

**50
PLATES
OF...**



... ein Methodenkochbuch für Begegnungen

GRUß AUS DER KÜCHE

Seit 2013 trägt Über den Tellerrand e.V. dazu bei, dass **Integration und soziale Teilhabe von Menschen mit Flucht- oder Migrationserfahrung in unserer Gesellschaft** gelingen. **Gemeinsam schaffen wir Räume, die Begegnung und Austausch auf Augenhöhe ermöglichen und Freundschaften zwischen Menschen unterschiedlicher Herkunft stärken. Bei unseren vielseitigen Begegnungsaktivitäten werden Vorurteile abgebaut, Offenheit und Respekt gefördert sowie Sprachkenntnisse weitergegeben.**

Das Projekt

Die Begegnungswerkstatt Deutschland ist ein Kooperationsprojekt von Über den Tellerrand Berlin und Über den Tellerrand Frankfurt a. Main. Das Projekt besteht aus Begegnungslaboren und parallel durchgeführten mobilen Begegnungswerkstätten. In den Laboren tauschte sich jeweils eine feste, diverse Gruppe in 12 Sitzungen zu den Themen Migration und Integration aus. Gemeinsam wurden Werkzeuge und Methoden erprobt und Strategien entwickelt, um eine vielfältige Gesellschaft aktiv mitzugestalten. In den mobilen Begegnungswerkstätten wurden die Ergebnisse aus den Begegnungslaboren deutschlandweit angeboten und umgesetzt. Während der Projektlaufzeit haben wir in 8 Begegnungslaboren rund 100 Sitzungen mit insgesamt 98 Teilnehmenden durchgeführt und ausgewertet. Mit tollen Kooperationspartner*innen in und um Berlin und Frankfurt a. Main haben wir 40 mobile Begegnungswerkstätten organisiert und umgesetzt. Nun haltet Ihr unser Methodenkochbuch in den Händen - eine Auswahl unserer angewandten Formate, die nun allen Interessierten zur freien Verfügung stehen!

50 plates of... ein Methoden-
kochbuch für Begegnungen

Die Zusammenstellung einer Sitzung, vom Ankommen der Teilnehmenden bis zum gemeinsamen Abschluss, gleicht der Komposition eines ausgewogenen Menüs.

Wie bei der klassischen Abfolge von Vorspeise, Hauptgang und Dessert haben wir bei jeder Veranstaltung versucht, ein geschmacklich aufeinander abgestimmtes, sinnvolles Gesamtkunstwerk zu kreieren. Aus dem Übertrag der Formate und Methoden in einen Methodenkoffer ist dabei, wie könnte es bei Über den Tellerrand auch anders sein - ein Methodenhandbuch für Begegnungen entstanden, aufgebaut wie ein Kochbuch – ein Methodenkochbuch. Probiert es aus und lasst es euch schmecken!

Das **Menü** hat in der Regel einen Themenschwerpunkt, z.B. Kennenlernen & Austausch, Integration, Gesellschaftlicher Zusammenhalt, Identität, ... und ist gut geplant und vorbereitet. Die **Vorspeise** fokussiert das „Ankommen“, das „sich Einfinden“ der Gruppe (Mit wem sitze ich am Tisch? Wie ist die Stimmung am Tisch?), stellt den inhaltlichen Kontext her und stimmt ein auf die gemeinsame Sitzung. Die **Hauptspeise** befasst sich mit dem Themenschwerpunkt der Sitzung. Die genutzten Methoden, Übungen und Verfahren werden entsprechend ausgewählt. Der **Zwischengang** kann die Verdauung zwischen zwei Hauptspeisen anregen oder einer Hauptspeise vorangestellt werden. Mehrere aufeinanderfolgende Zwischengänge können den Umfang einer Hauptspeise haben. Mit **Küchenhilfen** sind Werkzeuge und Hilfsmittel gemeint, die das Arbeiten mit der Gruppe erleichtern. Dazu zählen auch Verfahren, mit denen komplexe Themen strukturiert bearbeitet werden können. Verfahren stehen für sich und können somit auf unterschiedliche Themen angewandt werden. Das **Dessert** unterstützt dabei, das Vorangegangene bestmöglich zu verdauen, es rundet und schließt das Menü ab. Desserts geben die Möglichkeit letzte Worte, Erkenntnisse und Aha-Effekte zu teilen und loszulassen.

Die Speisekarte

Seite 2 ● **Vorwort**
 Der Gruß aus der Küche stellt den Verein, das Projekt und diese Broschüre vor: Ein Handbuch für die Praxis – vom Eintreffen der Teilnehmenden bis hin zum Auseinandergehen. Guten Appetit!

Seite 4 ● **Inhaltsverzeichnis**

Seite 6 ● **Anregungen aus der Praxis**
 Wir decken den Tisch ... gemeinsam!

Seite 8 ● **Vorspeisen**
 Start / Check-in
 ... Seite 08 – Ankommen / mit einer Pause starten
 Seite 10 – Wie bin ich heute hier?
 Seite 12 – Der Tag danach ...

Seite 14 ● **Hauptspeisen**
 Begegnung / Austausch / Kennenlernen / Diversität
 ... Seite 14 – Begegnungs-Kochen
 Seite 16 – Glücksspaziergang
 Seite 18 – InteGratin
 Seite 20 – Privilegien-Shake
 Seite 22 – Positionierung
 Seite 24 – Eine Bühne voller Geschichten
 Seite 26 – Ich bin Viele!
 Seite 28 – Gesellschaftlicher Zusammenhalt – Gemeinwesen
 Seite 30 – Human Library
 Seite 32 – Geschichten vom Fremdsein und Ankommen

Seite 34 ● **Zwischengänge**
 Kennenlernen / Diversität / Achtsamkeit
 ... Seite 34 – Story of my name / Geschichte meines Namens

Seite 36 – Story of ... myself – Beziehungen
 Seite 38 – Vier Ecken / Soziometrie
 Seite 40 – Umgang miteinander – Verhaltenskodex / code of conduct
 Seite 42 – Aktives Zuhören
 Seite 44 – Alle, die ... (Verdauungsspaziergang)
 Seite 46 – Hol´etwas ... (Verdauungsspaziergang)
 Seite 48 – Runde Tische
 Seite 50 – Karussell
 Seite 52 – Gedanken-Popcorn

Seite 54 ● **Desserts**
 Abschluss / Check-out
 ... Seite 54 – Wie war´s heute?
 Seite 56 – Warmer Rücken
 Seite 58 – 5 Finger Reflexion

Seite 58 ● **Küchenhilfen**
 Werkzeug / Hilfsmittel / Verfahren
 ... Seite 60 – Mindmap
 Seite 62 – Verlauf / Agenda
 Seite 64 – Visualisieren
 Seite 66 – Selbststeuerung
 Seite 68 – Vision
 Seite 70 – Karten-Salat
 Seite 72 – Rezept-Verfahren
 Seite 74 – Gruppenaufteilung | Gruppenzusammenführung

Seite 76 ● **Menüs**

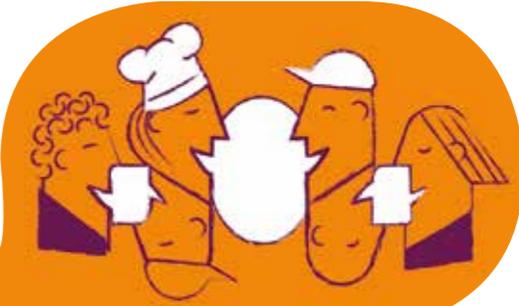
Seite 80 ● **Impressum**

DEN TISCH DECKEN...

Persönliche Gespräche, gemeinsames Lachen und das Teilen von Geschichten in einer Gruppe funktionieren dann besonders gut, wenn analog wie digital ein Raum geschaffen wird, in dem sich alle Teilnehmenden wertgeschätzt, wohl und willkommen fühlen. Freiwilligkeit, Offenheit, Achtsamkeit und die Teilnehmenden ernst zu nehmen sind dafür besonders wichtig. Wie können wir diesen Rahmen für intensive Gespräche und nachhaltige Begegnungen schaffen? Wir möchten mit Euch gemeinsam den Tisch decken und Euch unsere wichtigsten Anregungen aus über 100 geplanten und durchgeführten Abenden und Tagen an die Hand geben. Ein kleines Canapé vorab: arbeitet, wann immer es euch möglich ist, zu zweit – arbeitet im Team. Herausfordernde Situationen lassen sich gemeinsam meistern und last but not least: es macht am meisten Spaß!

