

## 1.2 ÜBUNG: ICH UND MEINE GRUPPEN

### Ziele

---

- » Die Teilnehmenden erkennen, wo sie sich zugehörig fühlen, und sind dadurch gestärkt.
- » Sie haben ihre Bezugsgruppen in Zusammenhang mit deren gesellschaftlicher Anerkennung betrachtet.
- » Sie haben sich über die Auswirkungen von Gruppenzugehörigkeit, Abgrenzung und Ausgrenzung ausgetauscht.

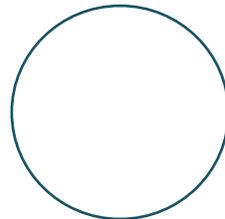
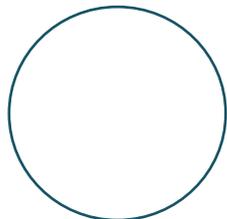
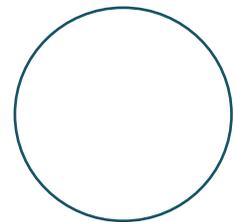
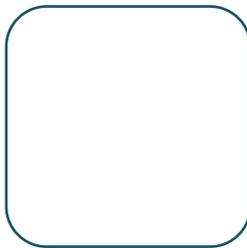
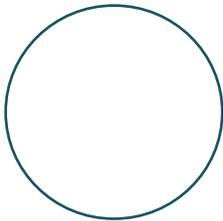
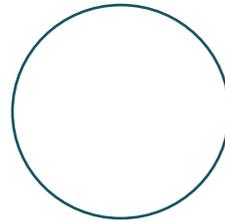
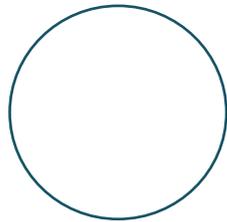
### Durchführung

---

- » In der Anfangsphase einer Fortbildung schafft die Übung eine gute Basis: Die Teilnehmenden sind sich darüber bewusst, zu welchen Gruppen sie sich zugehörig fühlen. In der Regel stärkt das die Teilnehmenden und löst positive Gefühle aus. Für die Auseinandersetzung mit Unterschieden ist dies eine hilfreiche Grundlage.
- » Die Übung kann Teilnehmende, je nachdem, welchen Gruppen sie sich zuordnen, unterschiedlich stark berühren, etwa wenn Erfahrungen von Ausgrenzung oder Stigmatisierung hochkommen. Fortbildungsleitungen sollten fähig sein, Gefühle wie Scham, Wut oder Trauer aufzufangen.
- » Als Fortbildungsleitung können Sie exemplarisch Ihre Bezugsgruppen vorstellen. Das gibt Orientierung.
- » Je nach Vertrauensgrad in der Fortbildungsgruppe kann die Auswertung zu zweit, in Kleingruppen oder gleich im Plenum erfolgen.
- » Bei einer Kleingruppenphase stellen die Kleingruppen vor, wie sie die Übung erlebt haben, welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede sie gefunden haben und was Gruppenzugehörigkeit für sie bedeutet. Wird gleich im Plenum weitergearbeitet, stellen einzelne Teilnehmende ihre Bezugsgruppe vor. Anschließend kann sich dann eine Gruppendiskussion über die Bedeutung von Zugehörigkeit und Selbstbildern entwickeln.
- » Alle Menschen, auch diejenigen, die in vielen Aspekten benachteiligt sind, können über Gruppenzugehörigkeit an Sicherheit, Selbstvertrauen und Status gewinnen.

## Arbeitsblatt

---



## Anleitung

---

1. Schreiben Sie in die Mitte des Arbeitsblattes Ihren Namen.
2. Schreiben Sie dann in die Kreise fünf verschiedene Gruppen von Menschen, mit denen Sie sich verbunden fühlen. Das kann zum Beispiel Ihre Familie, eine Freundesgruppe, ein Verein oder eine religiöse Gruppe sein.
3. Machen Sie sich einige Stichwörter zu folgenden Fragen (die Liste der Fragen kann je nach Zielgruppe reduziert oder variiert werden):
  - » Welche Gruppe ist mir am wichtigsten?
  - » In welcher Gruppe fühle ich mich am meisten als ich selbst oder auch am meisten als jemand ganz anderes?
  - » In welcher Gruppe muss ich eher funktionieren?
  - » In welcher Gruppe kann ich mich ausleben?
  - » Was gefällt mir daran, Mitglied einer Gruppe zu sein, und was nicht?
  - » Gibt es Gruppen, denen ich mich nicht zugehörig fühle, obwohl ich ihnen angehöre? Wenn ja, was stört mich?
  - » Welche Bemerkungen über meine Gruppe möchte ich nie wieder hören?
  - » Wie sollen andere Menschen meine Gruppe behandeln