

# Methodensammlung

## Diskussionsmethoden

Das richtige Verfahren zu finden, d.h. über die Gesamtstruktur Wege zu finden, die Gleichberechtigung stärken und Dominanzen abbauen, ist das wichtigste der Entscheidungsfindung von unten. Wer an hierarchischen Strukturen mit zentralen Gremien (von Vorstand bis Plenum) festhält, wird mit allen weiteren Methoden nur noch die grundlegenden Fehler abmildern. Da aber auch Verminderungen von Dominanz sinnvoll sind, sollen im Folgenden Beispiele für solche Methoden genannt werden.

### Blitzlichtrunde

Idee: Die Blitzlichtrunde dient dazu, dass alle Anwesenden äussern können, wie sie die gegenwärtige Situation finden (Inhaltlich und Empfinden). Blitzlichtrunden können eigentlich bei jeder Gelegenheit stattfinden, auch im Rahmen einer Entscheidungsfindung.

Ablauf: In der Blitzlichtrunde dürfen alle nacheinander, in einer zufälligen Reihenfolge oder nach Vereinbarung (z.B. reihum), sagen was sie über die gegenwärtige Situation gerne loswerden wollen, was sie zu Vorschlägen denken, wie sie sich in der aktuellen Diskussion führen u.ä. - aber das möglichst so kurz, dass auch alle anderen Gelegenheit haben sich zu äussern. Gut ist auch wenn diejenigen, die gerade nicht in der Runde dran sind, zuhören und still sind, und sich wer dran ist nicht nur auf vorangegangene Beiträge bezieht - jedenfalls nicht im wertenden Sinne, also weder beschimpfend noch anschliessend. Schliesslich soll es darum gehen, einen Überblick darüber zu bekommen, was die Einzelnen im Moment meinen.

### Kugellager

Idee: Das Kugellager bietet die Möglichkeit seine Ideen und Standpunkte mit verschiedenen Personen 1:1 auszutauschen. Die Personen können verschiedene Standpunkte sammeln und eine eigene Meinung bilden.

Ablauf: Beim Kugellager gibt es einen inneren und einen äusseren Kreis. Jeder hat ein Gegenüber. Das Kugellager ist in drei Phasen aufgeteilt: 1. Begrüssung 2. Diskussion zu einem Stichwort oder zu einer Fragestellung 3. Verabschiedung

### Feedback

Idee: Feedback kann gegeben werden, um sich gegenseitig zu ermutigen, das momentane Beziehungsgefüge offen zulegen, Fremdwahrnehmungen zum Ausdruck zu bringen oder Ausgangspunkte für Veränderungen zu liefern. Feedback ist kein unkompliziertes Geplauder, sondern eine sehr sensible Angelegenheit.

Ablauf: Teile Deine Wahrnehmungen als Wahrnehmungen, Deine Vermutungen als Vermutungen und Deine Gefühle als Gefühle mit! Feedback soll den/die andere/n nicht analysieren! (Mache Aussagen über dich, nicht über den/die andere: "Es stört mich, wenn du..." - NICHT: "Du bist echt gestört! Du hast vorhin...") Feedback soll möglichst unmittelbar erfolgen.

### Aquarium

Idee: Jeder kann sich dann einbringen wenn ein Stichwort fällt, wo man auch was dazu sagen will/kann. Die Methode eignet sich für Streitfragen und offene Prozesse. Ideal für grosse Runden und für kritische Reflexion sowie Gruppenprobleme.

Ablauf: Beim Aquarium werden ein innerer und ein äusserer Stuhlkreis aufgebaut damit eine Art Arena entsteht. Im inneren Kreis stehen 4-6 Stühle und im äusseren Kreis Stühle für die restlichen Teilnehmenden (TN). 1. Nur die TN im Innenkreis dürfen diskutieren, die TN im Aussenkreis hören zu. 2. Wenn sich ein TN aus dem Aussenkreis an der Diskussion beteiligen will, dann muss er/sie sich entweder auf einen freien Stuhl im Innenkreis setzen oder stellt sich hinter einen Stuhl. Diese Person auf dem Stuhl darf ihren Gedanken noch zu Ende formulieren und muss anschliessend den Kreis verlassen. Die andere Person nimmt dann diesen Platz ein. 3.