In den Begegnungslaboren lag unser Fokus darauf, den wöchentlichen Treffen Struktur, Rahmen, und den Teilnehmenden einen Raum für Austausch zu bieten. Uns selbst verstanden wir dabei als Begleitung der Gruppe - nicht als Moderation. Die Teilnehmenden steuerten maßgeblich Inhalte bei, organisierten sich selbst und konnten den Gruppenprozess aktiv mitgestalten. Die Form des Begleitens ermöglicht es, die Gruppe und jede*n einzelne*n in den Mittelpunkt zu rücken und die Bedürfnisse der Teilnehmenden ernst zu nehmen. Transparent gesetzte Ziele, transparent angewendete Methoden, eine spielerische Herangehensweise und ein gutes Verhältnis zwischen Ernsthaftigkeit und Lockerheit fördern die aktive Beteiligung. Zentral ist auch der wertschätzende Umgang miteinander: Aufeinander Acht geben, achtsam sein, sensible Themen behutsam angehen, nur für sich und nicht für Andere sprechen, Rücksicht auf Sprachkenntnisse nehmen, niemanden zum Sprechen zwingen, die eigenen Grenzen kennen und wahren - und die der Anderen respektieren!

Teilnehmer*innen:



Die erste Runde der Begegnungslabore startete inmitten der Corona-Pandemie und wie viele Menschen standen wir vor der Herausforderung, Begegnungen im digitalen Raum zu schaffen. Hier sind wir unseren Teilnehmenden besonders dankbar: für ihre Offenheit, für gemeinsames Ausprobieren und für mit- und voneinander Lernen. Digitales Arbeiten hat jedoch nicht nur Nachteile: die Labore waren teilweise deutschlandweit geöffnet und auch für Eltern mit Kindern ohne Betreuungsmöglichkeiten war es einfacher, in den Abendstunden an den Sitzungen teilzunehmen. Daher finden sich einige unserer Erfahrungen mit digitalen Instrumenten auch in diesem Methodenkochbuch wieder.

So funktionieren die Rezepte:

- Zubereitung** : Vorbereitung + ggf. Material
- Am Tisch** : Durchführung der Methode
- Serviervorschläge** : Platzierung und Kombination mit anderen Methoden
- Unsere Empfehlung** : Was gilt es zu beachten?
- Teilnehmer*innen** : Anmerkungen der Teilnehmer*innen zur Übung



ANKOMMEN / MIT EINER PAUSE STARTEN

Kurzbeschreibung: Alle sind eingeladen, sich bereits vor dem tatsächlichen Beginn der Sitzung (gemütlich) einzufinden und in Ruhe anzukommen.

Arbeitszeit: 15-30 Minuten
Sprache: einfach
Moderation: einfach
Zutaten: 3-80 Teilnehmer*innen

Zubereitung

Analog

- Die “Türen sind offen”, der Raum ist vorbereitet und einladend
- Bereits anwesende Teilnehmende in die Vorbereitung des Raumes einbinden und ggfs. Aufgaben abgeben

Digital

- Der digitale Gruppenraum wird erstellt

Am Tisch

Analog / Digital

- Platzierung: vor Beginn der Sitzung: “Die Türen sind offen” ... bereits vor “offiziellem Beginn”
- Teilnehmende begrüßen
- Teilnehmende ggfs. dazu einladen, sich Namensschilder (evtl. mit Pronomen) zu schreiben

Ziel / Wirkung: Das Ankommen der Teilnehmenden bewusst zu gestalten bedeutet eine Wertschätzung der Teilnehmenden, die “immer pünktlich sind”, fängt einen “unruhigen” Anfang auf, entspannt den Einstieg in die Sitzung, gibt Raum und Zeit für “informellen Austausch“ und ist der Vorlauf für einen gemeinsamen Start.

Serviervorschläge

Analog

- Snacks und Getränke
- Hintergrundmusik

Digital

- in der Einladung die Teilnehmenden anregen etwas zu snacken dabeizuhaben
- Hintergrundmusik

Unsere Empfehlung

- Bei regelmäßigen Sitzungen kontinuierlich anbieten
- Inhaltliches / inhaltlichen Einstieg vermeiden!
- Der Verlauf für die Veranstaltung ist sichtbar - Küchenhilfen: Werkzeuge/Hilfsmittel - Verlauf (Seite 62)



WIE BIN ICH HEUTE HIER?

Kurzbeschreibung: Alle sind eingeladen, kurz zu erzählen wie es ihnen geht.

Arbeitszeit: 5-15 Minuten
Sprache: mittel
Moderation: einfach
Zutaten: 3-30 Teilnehmer*innen

Zubereitung

● Eine Vorbereitung ist nicht nötig

Am Tisch

Analog

Frage: Wie bin ich heute hier? Wie geht es mir heute? ... der Reihe nach

Digital

Frage: Wie bin ich heute hier? Wie geht es mir heute? ... nenne die nächste Person

Ziel / Wirkung: Mit dem Check-in kann erreicht werden, dass jede*r zumindest einmal etwas (während der Sitzung) gesagt hat, jede*r die Möglichkeit hat, etwas zu sich und dem eigenen Befinden zu äußern, Annahmen über das Befinden der Anderen aufgelöst werden und die Teilnehmenden einen Eindruck zum „Aggregatzustand“ der Gruppe bekommen.

Teilnehmer*innen:

HILFREICH UM ANZUKOMMEN;
ICE-BREAKER; EINSTIMMUNG;
GEFÜHL DAFÜR, WIE DIE ANDEREN SO DRAUF SIND; DURFTE MICH MITTEILEN;
KÖNNTE 4-5H DARÜBER WEITERREDEN;
SCHÖN DEN ANDEREN ZUZUHÖREN;
TRANSPARENZ
(Z.B. HEUTE MAG ICH NICHT REDEN)

Serviervorschläge

● Der Check-in lässt sich gut um eine Frage erweitern, z.B.: Was ist mir heute besonderes passiert? Was beschäftigt mich diese Woche? ... siehe auch CHECK-IN FRAGEN auf www.ueberdentellerrand.org/begegnungswerkstatt

Unsere Empfehlung

● Der Check-in “Wie bin ich heute hier?” kann zu jeder Sitzung genutzt werden (auch in Aufeinanderfolgenden: Wiederholungseffekt / Wiedererkennung)



DER TAG DANACH ...

Kurzbeschreibung: Der Tag danach ist eine Sammlung von unterschiedlichen und gemeinsamen Erwartungen, Hoffnungen, Ängsten und Wünschen an die Veranstaltung. Der Tag danach ist eine "Zeitreise" an den Tag nach der Aktion, Sitzung, Workshop, etc.. Es wird rückblickend eine Perspektive eingenommen, aus der bereits "alles gelaufen ist".

Arbeitszeit : 15 Minuten
Sprache : mittel
Moderation : einfach
Zutaten : 2-40 Teilnehmer*innen

Zubereitung

Siehe gemeinsames Mindmap (Seite 60)

Analog

Poster, quer mit mittigem Schriftzug: "Der Tag danach ..."
+ Datum; Stifte

Digital

Digitales Whiteboard, digitale Arbeitsfläche mit Mindmap:
„Der Tag danach ...“ + Datum

Am Tisch

Analog / Digital

Anmoderation:

- Ihr befindet euch an dem Tag nach dem Event.
Was ist anders? Was ist neu?
Welche Perspektiven haben sich eröffnet? Wie geht es mir?
- Ggf. daran erinnern, vom "aktuellen Zeitpunkt" aus (dem Tag danach) zu antworten

Ziel / Wirkung: Die Teilnehmenden stimmen sich gedanklich auf die Veranstaltung ein. Die unterschiedlichen Erwartungen, Wünsche und Hoffnungen in Bezug auf die Veranstaltung werden deutlich und stehen nebeneinander, ohne Wertung. Die Vielschichtigkeit der Erwartungen der Teilnehmenden werden deutlich. Zur Überprüfen der ursprünglichen Erwartungen kann der Tag danach nach der Veranstaltung hinzugezogen werden.

Serviervorschläge

Kann vielfältig eingesetzt werden, probiert es aus!

Unsere Empfehlung

Analog

- Stille aushalten
- Teilnehmende nicht auffordern, sich zu melden
- Teilnehmende können mehrere Vorschläge einbringen
- Teilnehmende können Vorschläge miteinander verknüpfen
- Die Teilnehmenden einladen, am Tag nach dem Event nochmals auf das Mindmap zu schauen und die Erwartungen zu überprüfen

Digital

- Im Vorfeld " trocken üben": welche Medien werden genutzt (digitaler Gruppenraum + digitales Whiteboard)?
Wer moderiert? Wer teilt seinen Bildschirm? Wer schreibt?



BEGEGNUNGS-KOCHEN

Kurzbeschreibung: Gemeinsames Essen mit Austausch zu einem bestimmten Thema oder freier Unterhaltung.

