Gruppenphasen

## 1) **Forming**: Aufwärm-, und Orientierungsphase

Die Mitglieder beschnuppern sich und lernen sich kennen. Die Rollen in der Gruppe sind noch nicht festgelegt. In dieser Phase muss eine Gruppe ihre Aufgaben definieren, Ziele setzen und diese verstehen, sowie Regeln festlegen. Die Abhängigkeit von der/dem GruppenleiterIn ist sehr groß.

***Konsequenzen für GruppenleiterInnen***: klare Strukturen geben, Offenheit und Aufmerksamkeit für jedes Gruppenmitglied, Unsicherheiten ansprechen, Gelegenheiten für Kontakte bieten.

***Konkret***: Kennenlernspiele, Hausrallye, Gemeinsam können wir, Gruppennamen, Jahresrace (Jahresüberblick). Phase dauert nicht lange, höchstens 4-5 Gruppenstunden

##  2) **Storming**: Konfliktphase

Es kommt zu Machtkämpfen zwischen den Gruppenmitgliedern, eventuell werden Untergruppen gebildet. Rollen werden hinterfragt, Meinung polarisiert und es entsteht Widerstand. Die Rollen und Aufgaben müssen eindeutig geklärt werden. Der Gruppenleiter darf sich nicht auf Machtkämpfe einlassen, sondern muss eine deutliche Position einnehmen (wofür stehe ich, was finde ich gut, was will ich nicht).

***Konsequenzen für GruppenleiterInnen***: Es ist wichtig jeden einzelnen zu unterstützen sich einzubringen, vor allem diejenigen, die sich damit schwertun (Außenseiter). Wichtig ist es Spannungen und Konflikte nicht als negativ zu sehen, sondern eher als Chance zur Entwicklung der Gruppe nutzen.

***Konkret***: Geschicklichkeitsspiele, Kooperationsspiele (New Games), Spiele ohne Sieger, Spiele bei denen jeder seine Fähigkeiten einbringen kann (viele verschiedene Spiele)

## 3) **Norming**: Orientierungsphase

Nach der Konfliktphase, in der sich die Rollenverteilung innerhalb der Gruppe geklärt hat, tritt die Gruppe in eine Phase der Kooperation. Es entwickelt sich ein Wir-Gefühl. Im besten Fall unterstützen sich die Mitglieder gegenseitig und es wird offen kommuniziert. In dieser Phase haben manche Gruppen das Bedürfnis, sich nach außen abzugrenzen. Dies kann das Wir-Gefühl zwar stärken, aber auch zu Problemen führen.

***Konsequenzen für GruppenleiterInnen***: Die Verantwortung teilweise an die Gruppe abgeben (Mitbestimmung), einen offenen Umgang mit Konflikten pflegen (Konflikte besprechen, nach gemeinsamen Lösungen suchen), die Bedürfnisse der Einzelnen beachten, damit er/sie nicht in der Gruppe untergeht.

***Konkret***: Vertrauensspiele, Massage, Traumreisen, Rollenspiel (aus sich herausgehen), Programmplanung zum Teil der Gruppe überlassen.

## 4) **Performing**: Arbeitsphase

In der Literatur wird diese Phase als „Hochleistungsphase“ bezeichnet. Die Gruppenmitglieder stellen sich in den Dienst der zur bewältigenden Aufgabe. Strukturen und Regeln sind akzeptiert und verinnerlicht. Der Gruppenleiter übernimmt eine begleitende Funktion und steht sozusagen mit Rat und Tat zur Seite, die Gruppe funktioniert aber mehr oder weniger von selbst.

***Konsequenzen für GruppenleiterInnen***: Die Leitung wird von der Gruppe übernommen, die/der LeiterIn regt die Gruppe an und unterstützt sie.

***Konkret***: Jeder ist wichtig und soll nach Möglichkeit seine Stärken gut in die Gruppe einbringen: Theater/Sketche spielen, Diskussionen, Workshops zu verschiedenen Themen, viele thematisch interessante Gruppenstunden über aktuelle Themen (Stärken ausleben)

## 5) **Adjouring**: Abschluss-, Ablösungsphase

Die Gruppe ist im Begriff sich aufzulösen, weil das Ziel erreicht wurde, Rahmenbedingungen dies vorgeben oder es zu unüberbrückbaren Konflikten gekommen ist. Der/die GruppenleiterIn unterstützt Reflexion und Auswertung des Prozesses. Während die einen froh sind, dass es vorbei ist, trauern andere der Gruppe nach. Es gibt viele Arten von Auflösungsprozessen. Rituale können helfen, den Abschluss positiv zu gestalten.

***Konsequenzen für GruppenleiterInnen***: Das Ende ansteuern und vorbereiten, Rückschau, Auswertung und Anleitung zum weiteren Verlauf sind wichtig. Zeit für den Abschied geben, Ruhe um Gelerntes und Erlebtes zu verarbeiten.

***Konkret***: Auswertung/Feedback, gemeinsame Erinnerungen festhalten, Gruppenfotos machen, Wünsche für andere aufschreiben, Adressentausch, Besprechen wie es weitergehen wird (Zukunftspläne) zB wer möchte GH werden