## **Kartensammlung**

Die Ergebnisse einer Fragestellung werden auf Karten geschrieben. Am besten ein Aspekt pro Karte, so dass es möglich ist diese anschließend auf Tafeln anzubringen. Rubrizierung, d.h. das Zusammentragen von Karten, die gemeinsame Aspekte berühren, ist dann sehr gut möglich.

## **Wandzeitung**

Großes Blatt Papier an die Wand oder auf den Boden:

- a) alle schreiben darauf wild durcheinander (Brainstorming)
- b) systematisches gemeinsames ausfüllen, z.B. bei einer thematischen Einheit
- c) zum immer mal wieder draufschreiben oder draufschauen z.B. Infowand oder ; sehr gut geeignet sind hierfür Örtlichkeiten, zu denen jede/r mal muss: Stichwort Klozeitung

## **Brainstorming**

Brainstorming meint das unreglementierte Sammeln von Ideen. Dafür wird eine gesonderte Phase festgesetzt, z.B. zu Beginn eines Treffens oder einer konkreten Planungsphase, aber auch zur Durchbrechung festgefahrener Gesprächssituationen.

## **Zukunftswerkstatt**

Idee: Zukunftswerkstätten sind Treffen zur Planung von Aktionen, Veranstaltungen, Reorganisationen, Organisationsgründungen oder ähnlichem - also alles, wo Menschen für sich (und andere) etwas Neues entwickeln oder Bestehendes verändern wollen.

Ablauf: Die Verlaufsstruktur der Zukunftswerkstatt lässt sich in 5 Phasen gliedern, wobei die Phasen der Vor- und Nachbereitung den Kernphasenbereich (Kritik-, Phantasie- und Verwirklichungsphase) umschließen.

1. In der **Vorbereitungsphase** wird ein Diskussionsthema festgelegt (z.B. Ämtlis). Die Gruppe, die dieses als dringend lösungsbedürftig ansieht, sollte soweit wie möglich mit in die Bestimmung des Themas einbezogen werden. Ferner sind Arbeitsmaterialien zu beschaffen und die Teilnehmer in Methode und Thematik einzuführen. Um eine Vertrauensgrundlage zu schaffen, sollten Kennenlernspiele und Auflockerungsspiele durchgeführt werden.
2. Mit der **Kritikphase** beginnt die eigentliche Arbeit in der Zukunftswerkstatt. Jeder Teilnehmer äußert seine Kritikpunkte zum Diskussionsthema, und daraufhin werden die Hauptkritikpunkte von der Gruppe herausgefiltert. Abschließend wandeln die Teilnehmer die negativen Sätze in positive Aussagen um, z.B. der Satz "Der Stadtverkehr belästigt die Fußgänger durch Lärm und Abgase" in die Aussage "Durch autofreie Innenstädte werden Fußgänger vor Lärm- und Abgasbelastigungen geschützt." Hiermit wird ein Fundament für eine konstruktive Weiterarbeit gelegt.
3. Diese erfolgt in der **Phantasiephase**. Die Gruppenmitglieder entwerfen mit Hilfe des Brainstormings möglichst viele Wunschziele für die Zukunft, die sie dann den jeweiligen Kritikpunkten zuordnen. Dabei wird davon ausgegangen, dass die Teilnehmer alle Macht und alles Geld der Welt haben, und es sei außerdem darauf hingewiesen, dass die Wunschziele nicht umsetzbar zu sein brauchen, sondern im Gegenteil so unrealistisch und utopisch wie möglich sein sollen. Hier tritt oft die Schwierigkeit auf, wirklich neue, eigene Vorstellungen, Phantasien und Utopien zu entwickeln, und nicht schon Erdachtes nur zu wiederholen. In der anschließenden Ideenverarbeitung werden die geäußerten Wünsche für die Weiterarbeit bewertet und geordnet.
4. In der **Verwirklichungsphase** führt man die Teilnehmer wieder zurück in die Gegenwart. Die Durchsetzungschancen der Entwürfe werden kritisch geprüft, wobei auch Experten zu Rate gezogen werden können. Im nächsten Schritt werden Durchsetzungsstrategien für die erfolgversprechendsten bzw. interessantesten Phantasien entwickelt. Danach können ein Forderungskatalog für die Realisierung aufgestellt und in Kleingruppen Durchsetzungsvorschläge entwickelt und zu einem Aktionsplan verdichtet werden.