Arbeitszeit: 90-120 Minuten (analog)

: 60-90 Minuten (digital)

Sprache: einfach

Moderation: mittel

Zutaten: 6-15 Teilnehmer*innen

Zubereitung

Analog

- Rezept für das Essen (entsprechend der Gruppengröße bestehend aus mehreren Elementen, z.B. Hauptspeise, Salat, Dip, Nachtisch). Die Teilnehmenden können somit auf verschiedene "Kochstationen" aufgeteilt werden
- Die Zutaten müssen gekauft und der Raum für das gemeinsame Kochen vorbereitet werden

Digital

- Rezept, Einkaufsliste und Link für den digitalen Raum sollten einige Tage vor der Sitzung an die Teilnehmenden verschickt werden
- Die Teilnehmenden bereiten das Essen direkt vor der Sitzung für sich selbst zu

Am Tisch

Analog

- Begrüßung
- Kurze Vorstellungsrunde (siehe auch Kennenlernfragen auf www.ueberdentellerrand.org/begegnungswerkstatt)
- Aufteilen der Teilnehmenden auf die "Kochstationen"
- Gemeinsames Essen und Austausch
- Anschließende "Spülparty" mit Musik
- Gemeinsamer Abschluss (siehe DESSERTS)

Ziel / Wirkung: Wir glauben an Menschen, persönliche Begegnung und daran, dass gutes, gemeinsames Essen verbindet!

Teilnehmer*innen:

TOLL ZUM KENNENLERNEN: ES HAT DIREKT EINE GUTE EBENE FÜR DEN AUSTAUSCH GESCHAFFEN; EVENT-CHARAKTER WAR BESONDERS AUFREGEND; KURZWEILIGE SITZUNG; VIEL GELACHT; VIEL MITEINANDER GESPROCHEN; FASZINIEREND, WAS MAN ALLES MIT AUBERGINE MACHEN KANN; SCHÖN; ERFRISCHEND; "MENTAL GEDEHNT"

Serviervorschläge

Digital

- Das Begegnungs-Kochen funktioniert in den gleichen Schritten wie analog, nur haben die Teilnehmenden das Gericht bereits vor der Sitzung zubereitet
- "Gesprächsgabel" weitergeben (Handzeichen geben), wenn man etwas mitteilen möchte – die Gruppe gibt sich gegenseitig das Wort

Analog

- Das Begegnungs-Kochen lässt sich gut mit dem Inte-Gratin verbinden (S. 18)
- Als Dessert bietet sich ein kleiner Verdauungsspaziergang an

Digital

- Als Vorspeise eignet sich die Übung "Hol Etwas ..." (S. 46) oder andere Kennenlern-Spiele mit kulinarischem Bezug
- Als Dessert bietet sich ein digitaler Verdauungsspaziergang an
- Größere Gruppen können in digitale Guppenräume auf "Tische" mit bis zu 6 Personen verteilt werden

Unsere Empfehlung

- Das Begegnungs-Kochen schafft einen Raum für lockeren Austausch und bietet sich als Einstiegs-Format an
- Kleingruppen oder Gruppen, die sich noch nicht kennen, können Impulsfragen zB. vom "Glücksspaziergang" mitgegeben werden, siehe auch www.ueberdentellerrand.org/begegnungswerkstatt
- Impulsfragen eignen sich auch, wenn ein Thema oder eine Richtung vorgegeben werden soll



GLÜCKSSPAZIERGANG

Kurzbeschreibung: Bei einem Glücksspaziergang werden die Teilnehmenden in Paaren auf einen Spaziergang geschickt. Jede*r Teilnehmende erhält eine Frage. Die Paare stellen und beantworten sich gegenseitig die Fragen.

Arbeitszeit: 60 Minuten
Sprache: mittel
Moderation: einfach
Zutaten: 6-30 Teilnehmer*innen

Zubereitung

Fragen mit den Teilnehmenden generieren / selbst ausdenken / Vorlage ausdrucken (siehe Kopiervorlage Glücksspaziergang - www.ueberdentellerrand.org/begegnungswerkstatt)

Am Tisch

Analog

1. Jede*r Teilnehmer*in bekommt eine ausgedruckte Fragestellung
2. Die Teilnehmenden finden sich eigenständig zu Paaren zusammen
3. Die Paare stellen sich gegenseitig beim Spaziergang die Fragen

Digital

1. Jede*r Teilnehmer*in sucht sich eine Frage aus, die sie (der ihr*m noch unbekanntem Partner*in) stellen möchte
2. Die Paare werden per Zufall erstellt und in digitale Gruppenräume geschickt

Ziel / Wirkung: Austausch zu persönlichen Themen, die im Alltag selten besprochen werden – Kennenlernen, unterschiedliche Ansichten und Perspektiven, Zuhören und Teilen. Die Glücksfragen ermöglichen es den Teilnehmenden, jenseits von den Themen Hobbies, Beruf, Wetter miteinander ins Gespräch zu kommen.

Teilnehmer*innen:

BEEINDRUCKEND;
GERNE MIT NOCH MEHR MENSCHEN;
SCHNELL & PERSÖNLICH; JEDE*ER KANN SPRECHEN;
HÄTTE NOCH LÄNGER SEIN KÖNNEN;
SUPER - ICH BIN NICHT SO GUT IN SMALL-TALK;
SIMPEL & EFFEKTIV; ÖFFNEND; BEREICHERND;
SCHÖN; INTENSIVE GESPRÄCHE; DANKBAR;
KEIN SMALL-TALK; SCHÖNE GESPRÄCHE;
DAS WAR KEIN EINFACHES GESPRÄCH -
DAS WAR EINE RICHTIGE BEGEGNUNG

Serviervorschläge

Analog

2 x Runde à 25 min –
Als Dessert empfehlen wir ein abschließendes gemeinsames Picknick

Digital

3 x Runde à 15-20 min –
Als Dessert empfehlen wir einen lockeren Ausklang in der Gesamtgruppe mit Snacks

Ein Glücksspaziergang kann als Zwischengang mit nur zwei Runden als Verdauungsspaziergang (Kurzfassung) durchgeführt werden.

Unsere Empfehlung

- Ein bereits bestehendes Vertrauensverhältnis der Gruppe ist hilfreich, aber nicht zwingend
- In einer vorhergehenden Sitzung generieren die Teilnehmenden die Fragestellungen für den Glücksspaziergang gemeinsam. Es können Fragen zu einem bestimmten Themenbereich (z.B. Beziehungen, Heimat, etc.) oder „offene“ Fragen sein
- Der Glücksspaziergang kann zur Vertiefung eines Themas (z.B. Diskriminierung im Alltag oder gesellschaftlicher Zusammenhalt) genutzt werden ... mit einem entsprechenden Fragenkatalog



INTEGRATIN

Kurzbeschreibung: Mit dem InteGratin wird dem komplexen Thema Integration in strukturierter Weise begegnet. Anknüpfend an eine gemeinsame Ideensammlung arbeiten die Teilnehmenden in Kleingruppen an Impulsfragen. Zum Abschluss werden die Ergebnisse im Plenum ausgetauscht und besprochen.

Arbeitszeit: 65 Minuten
Sprache: mittel
Moderation: einfach
Zutaten: 6-30 Teilnehmer*innen

Zubereitung

Ideensammlung: Die Fragen “Was bedeutet Integration”, “Was ermöglicht Integration” und “Warum Integration?” werden auf ein Flipchart / digitales Whiteboard geschrieben.
Kleingruppenarbeit: Jeweils ein Poster / digitale Arbeitsfläche wird vorbereitet und mit den jeweiligen Impulsfragen versehen:

Zutaten

“Was brauche ich / wir für Integration?”, “Was gehört zu Integration dazu?”, “Wer sind die Akteur*innen?”

Zubereiten

“Wie kann Integration gelingen?”, “Wie wird Integration serviert?”, “Was erleichtert Integration?”

Zeit

“Wo findet Integration statt?”, “Wann gehöre ich dazu?”, “Welche Herausforderungen gibt es?”

Für das InteGratin nutzen wir die Struktur des Rezept-Verfahrens (S.72).

Ziel / Wirkung: Die InteGratin Methode erleichtert den Einstieg in ein komplexes Themenfeld. Die Teilnehmenden tauschen sich auf unterschiedlichen Ebenen über Integration aus. Das gemeinsame Erarbeiten der Vision “gelungene Integration” schließt den Austausch ab und lädt dazu ein, besonders die positiven Aspekte der Integration zu betrachten.

