

Dramaturgie einer typischen Sitzung und eines typischen Gesamtverlaufs

Die Sitzungs-Struktur: Jede Sitzung folgt in der Regel einer wiederkehrenden Dramaturgie.

1. Blitzlicht – Ankommen und Verbindung schaffen

Jede Sitzung beginnt mit einem *Blitzlicht*. Diese kurze Gesprächsrunde gibt allen die Möglichkeit, anzukommen und sich einzustimmen. Typische Fragen sind: „Gibt es noch etwas vom letzten Mal?“, „Wie geht es euch heute?“, „Gibt es etwas, das heute Vorrang hat?“ Das Blitzlicht dient nicht der Diskussion, sondern der Wahrnehmung. Jede Stimme soll gehört werden. So entsteht von Anfang an Präsenz, Zugehörigkeit und Orientierung.

2. Überblick geben über den heutigen Ablauf

Die Gruppenleitung erinnert an das Ziel der Gruppe („zunehmend mehr zusammenzufinden, vertraut werden miteinander“), stellt das heutige Programm vor und beschreibt den Bezug des Programms zum Ziel der Gruppe. Je reifer die Gruppe wird desto mehr bestimmen die Teilnehmenden über den Prozess.

2. Evtl. das Warming-up – Energie, Vertrauen und Offenheit fördern

Das Warming-up kann sich am inhaltlichen Thema der Stunde orientieren (z. B. Vertrauen, Nähe, Kommunikation) oder gruppendynamisch wirken (z. B. zur Aktivierung, zum Lachen, zur Entspannung). Ziel ist immer: eine gute Atmosphäre schaffen, Leichtigkeit und Neugier wecken.

3. Der Hauptteil – Arbeiten am Kernthema der Gruppe

Der Hauptteil bildet das Herzstück der Sitzung. Inhaltlich und methodisch orientiert er sich am Entwicklungsstand der Gruppe. Die Moderation stellt immer einen Bezug dieses Teils her zum Gruppenziel: „Was heißt dieses Thema für Euch? Was kann jeder dafür tun?“

4. Der Abschluss – Rückblick und bewusster Ausklang

Am Ende steht wieder ein *Blitzlicht*. Es rundet die Sitzung ab und fördert Reflexion und Dankbarkeit. Leitfragen können sein:

„Was nimmst du heute mit?“

„Was war interessant, hilfreich, bewegend?“

„Gibt es etwas, das du dir für nächstes Mal wünschst?“

Dieses Abschlussritual stärkt die innere Verarbeitung und die Kontinuität zwischen den Treffen.

Der gesamte Gruppenprozess – eine Reise in drei Akten: Wie die einzelne Doppelstunde hat auch der gesamte Kurs eine klare innere Struktur:

Anfangsphase:

Kennenlernen, Vertrauen aufbauen, Gruppenregeln und Erwartungen klären, Ziele benennen („Wohin geht unsere gemeinsame Reise?“).

Mittelphase:

Arbeit an den zentralen Themen des Miteinanders – Offenheit, Verständnis, Nähe, gegenseitige Unterstützung, Planung gemeinsamer Zeit. Dazu gehört auch: wie gelingt der

Schritt in die Selbstständigkeit? Hier wächst die Gruppe zusammen und bildet eine tragfähige Basis.

Abschlussphase:

Bewusstes *Ausklingen* und *Resümieren*: Was ist entstanden? Was möchten wir fortführen? Wie können wir eine gute und erfüllende Selbstständigkeit festigen/gewährleisten? Ziel ist, dass die Gruppe auch nach Kursende in Eigenregie weiterbesteht.