5. Ideal wäre es, wenn sich die Teilnehmer in der so genannten **Nachbereitungsphase** in regelmäßigen Abständen trafen, um an der Umsetzung der Ideen weiterzuarbeiten und sich gegenseitig über die jeweiligen Erfolge zu informieren.

Im Hinblick auf Zeitplanung einer Zukunftswerkstatt sind folgende Varianten möglich und bisher erprobt:

- Im Rahmen der Tageswerkstatt werden jeweils zwei Stunden für Kritikphase und Phantasiesammlung verwendet, um sich anschließend Gedanken über die Verwirklichung zu machen.
- Im Rahmen der Wochenendwerkstatt werden die Phasen auf drei Tage, bei der verkürzten Wochenendwerkstatt auf zwei Tage verteilt.
- Zum Einstieg in eine Diskussion ist eine Ein-Stunden-Werkstatt möglich, wobei jede Phase ca. zwanzig Minuten dauern kann.

### **Papier/Karte und Stift**

Aspekte und Fragestellungen für die Auswertung/Reflexion auswählen. Dann beantwortet jeder dies für sich, schreibt das Ergebnis auf ein Blatt oder die einzelnen Aspekte auf verschiedene Karten und stellt das im Plenum vor. Die Ergebnisse können auf eine Wandzeitung übertragen werden oder die Karten nach Aspekten sortiert an einer (Pinn-)Wand gesammelt werden. Oft ist damit auch zugleich die Ergebnissicherung erledigt.

### **Rot-grün-Kritik**

Einzelne schreibt ihr auf eine rote Karte oder nur ein entsprechendes Blatt eure Kritik („Stop! Was läuft für mich unangenehm?“) und auf eine grüne Karte, was okay war („Go! Das ist gut gelaufen.“). Möglicherweise kann man auch noch eine gelbe Karte aufnehmen für wichtige thematische Erkenntnisse („Das waren inhaltliche Aha-Erlebnisse für mich!“)

### **Du hast es in der Hand**

Auswertung von inhaltlicher Arbeit, einer Gruppe oder Zusammenkunft mit Hilfe von Handzeichen für die man sich nach einer Phase des Überlegens entscheidet und die später im Plenum erläutert werden. Folgende Bedeutungen könnten die haben:

Daumen = Das war klasse, daran will ich weiter arbeiten.  
Zeigefinger = Ich habe wichtige Infos erhalten  
Mittelfinger = F\*\*\* you! Mir hat nicht gefallen...  
Ringfinger = Die Atmosphäre war...  
kleiner Finger = Zu kurz gekommen ist mir...

### **Schwimmbad-Spiel**

Alle stellen sich ein Freibad vor, mit Becken, Sprungturm, Liegewiese, Bademeisterhäuschen, Kiosk, Umkleidekabinen, Duschen, Eingang/Ausgang etc. Auf eine konkrete Situation hin, wird die Frage gestellt: „Wo stehst Du im Bezug zu diesem Konflikt/zur Gruppe?“ Antworten könnten sein: „Ich fühle mich wie der Bademeister und passe ständig auf, dass keiner absäuft“ oder „Ich befinde mich gerade auf dem Sprungturm und bin bereit, mich voll ins Geschehen zu stürzen“ oder „Ich bin zum Ausgang unterwegs, weil ich das Gefühl habe, Abstand zu brauchen“ oder oder... Sinn des ganzen ist durch das metaphorische Ausweichen auf einen neutralen Schauplatz der Reflexions- und Auswertungssituation die Spannung zu nehmen und mehr Aufmerksamkeit zu erzeugen für den Standpunkt und die Stimmung der anderen. Letztlich eignet sich natürlich auch eine andere Metapher, als das Schwimmbad. Leitfragen für eine Auswertung könnten sein: Wie ist die überwiegende Stimmung? Was hat die Situation verursacht? Was ist gut? Was stört? Lässt sich das ändern?