Teilnehmer*innen:

INTENSIV & SCHÖN;
GUT AUFGEBAUT;
EINGÄNGIGE BILDER; BEREICHERND;
SUPER-ASSOZIATION MIT GERICHT; SO
SOLL ES SCHMECKEN!; WIR KOCHEN ALLEI;
AUF EINANDER AUFBAUEND; KURZWEILIG;
TROTZ KLEINGRUPPEN WURDE ETWAS
GEMEINSAMES DARAUSS;
SCHÖNE ART SICH DEM THEMA
ANZUNÄHERN

Am Tisch

Ideensammlung

Die Teilnehmenden erstellen gemeinsam ein Mindmap (S. 60) mit den Fragen zu Integration (siehe links) - ca. 15 Minuten

Kleingruppenarbeit

Austausch in 3 Kleingruppen zu den Impulsfragen (siehe links), Ergebnisse werden auf das Poster geschrieben - 30 Minuten

Präsentation

Vorstellen der Ergebnisse - 20 Minuten

Vision

Fragen an die Gesamtgruppe: “Wie sieht das Festmahl aus?”, “Wie sieht gelungene Integration aus?”, “Wie schmeckt Integration?” – 20 Minuten. Die Schritte können ebenfalls digital durchgeführt werden. Die Moderation übernimmt das Schreiben des Mindmaps. Für die Zutaten / Zubereitung / Zeit wird auf dem digitalen Whiteboard jeweils eine eigene Arbeitsfläche erstellt.

Serviervorschläge

Als Vorspeise kann das Gedanken-Popcorn (S. 52) serviert werden.

Unsere Empfehlung

Variation Ideensammlung: Mindmap “Was bedeutet Integration” wird erst zum Schluss angefertigt, um die Ergebnisse der Kleingruppen verknüpfen zu können.
Variation Vision: “Wie sieht das Festmahl aus” wird statt im Gespräch anhand eines gemeinsamen Mindmaps (S. 60) erstellt.



PRIVILEGIEN-SHAKE

Kurzbeschreibung: Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit den eigenen Privilegien. Was sind Privilegien? Welche Privilegien habe / hatte ich und welche nicht? Kann man Privilegien teilen? Wie können wir Ungerechtigkeiten in Bezug auf Privilegien entgegenen?

Arbeitszeit: 90 Minuten
Sprache: mittel
Moderation: hoch
Zutaten: 3-20 Teilnehmer*innen

Zubereitung

Analog

- Alle, die ... (S. 44) / angepasste Fragen siehe unten
- Vorbereitete Poster für die Kleingruppen und für das gemeinsame Mindmap (S. 60)

Digital

- Digitales Whiteboard mit Arbeitsflächen
- Digitale Gruppenräume

Am Tisch

1. Einstimmung: Alle, die ...; Alle, die ...; Alle, die...; Wichtig hierbei ist: Diese Übung muss freiwillig sein!
2. Mindmap im Plenum: Welche Privilegien habe ich / welche nicht? Welcher Umstand hat mir in meinem Leben geholfen / welcher eher nicht?
3. Stillarbeit, jede*r für sich und anschließend Austausch in Kleingruppen: Welche Privilegien kann ich für Andere nutzen oder teilen? Habe ich schon von den Privilegien Anderer profitiert? Welche Brücken können wir bauen?

Ziel / Wirkung: Der Austausch sensibilisiert für das Vorhandensein und die Auswirkungen von Privilegien. Privilegien, die nicht als solche erkannt werden können hier aufgezeigt werden. Unterschiedliche Privilegien die wir haben, hatten oder eben nicht, werden verdeutlicht. Der Austausch ermöglicht es, sich mit Chancengerechtigkeit zu befassen.

WAR SEHR SPANNEND SICH DAMIT NOCHMAL AUSEINANDER ZU SETZEN, DASS DINGE FÜR EINEN SELBSTVERSTÄNDLICH SEIN KÖNNEN UND FÜR ANDERE EIN PRIVILEG SIND

Teilnehmer*innen:

Serviervorschläge

Analog

Schafft genug Raum, um die Arbeit in Kleingruppen zu ermöglichen. Es sollten genug Stifte, Papier, etc. vorhanden sein.

Digital

Ein schon vorbereitetes Mindmap auf einem digitalen Whiteboard hilft in der Moderation. Die digitalen Gruppenräume können zufällig erstellt werden.

Dieses Thema braucht Zeit, Ruhe und ausreichend Pausen zwischendurch!

Unsere Empfehlung

Diese Übung bedarf einer Gruppe, die sich schon kennt und in der sich die Teilnehmenden trauen sich zu öffnen und persönliches zu teilen. Übungen zu Privilegien können schmerzhaft erkenntnisreich für die Teilnehmenden sein – das ist für die Begleiter*innen ggf. nicht einfach aufzufangen! Gerade bei den Gruppendiskussionen und dem Mindmap kann es zu Stille kommen. Haltet das aus, das ist genau gut so!



POSITIONIERUNG

Kurzbeschreibung: Die Teilnehmenden reflektieren, inwiefern sie sich mit gesellschaftlichen Normen identifizieren. Dazu positionieren sie sich in unterschiedlichen Abständen zu einem Stuhl, dem eine bestimmte Norm zugeordnet ist.

Arbeitszeit: 60-75 Minuten
Sprache: mittel
Moderation: mittel
Zutaten: 10-15 Teilnehmer*innen

Zubereitung

In der Mitte des Raumes wird ein Stuhl positioniert, der symbolisiert die Norm / Gesellschaft (für Deutschland: weiss, männlich, über 50). Die entsprechende Norm wird den Teilnehmenden zu Beginn mitgeteilt.

Am Tisch

Analog

Erste Runde: (30 Minuten)

1. Die Teilnehmenden werden dazu eingeladen, sich je nachdem, wie stark sie sich mit der angegebenen Norm identifizieren können, zum Stuhl zu positionieren. Je mehr sie sich entlang der Kategorien "Geschlecht", "Religion", "Alter", "Herkunft" und "Einkommen" in der gesellschaftlichen Norm wiederfinden, desto näher platzieren sie sich zum Stuhl.
2. Nach der Positionierung reflektieren die Teilnehmenden im Plenum: Wie geht es Mir mit meiner Positionierung?

Zweite Runde: (30 Minuten)

1. Die Norm wird durch eine andere gesellschaftliche Norm ausgetauscht. In Syrien ist die gesellschaftliche Mitte beispielsweise männlich, Mitte zwanzig und muslimisch. Ausgehend von der neuen Norm können sich die Teilnehmenden erneut positionieren.

Ziel / Wirkung: Die Methode vermittelt den Teilnehmenden die Fähigkeit, ihre Position innerhalb unterschiedlicher gesellschaftlicher Zusammenhänge zu reflektieren und regt einen Austausch zu Themen wie "Diskriminierung", "(De-)Privilegierung" und "Zugehörigkeit zu einer Gruppe" an.

INTENSIVE ÜBUNG, DIE DIE REALITÄT REFLEKTIERT; SPANNEND, UM UNTERSCHIEDE DER EIGEN- UND FREMDWAHRNEHMUNG ZU DISKUTIEREN

Teilnehmer*innen:

2. Abschließend werden im Plenum erneut die oben genannten Reflexionsfragen und die nachfolgenden Fragen besprochen:
 - Was ist Dir nach dem "Normwechsel" aufgefallen?
 - Welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten werden deutlich?

Vision: (15 Minuten)

Einen positiven Abschluss ermöglicht die Schaffung einer gemeinsamen Vision: Welche Mitte der Gesellschaft wünschst Du Dir?

Digital

Die Positionierung kann mithilfe eines digitalen Whiteboards dargestellt werden. Dazu wird stellvertretend für den Stuhl ein mit der Norm beschrifteter Kreis in der Mitte des Whiteboards platziert. Die Teilnehmenden nutzen mit ihren Namen beschriftete Post-its, um sich um den Kreis herum zu positionieren.

Serviervorschläge

Vorweg eignet sich „Ich bin Viele!“ (S. 26), in der sich die Teilnehmenden mit ihren (gesellschaftlichen) Rollen befassen.

Unsere Empfehlung

Die Methode kann negative Gefühle zur Folge haben, weshalb Teilnehmende nicht zur Partizipation gezwungen werden sollten. Um einseitige Deprivilegierungserfahrungen zu vermeiden, darf in der Ausführung nicht auf den "Normwechsel" verzichtet werden.



EINE BÜHNE VOLLER GESCHICHTEN

Kurzbeschreibung: Angelehnt an Augusto Boals **Forumtheater** werden Situationen aus dem Leben der Teilnehmenden spielerisch umgesetzt. Die kurzen Szenen werden in der Kleingruppe vorbereitet und im Plenum dargestellt. Gemeinsam wird nach alternativen Handlungsmöglichkeiten gesucht.

Arbeitszeit : 70 Minuten
Sprache : mittel
Moderation : mittel
Zutaten : 15-20 Teilnehmer*innen

Zubereitung

Für den Fall, dass die Gruppe nichts teilen möchte, kann die Moderation eine Beispiel-Situation vorbereiten und mitbringen.

