listen - Vorlage

Naturgegestände

- Die Teilnehmer gehen nach draußen und suchen einen Gegenstand, den sie später den anderen präsentieren möchten.
- Der Gegenstand muss etwas mit der gemeinsam verbrachten Zeit zu tun haben, wie zum Beispiel mit einer einprägsamen Situation. Er kann aber auch auf die allgemeine Stimmung in der Gruppe angewandt oder mit etwas, das man gelernt hat in Verbindung gebracht werden.

Plastiken

Material: Knete (evtl. sogar Ton)

Aus dem verformbaren Material wird eine Plastik erschaffen, die den Verlauf der vergangenen Situation veranschaulichen soll.

Anschließend erklärt jeder sein Werk.

Wetter

Die Gruppe erstellt gemeinsam anhand vom Wetter eine Wohlfühlanzeige:

- Sonnig: gute Erfahrungen, gute Atmosphäre
- Leicht bewölkt: gute und schlechte Aspekte
- Regen: wenig interessant

- Nebel: nicht sicher, was davon zu halten ist
- Frost: kühle Atmosphäre, unwohlfühlen
- Gewitter: Spannungen und Konflikte
- etc.

Rollenverteilen

In einer Gruppe übernimmt jeder eine gewisse Rolle.

Um diese zu veranschaulichen kann man das Bild eines Schiffes nehmen. Hierbei muss sich jeder einer der verschiedenen Personen auf dem Schiff zuordnen. (Kapitän, 1. Offizier, Steuermann, Maschinist, Leichtmatriose, Passagier, Koch...) Anschließend muss man auch erklären, warum man diese Rolle für sich gewählt hat.

Alternative: Die Rollen bekommt jeder von den anderen zugeordnet.

Reflexion über die Gruppe

Die ideale Gruppe

- Der letzte Tag / die letzten Tage Revue passieren lassen (evtl. in der ganzen Gruppe).
- Jeder überlegt für sich, wie eine ideale Gruppe in den einzelnen Situationen wohl gehandelt hätte.
- Die Gruppe tauscht sich über darüber aus.
- Evtl. werden Ergebnisse auf einem Plakat festgehalten.

Abstrahierter Tagesablauf

- der Gruppenleiter bereitet ein Koordinatensystem auf einem Plakat vor: waagerechte Achse stellt den Zeitverlauf / die einzelnen Aktionen dar (Aufwachen, Morgenbibelstunde, Geländespiel...); die horizontale Achse stellt ein Punkte System dar (z.B. von -5 bis +5)
- Jeder überlegt für sich, wie er den Tag erlebt hat / wie zufrieden er in den einzelnen Situationen war
- Die Gruppe tauscht sich aus, trägt einem gemeinsamen Plakat zusammen, Fragen werden geklärt...

Reflexion innerhalb der Gruppe

Stimmungsmessungen

- der Reihe nach gibt jeder ein Komentar über die letzte Aktion / den letzten Tag
- die Übrigen äußern sich dazu indem sie sich der Person nähern oder entfernen

oder:

- der Spielleiter liest verschiedene Aussagen vor, die Teilnehmer müssen sich an einer gedachten Linie von einem Ende des Raumes (sehe ich auch so) bis zum anderen (sehe ich überhaupt nicht so) zuordnen
- mögliche Aussagen: Es war langweilig; es war leicht; mit hat Hilfe gefehlt; die Gruppe hat gut zusammengearbeitet...

Wegbeschreibung

Die Gruppe bekommt die Aufgabe einen Weg aufzuzeichnen, der ihren gemeinsamen Weg als Gruppe darstellt.

Hierbei werden die einzelnen Stationen durch Wegstationen symbolisiert. Es helfen folgende Fragen: Wie schwer oder leicht waren die einzelnen Wegabschnitte? Gab es Hilfsmittel? Markante Momente mit der Gruppe (Höhe- / Tiefpunkte)?

Reflexion nur für den Gruppenleiter

Punkteblitzlicht

- Gruppenleiter stellt Fragen an die Gruppe
- Die Teilnehmer haben die Augen geschlossen
- Jeder gibt sein Votum anhand von seinen Finger ab (10 Finger = 100%ig; 1 Finger = gar nicht)
- mögliche Fragen: Wie wohl habe ich mich gefühlt? Wie war die Zusammenarbeit? Konnte / Habe ich etwas zum Gelingen beigetragen? Bin ich über getroffene Entscheidungen zufrieden?...

Bildnachweis

- **Titelbild:** CarolES