Am Tisch

Analog

1. Je Kleingruppe wird eine Situation gesucht, die Diskriminierung / Ausgrenzung zwischen min. 2 Personen beschreibt. Rollen werden eigenständig aufgeteilt – 15 Minuten
2. Die Szene wird im Plenum vorgestellt und mit Hilfe von Impulsfragen besprochen – 20 Minuten
 - Was ist passiert? Welche Vorgeschichte hat die Situation?
 - Wer ist beteiligt und wer handelt wie?
 - Was hättest Du Dir in der Situation gewünscht, was hättest Du gebraucht?
3. Die Gruppe sucht nach alternativen Handlungsoptionen, wählt eine aus und spielt die Szene erneut – mit verändertem Ende. Daraufhin wird die Szene erneut besprochen: Wie hat sich diese Situation angefühlt?

Ziel / Wirkung: Empowerment, Konfliktbearbeitung, Prävention, tieferes Verständnis für ein Konfliktthema.

DAS FORUMTHEATER
SENSIBILISIERT FÜR DIE ERFAHRUNGEN
UND GEFÜHLE ANDERER - ICH NEHME
UNFASSBAR VIEL MIT; ES WAR SPANNEND
SICH AUSZUTAUŠCHEN UND AUF
SO VIEL MITGEFÜHL ZU STOBEN

Teilnehmer*innen:

- Welche neue Strategie hat die Person verfolgt? Ist diese Handlungsoption realistisch? Warum (nicht)? – 20 Minuten
- 4. Impulsfragen für eine Abschlussdiskussion – 15 Minuten:
 - Wie war es für Euch, die Situationen zu spielen?
 - Wie war es für Euch als Publikum, die Situationen von außen zu erleben?
 - Welche Handlungsoptionen sind Euch am stärksten im Gedächtnis geblieben?

Digital

In digitalen Gruppenräumen können Szenen als Dialog dargestellt und Handlungsoptionen auf einem digitalen Whiteboard gesammelt werden.

Serviervorschläge

Als dynamische Auflockerungsübung schmecken die Zwischengänge Karussell (S. 50) oder Runde Tische (S. 48).

Unsere Empfehlung

Je nach Intensität der Szene können betroffene Personen getriggert oder werden retraumatisiert. Intensive Vorabsprachen und präzise Erklärungen sind notwendig. Die aktive Teilnahme ist freiwillig, Teilnehmende ggfs. daran erinnern, nur für sich selbst zu sprechen. Ein Vertrauensverhältnis in der Gruppe ist für diese Hauptspeise wichtig!



ICH BIN VIELE!

Kurzbeschreibung: Die Teilnehmenden setzen sich in Anlehnung an die **Identitätstorte** mit dem Thema (gesellschaftliche) Rollen auseinander. Die Teilnehmenden überlegen zunächst für sich, welche Rollen sie einnehmen und zeichnen diese in Form von Tortenstücken in ein Kreisdiagramm. Danach tauschen sie sich in Kleingruppen über ihre Ergebnisse aus.

Arbeitszeit: 60-90 Minuten
Sprache: mittel
Moderation: mittel
Zutaten: 10-15 Teilnehmer*innen

Zubereitung

Alle Teilnehmenden erhalten kreisförmiges Papier und einen Stift je Teilnehmer*in

Am Tisch

Analog

- In Einzelarbeit zeichnen die Teilnehmenden die für sie wichtigsten Rollen in Form von Tortenstücken in einen Kreis. Sie entscheiden selbst über die Größe der einzelnen Tortenstücke. Je größer das Stück, desto mehr Platz nimmt die Rolle in ihrem Leben ein – 10 Min.
- Die Teilnehmenden tauschen sich anhand der folgenden Fragen in Kleingruppen aus – 30 Minuten
 - War es schwer, Dich selbst in die unterschiedlichen Rollen einzuteilen?
 - Welche Rollen magst Du besonders gerne, welche weniger und warum?
 - Gibt es Konflikte oder Widersprüche zwischen diesen Rollen oder ergänzen sie sich?
 - Welche Rollen hattest Du schon immer, welche sind dazu gekommen oder haben sich verändert?

Ziel / Wirkung: Die Methode regt dazu an, über eigene Rollen nachzudenken: Welche Rollen habe ich eigentlich? Welche habe ich mir selbst ausgesucht und welche werden mir gegeben? Gleichzeitig lernen wir viel über die Gruppe: Gibt es gleiche oder ähnliche Rollen und wie geht es den anderen Teilnehmenden mit diesen Rollen?

Teilnehmer*innen:

SUPER, UM SICH IN ANDERE ROLLEN EINZUFÜHLEN UND SICH SELBST ZU REFLEKTIEREN; VIELE FRAGEN UND GEFÜHLE PLOPPEN BEI MIR AUF; BESONDERS SPANNEND: DIE ROLLEN DER ANDEREN TEILNEHMENDEN - MANCHE ROLLEN SIND MIR SELBST GAR NICHT EINGEFALLEN; VIELE NEUE GEDANKEN!

- Gemeinsamer Abschluss mit Impulsfragen – 20 Minuten
 - Wie verändern sich Rollen, wenn man Wohnort / Land wechselt?
 - War es immer angenehm, einer bestimmten Gruppe (Rolle) anzugehören oder gab es deswegen auch schon Schwierigkeiten?

Variation: Die Teilnehmenden können die einzelnen Tortenstücke ausschneiden und in der Gruppe nach Rollen sortieren. Bei der Vorstellung der Tortenstücke können die unterschiedlichen Größen der Tortenstücke – und damit die unterschiedlichen Prioritäten der Rollen – verglichen und im Plenum besprochen werden.

Digital

Die Teilnehmenden erstellen ihre Torten eigenständig und tauschen sich über digitale Gruppenräume in der Kleingruppe aus. Die einzelnen Schritte und Impulsfragen bleiben gleich.

Serviervorschläge

Die Ich bin Viele!-Methode kann auch als Vorspeise für eine weiterführende Hauptspeise (z.B. Gesellschaftlicher Zusammenhalt, InteGratin oder Positionierung) genutzt werden.

Unsere Empfehlung

(Gesellschaftliche) Rollen können ein sensibles Thema sein: achtet darauf, dass das Teilen in den Kleingruppen und im Plenum freiwillig ist und sich niemand äußern muss!



GESELLSCHAFTLICHER ZUSAMMENHALT – GEMEINWESEN

Kurzbeschreibung: Dem komplexen Thema „Gesellschaftlicher Zusammenhalt“ wird in strukturierter Weise begegnet. Eine Aufgliederung in überschaubare Bereiche mit entsprechenden Impulsfragen erleichtert den Einstieg in das Themenfeld.

Arbeitszeit: 90-115 Minuten
Sprache: mittel
Moderation: mittel
Zutaten: 6-30 Teilnehmer*innen

Zubereitung

Digital / Analog

- Impulsfragen
 - Vorbereitete Poster / digitales Whiteboard + Arbeitsflächen für die Kleingruppen und für das gemeinsame Mindmap (S. 60)
 - Stifte
- Für den Gesellschaftlichen Zusammenhalt bedienen wir uns des Rezept-Verfahrens (S. 72)

Am Tisch

Zutaten

Einstimmung: Was braucht es für gesellschaftlichen Zusammenhalt? Wer sind die Akteur*innen?
Gesamtgruppe oder Aufteilung in Kleingruppen oder Stillarbeit – 7-15 Minuten, (kurze) Präsentation aus den Kleingruppen in der Gesamtgruppe – 15 Minuten

Zubereitung

Impulsfragen: Was und welche Aktivitäten und Werkzeuge fördern den gesellschaftlichen Zusammenhalt?

Ziel/Wirkung: Der Begriff Gesellschaftlicher Zusammenhalt wird mit „Leben“ gefüllt. Die Teilnehmenden können für sich die Machbarkeit und die Möglichkeiten des eigenen Beitrages reflektieren. Was ist Gesellschaftlicher Zusammenhalt? Wie kann ich zum gesellschaftlichen Zusammenhalt beitragen? Wie sieht gelungener gesellschaftlicher Zusammenhalt aus?

Teilnehmer*innen:

KOCHEN - POSITIVE METAPHER;
ERFRISCHEND; DIE FRAGE NACH HUNGER MIT EINBEZIEHEN; ERSTAUNLICH KURZWEILIG; GUTE DISKUSSIONEN; NEHME VIELE IDEEN MIT; BEGEGNET DEM " VOR GROBEN BEGRIFFEN STEHEN" & DIESE VOR RESPEKT ABZUTUN - WERDE IN ZUKUNFT "GROBEN BEGRIFFEN" ANDERS BEGEGNET; FACETTENREICHUM; SENSIBILISIEREND; VIEL ZU REFLEKTIEREN

Aufteilung in 3 Kleingruppen mit jeweils 1 Aufgabenstellung: individuell / lokal / gesamtgesellschaftlich – 20 Min, Präsentation aus den Kleingruppen in der Gesamtgruppe – 20 Min

Menü

Utopie: Wie schmeckt das gelungene Zusammenleben in einer diversen Gesellschaft? Gesamtgruppe: gemeinsames Mindmap / Gespräch – 15-25 Min

Serviervorschläge

Als Zusatz schlagen wir eine abschließende Stillarbeit vor (Einzelarbeit mit Stift und Zettel) oder servieren eine Hausaufgabe mit der Frage: Welches Gewürz für den Gesellschaftlichen Zusammenhalt bin ich? Und warum? Wer möchte kann sein Gewürz kurz vorstellen (direkt zum Ende der Sitzung oder zu Beginn der nächsten Sitzung, wenn die Fragen als Hausaufgabe mitgegeben wurden)

Unsere Empfehlung

Das Thema „Gesellschaftlicher Zusammenhalt“ lässt sich gut auf zwei aufeinanderfolgende Sitzungen aufteilen. In der zweiten Sitzung kann nochmals auf den eigenen Beitrag eingegangen werden (Welches Gewürz bin ich?) und „Aha-Effekte“ und Erkenntnisse können geteilt werden. Die Einstimmung kann variiert werden (z.B. gemeinsames Mindmap: Was ist gesellschaftlicher Zusammenhalt?). Die Impulsfragen können variiert oder erweitert werden.



HUMAN LIBRARY

Kurzbeschreibung: Zwei bis drei Teilnehmende (die sich zuvor dazu bereit erklärt haben) stehen der Gesamtgruppe jeweils als "Buch" zur Verfügung und teilen / erzählen etwas aus ihrer ganz persönlichen Geschichte (z.B. ihre Fluchterfahrung, wie es sich mit einer Behinderung lebt, Vorurteilen aufgrund von Hautfarbe ausgesetzt zu sein...). Die Teilnehmenden haben anschließend die Möglichkeit, Fragen an die "Bücher" zu stellen.

Arbeitszeit: 30-45 Minuten (je Buch)
Sprache: hoch
Moderation: hoch
Zutaten: 6-20 Teilnehmer*innen

Zubereitung

Findet 2-3 Personen, die mit Vorurteilen, Stereotypisierung oder sozialer Ausgrenzung konfrontiert sind und bereit dazu sind ihre Geschichte zu teilen. Erklärt ihnen das Anliegen des Formats: Die Human Library bietet allen Beteiligten die Möglichkeit, neue Perspektiven kennenzulernen. In einem offenen Gespräch können Erfahrungen geteilt und Vorurteile reflektiert werden. Häufig freuen sich Menschen, wenn sie eine Plattform bekommen und von sich berichten dürfen. Wichtig ist, dass sie strukturiert erzählen und auf Fragen eingehen können. Wenn sie möchten, können sie persönliche Gegenstände wie Fotos, Erinnerungsstücke oder Dokumente mit zur Sitzung bringen. Bittet die Bücher, sich einen Buchtitel auszudenken, unter dem sie ihre Geschichte erzählen möchten. Sorgt für eine angenehme und ruhige Atmosphäre.

Am Tisch

Stellt die Bücher mit Namen und ihrem selbst gewählten Buchtitel vor. Bedankt Euch für die Bereitschaft der Bücher von sich zu erzählen und erklärt die Regeln des Abends:

- Die Bücher möchten „gelesen“ werden und sind für alle Fragen offen

DIESER TEXT ENTSTAND IN FREUNDLICHER ANLEHNUNG AN DEN VON AGNES DISSELKAMP ZUR HUMAN LIBRARY VERFASSTEN TEXT (ÜBER DEN TELLERRAND BROSCHÜRE: COOK EAT MEET REPEAT - EIN METHODENHEFT FÜR BEGEGNUNGEN)

Ziel / Wirkung: Die Human Library ermöglicht es, den "Büchern" von ihren erlebten Erfahrungen zu berichten und den "Lesenden" Fragen zu stellen, die sie in einem anderen Rahmen nicht stellen würden. Die Human Library öffnet den Dialog zwischen Menschen und bietet die Möglichkeit eine Perspektive aufgezeigt zu bekommen und ggf. eigene Vorurteile zu überprüfen...

Teilnehmer*innen:

TIEFES EINTAUCHEN;
 SEHR BERÜHRT; OFFEN & EHRlich;
 INTERESSANT; EMOTIONAL;
 SEHR STOLZ ÜBER DEN MUT;
 ÜBERRASCHT, DASS DAS DIGITAL FUNKTIONIERT HAT - FEHLLENDE WÄRME, DIE ENTGEGENBRACHT WERDEN KANN;
 MAL FREI MIT DER GESAMTGRUPPE REDEN

Serviervorschläge

- Gerade Fragen, die man sich sonst nie zu stellen traut, sind willkommen
 - Die Bücher dürfen jederzeit „zum nächsten Kapitel blättern“, wenn ihnen eine Frage zu persönlich oder unangenehm ist
- Nun stellt sich das erste Buch vor und erzählt seine Geschichte – ca. 10 Min.
- Im Anschluss stellen die Leser*innen Fragen und gehen ins Gespräch mit dem Buch über
 - Plant pro Buch ca. 30-45 Minuten ein und macht eventuell eine Pause. Achtet während der gesamten Veranstaltung auf eine wertschätzende Atmosphäre

Unsere Empfehlung

Als Dessert empfehlen wir einen Ausklang in der Gesamtgruppe mit Snacks. Von anschließenden Hauptspeisen (in derselben Sitzung) raten wir ab, die Human Library steht für sich.

Moderationserfahrung und Übung im Umgang mit Gruppen sind hilfreich. Eine Human Library kann unter Umständen recht emotional werden. Es ist hilfreich für die Moderation, soweit es geht, darauf vorbereitet zu sein. Wenn Ihr zu viele Leser*innen für eine große Runde habt, könnt Ihr für jedes Buch eine eigene Lesecke / digitalen Gruppenraum einrichten und die Teilnehmenden in Gruppen rotieren lassen. Fragt die Bücher im Anschluss an die Veranstaltung im Zwiegespräch nach ihren Erfahrungen zum Abend und bedankt Euch für ihre Offenheit.



GESCHICHTEN VOM FREMDSEIN UND ANKOMMEN

Kurzbeschreibung: Bei der Methode teilen die Teilnehmenden Geschichten vom Fremdsein und Ankommen miteinander. Zuerst überlegen alle in Stillarbeit für sich, wann sie sich schon einmal fremd gefühlt haben. Bei der anschließenden Kleingruppenarbeit hilft eine Skala, auf der sich die Teilnehmenden einordnen. Zum Abschluss kommt die Gruppe im Plenum zusammen.

Arbeitszeit: 70 Minuten
Sprache: mittel
Moderation: mittel
Zutaten: 3-25 Teilnehmer*innen

Zubereitung

- Vorbereitete Skala auf Flipchart / digitalem Whiteboard
- Skala zum Thema:
www.ueberdentellerrand.org/begegnungswerkstatt

Am Tisch

Analog

1. In Stillarbeit überlegen die Teilnehmenden für sich selbst, wann sie sich schon einmal fremd gefühlt haben. Dabei helfen Impulsfragen – 10 Minuten
 - Hast Du Dich schon einmal fremd gefühlt?
 - Wie ist es, sich nicht auszukennen? Wie war das für Dich?
 - Welche Herausforderungen hattest Du dabei?
2. Austausch in Kleingruppen. Zu Beginn positionieren sich die Teilnehmenden auf der Skala, dann beginnt der Austausch – 45 Min

Variation: Je nachdem wie viele Skalen bearbeitet werden sollen kann es sinnvoll sein, die Gruppen nach der Hälfte der Skalen neu zu mischen.

Ziel / Wirkung: Die Methode sensibilisiert für die Thematik, ermöglicht einen Perspektivwechsel, regt zur Selbstreflexion an, stärkt das Vertrauen in der Gruppe und die Bindung der Teilnehmenden untereinander.

Teilnehmer*innen:

DIE FRAGEN AUF DER SKALA WAREN ECHTE HILFSMITTEL FÜR GESPRÄCHE; DAS THEMA IST SO WICHTIG, DER AUSTAUSCH DAZU HAT MIR GEZEIGT, DASS ICH MIT MEINEN ERFAHRUNGEN NICHT ALLEINE BIN; ICH HATTE HEUTE VIELE TOLLE, AUGENÖFFNENDE MOMENTE; PERSPEKTIVWECHSEL WAR SUPER!

3. Ein gemeinsamer Abschluss in der Gesamtgruppe ist wichtig und bietet Raum, um über Gedanken zu sprechen – 15 Minuten
 - Wie geht es Euch nach dem Austausch?
 - Was geht Euch durch den Kopf?
 - Hat Euch etwas besonders überrascht / beschäftigt?

Digital

Die Kleingruppenarbeit kann in digitalen Gruppenräumen erfolgen. Die Skala kann auf ein digitales Whiteboard gezeichnet werden, auf dem sich die Teilnehmenden mit ihren mit Namen beschrifteten Post-its positionieren.

Serviervorschläge

Als Vorspeise lässt sich der Umgang miteinander (S. 40) gut servieren, als Einstimmung empfehlen wir Aktives Zuhören (S. 42). Mit einer Vision (S. 68) kann ein positiver Abschluss geschaffen werden.

Unsere Empfehlung

Die Methode und das Thema setzen ein zum Teil bereits bestehendes Vertrauensverhältnis voraus. Alle teilen im Verlauf nur das, was und wie viel sie teilen möchten. Die Skalenabfrage muss gut vorbereitet sein – je nachdem, welche Fragen und Antwortmöglichkeiten verwendet werden, vereinfacht sie komplexe Themen auch zu sehr und wird den Teilnehmenden nicht gerecht. Die Skalenabfrage muss ein echtes Hilfsmittel sein!



STORY OF MY NAME / GESCHICHTE MEINES NAMENS

Kurzbeschreibung: Nacheinander stellen alle (die möchten) ihre persönliche Namensgeschichte vor, indem sie ihren Namen nennen und etwas dazu erzählen.

Arbeitszeit: 20 Minuten
Sprache: mittel
Moderation: einfach
Zutaten: 3-20 Teilnehmer*innen

Zubereitung

Es kann hilfreich sein, die Teilnehmenden vor der Sitzung über die Aufgabenstellung zu informieren – eine kurze Ankündigung in der Einladung, so können sich die Teilnehmenden ggf. vorbereiten.

Am Tisch

Analog / Digital

Die Gruppe steht / sitzt im Kreis. Nacheinander werden die persönlichen Namensgeschichten vorgestellt.

Beispiele:

- Was bedeutet Dein Name?
- Warum haben Deine Eltern ihn ausgewählt?
- Welche Geschichte verbindest Du mit Deinem Namen?
- Gibt es einen Spitznamen?

Ziel / Wirkung: Die Teilnehmenden lernen sich untereinander besser kennen, indem sie über das Vehikel “mein Name” etwas Persönliches teilen. Die Diversität der Gruppe kann verdeutlicht werden.

Teilnehmer*innen:

GUT UM SICH DIE NAMEN ZU MERKEN;
JEDE*R WURDE WAHNGENOMMEN;
SPANNEND; PERSÖNLICH; SUPER SACHE;
HABE ETWAS ÜBER DIE MENSCHEN ERFAHREN;
GUT DIE AUSSPRACHE NOCHMAL ZU HÖREN;
WIR UNTERHALTEN UNS ZU WENIG ÜBER NAMEN;
SEHR SCHÖN; KENNELNERNEN;
EINBLICK IN ANDERE GESELLSCHAFTEN

Serviervorschläge

Die Story of my name kann auch gut als Vorspeise serviert werden z.B. für den Hauptspeise InteGratin (S. 18) oder das Begegnungskochen (S. 14)

Unsere Empfehlung

- Bei einer großen Gruppe kann ein zeitlicher Rahmen für die Vorstellung des Namen gesetzt werden
- Nicht alle Teilnehmenden möchten sich mit der Bedeutung oder Geschichte ihres Namens identifizieren. Vor der Methode sollte deshalb angemerkt werden, dass die Teilnehmenden nur so viel erzählen sollen, wie sie möchten



STORY OF ... MYSELF – BEZIEHUNGEN

Kurzbeschreibung: Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit Hilfe einer Vorlage mit ihren eigenen Vorstellungen von und Gedanken zu Beziehungen. Die Übung beginnt mit einer kurzen Selbstreflexion, danach tauschen sich die Teilnehmenden in Kleingruppen aus.

Arbeitszeit: 60-90 Minuten
Sprache: mittel
Moderation: mittel
Zutaten: 15-20 Teilnehmer*innen

Zubereitung

Vorbereitete Vorlage mit Impulsfragen unter www.ueberdentellerrand.org/begegnungswerkstatt

Am Tisch

Analog

1. Alle Teilnehmenden stellen sich mithilfe der Vorlage auf dem Papier selbst dar. Die Impulsfragen sind eine Hilfestellung, die Teilnehmenden entscheiden selbst, was sie beantworten möchten – 15 Minuten
2. in Kleingruppen tauschen sich die Teilnehmenden über ihre Zeichnungen aus und teilen ihre Geschichten und Erinnerungen miteinander. Je nach Gruppengröße können zwei Runden durchgeführt werden, damit unterschiedliche Teilnehmende ins Gespräch kommen – 30-60 Minuten
3. Zum Abschluss tauscht sich die Gruppe im Plenum mit Hilfe von Impulsfragen über die gehörten Geschichten aus – 15 Minuten
– Was nimmst Du von heute mit, was hast Du Neues gelernt?

Ziel / Wirkung: Die Methode regt dazu an, sich mit einem Thema auf einer sehr persönlichen Ebene zu beschäftigen und unterschiedliche Aspekte zu beleuchten. Der Austausch in Kleingruppen ermöglicht das persönliche Kennenlernen, Selbstreflexion, fördert Empathie und stärkt das Vertrauen in der Gruppe.

Teilnehmer*innen:

BEZIEHUNGEN IN DER GRUPPE WURDEN GESTÄRKT;
ICH KONNTE FREI ÜBER MICH SPRECHEN;
GUTES GEFÜHL; VIELES GELERNT
ÜBER UNTERSCHIEDLICHE ERFAHRUNGEN;
HABE MICH AN MEINE KINDHEIT
ERINNERT;
DAS WAR SEHR SCHÖN!

- Wie haben sich Beziehungen verändert mit der Zeit?
- Was hat Euch besonders überrascht, was hat Euch besonders berührt?

Digital

Die Übung kann über einen digitalen Gruppenraum durchgeführt werden. Zur Darstellung der Methode und des Themas kann zusätzlich ein digitales Whiteboard verwendet werden.

Serviervorschläge

Durch das umfangreiche Kennenlernen eignet sich die Durchführung von Story of ... myself insbesondere vor Hauptspeisen, die ein Vertrauensverhältnis zwischen den Teilnehmenden voraussetzen (z.B. Eine Bühne voller Geschichten, S. 24).

Unsere Empfehlung

Die Methode kann für unterschiedliche Themen genutzt werden: Freundschaften, Beziehungen, Familie... Bedenkt dabei, dass Themen für Teilnehmende auch sensibel sein können: nicht jede*r beantwortet gerne Fragen zu den eigenen Eltern oder zur Kindheit. Stellt sicher, dass das Thema allgemein genug ist oder spricht im Vorfeld mit der Gruppe darüber. Manchmal kann ein Austausch in Zweiergruppen hilfreich sein.



VIER ECKEN / SOZIOMETRIE

Kurzbeschreibung: Den Teilnehmenden werden Fragen gestellt. Zu jeder Frage können vier Positionen eingenommen werden. Die Teilnehmenden ordnen sich jeweils einer Position zu. Die Gruppe geht in einen (kurzen) Austausch hierzu. Abschließend gibt es einen Austausch zu gewonnenen Erkenntnissen.

Arbeitszeit: 15-30 Minuten
Sprache: mittel
Moderation: mittel
Zutaten: 4-30 Teilnehmer*innen

Zubereitung ● Fragen + jeweils 4 unterschiedliche Positionen dazu erstellen

Am Tisch ● **Analog**

- Die Gruppe startet in der Mitte des Raumes, stehend
- Die Ecken 1-4 werden aufgezeigt
- Eine Frage wird gestellt. Die Teilnehmenden werden eingeladen, sich in die Ecke mit der entsprechenden Position zu bewegen
- Für das Gespräch bleiben die Teilnehmenden an der jeweiligen Position stehen
- Nächste Frage ...

Digital

- Vereinbaren, wie die Zahlen 1-4 von den Teilnehmenden dargestellt werden können (zB. Finger in die Kamera halten, Symbole einblenden, etc.)
- Eine Frage wird gestellt. Die Teilnehmenden werden eingeladen, sich zu positionieren
- Gespräch
- Nächste Frage ...

Ziel / Wirkung: Die Teilnehmenden erhalten ein Bild von der Gruppe in Bezug auf ihre Zusammensetzung, Struktur, Gemeinsamkeiten / Gegensätze, unterschiedliche Perspektiven und Biografien. Bei dieser Übung geht es um das Kennenlernen untereinander und das Aufzeigen der Diversität innerhalb der Gruppe und der Gesellschaft.

Serviervorschläge ● Mit einfachen, leicht zu beantwortenden Fragen (spielerisch) anfangen (zB. wie viele Sprachen sprichst Du?) und ggf. einen Spannungsbogen hin zu komplexeren Fragen oder Themen herstellen.
Fragebeispiele: Wie viele Sprachen sprichst Du? Welchen religiösen Hintergrund / Weltanschauung hast Du? Welchen Aufenthaltstitel hast Du? In welchem politischem System bist Du aufgewachsen?

Unsere Empfehlung ● Die vier Positionen als Antwort auf die jeweilige Frage sollten gut überlegt sein. Das kurze Gespräch im Anschluss an die unterschiedlichen Positionierungen gut vorbereiten, ggf. mit Beispielen für die gesellschaftliche Bedeutung und den Bezug auf unterschiedliche Kontexte (Regionen).

Beispiel: Wie viele Geschwister hast Du?
Positionierungen: 0 / 1 / 2 / mehr als 2

Fragen: Was ist in dem Kontext (Deutschland, ...) "normal"? Welche anderen "Normen" gibt es hierzu? Was bedeutet es, wenn von der "Norm" abgewichen wird? Wie ging / geht es Dir damit?

Auflösung: Deutschland: 0-1 Geschwister sind "normal", 2 und mehr Geschwister kann bereits als "asozial" gesehen werden; habt Ihr das auch so empfunden oder erlebt? Wie wird das ggf. in anderen Regionen gesehen? Nicht vergessen: Raum für ein abschließendes Gespräch (Überraschungen, Erkenntnisse, Anmerkungen, ...) einplanen!



UMGANG MITEINANDER VERHALTENSKODEX / CODE OF CONDUCT

Kurzbeschreibung: Der Umgang miteinander ist eine gemeinsam erstellte Sammlung von Verhaltensweisen für die gemeinsame Arbeit und Interaktion in der Gruppe. Die Vereinbarung gilt für einen definierten Zeitraum (z.B. Sitzung, Workshop, Seminar, Training), den die Gruppe gemeinsam verbringt.

Arbeitszeit: 30 Minuten
Sprache: mittel
Moderation: mittel
Zutaten: 3-30 Teilnehmer*innen

Zubereitung

Sammlung von Verhaltensweisen (aus Sicht der Moderation)

Am Tisch

Analog / Digital

- Einleitung: was ist mit Verhaltensweisen gemeint?
- Offene Sammlung (Teilnehmende: Benennen + kurze Erklärung)
- ggf. hinzufügen der von der Moderation vorbereiteten Verhaltensweisen (insofern diese noch nicht von den Teilnehmenden genannt wurden)

Serviervorschläge

- Platzierung zu Beginn einer Veranstaltung ... als Einstieg zur gemeinsamen Arbeitsweise / zum Umgang untereinander / zur Erstellung eines "eigenen Raumes" / sicheren Raumes
- Wenn die Zeit es erlaubt ist es hilfreich, mit den Teilnehmenden die Sammlung gemeinsam zu erstellen - alternativ kann der "Umgang miteinander" der Gesamtgruppe als Vereinbarung vorgestellt / angeboten und besprochen werden

Ziel / Wirkung: Der Verhaltenskodex soll der freiwilligen Selbstkontrolle dienen und ist eine Anregung, bestimmten Verhaltensmustern zu folgen – eine "Selbstverpflichtung". Die Gruppe bespricht den Raum, den sie gemeinsam bespielen möchte.

Teilnehmer*innen:

GUTE IMPULSE -
GUT DEN RAHMEN ZU BENENNEN WAS
MAN SAGT UND WIE MAN ETWAS SAGT;
HAT KLARHEIT UND ORIENTIERUNG
GESCHAFFEN; KLARSTELLEN, DASS ES
EIN WUNSCH IST UND KEINE REGEL; GUT
DARÜBER ZU REDEN; HILFREICH FÜR DIE
KENNENLERN-PHASE UM ZU SEHEN, WIE
SICH ANDERE DEN UMGANG WÜNSCHEN;
SUPER WICHTIG; NICHT SO LEICHT

Beispiele aus den Laboren

- Radikale Akzeptanz! ... ich entscheide, worüber ich spreche und was ich teile! ... und das wird von der Gruppe "radikal" akzeptiert
- Was hier gesagt wird und was hier passiert bleibt „in diesem Raum“ (in dieser Gruppe)!
- Gleichbehandlung
- Verantwortungsübernahme
- Jede*r spricht für sich
- Zuhören und (Mit-)Teilen
- Verstörungen zulasse

Unsere Empfehlung

- Diese Übung ist insbesondere hilfreich bei diversen Gruppen und / oder wenn sensible Themen besprochen werden, die einen "geschützten Raum" verlangen
- Sorgfältige Vorbereitung der Moderation / Wortwahl
- Verdeutlichen: die Sammlung ist kein Regelwerk / sie ist nicht zwingend... es handelt sich um eine freiwillige Selbstkontrolle
- Sammlung: Qualität vs Quantität! Es geht nicht darum eine möglichst große Sammlung zu erstellen. Ggf. kann im weiteren Verlauf der Sitzung oder Sitzungen auf den gemeinsam erstellten code of conduct hingewiesen werden (z.B. bei Konflikten)



AKTIVES ZUHÖREN

Kurzbeschreibung: Die Teilnehmenden werden in Paare aufgeteilt und mit einer Anleitung zum aktiven Zuhören in ein thematisches Gespräch geschickt.

Arbeitszeit: 15 Minuten
Sprache: einfach
Moderation: einfach
Zutaten: 2-30 Teilnehmer*innen

Zubereitung

Es wird ein Thema ausgewählt, zu dem alle etwas beitragen können: z.B. Was hat Dich in den letzten Tagen bewegt ...

Am Tisch

Allgemein

Das Thema wird kurz vorgestellt

Die „Regeln“ werden kurz erläutert

- Die / der Sender*in (Erzählende) teilt ihre / seine Gedanken zu dem Thema mit
- Die / der Empfänger*in (Zuhörende) schweigt, teilt der / dem Sender*in aber ggf. durch Blickkontakt, Kopfnicken und Körperhaltung etc. ihre / seine Aufmerksamkeit mit
- Empfänger*in und Sender*in wechseln zur Halbzeit die Rollen
- Die Gruppe wird in Duos aufgeteilt (per Zufall)
- Das Thema wird nochmals genannt

Ziel / Wirkung: In dieser Übung wird geübt, dem jeweiligen Gegenüber aufmerksam zuzuhören. Es geht hierbei darum, das “wie sage ICH etwas”, “was geht MIR dazu durch den Kopf “ und das “was möchte ICH sagen” zurückzustellen und die Aufmerksamkeit auf das vom Gegenüber Gesagte zu konzentrieren. Es geht auch auch darum, neben dem Gesagten Empfindungen und Gefühle des Gegenübers aufzunehmen.

Teilnehmer*innen:

5 MIN JE PERSON
IST AUF JEDEN FALL AUßERHALB
MEINER KOMFORTZONE..

- Nach der Hälfte der Zeit (ca. 5 min) wechseln die Teilnehmenden die Rolle (Senden / Empfangen)
- Abschließend wird Zeit zur Verfügung gestellt, um in der Gesamtgruppe zu teilen, wie das aktive Zuhören empfunden wurde

Analog

Die Duos begeben sich an einen ungestörten Ort

Digital

Die Teilnehmenden werden als Duos in digitale Gruppenräume geschickt

Serviervorschläge

Das Aktive Zuhören wird gut serviert als Vorspeise für eine anschließende intensive und ggf. kontroverse Hauptspeise (Diskriminierung, Rassismus, Fluchterfahrung, Privilegien, etc.)

Unsere Empfehlung

Das aktive Zuhören kann einen positiven Einfluss auf eine anschließende Übung haben. Die Teilnehmenden nehmen das aktive Zuhören in den weiteren Verlauf der Sitzung mit.



ALLE, DIE ... (VERDAUUNGSSPAZIERGANG)

Kurzbeschreibung: Bei Alle, die ... werden der Gruppe Fragen gestellt, die mit Ja oder Nein beantwortbar sind. Die Teilnehmenden stellen ihr Ja oder ihr Nein mit einer vorher definierten Aktion dar (Tanzbewegung, Video beenden, ...). Es kann ggf. kurz nachgefragt werden. Die Fragen werden zügig hintereinander gestellt.

Arbeitszeit: 10 Minuten
Sprache: einfach
Moderation: einfach
Zutaten: 4-30 Teilnehmer*innen

Zubereitung

1. Überlegung, wofür die Übung genutzt werden soll:
 - Kennenlernen + Spass
 - Kennenlernen + tiefergehend
 - Kennenlernen + Spass + tiefergehend
2. Ein Set von Fragen wird erstellt und eine Reihenfolge der Fragen festgelegt
3. Die Aktion, die Teilnehmende für ein Ja oder Nein ausführen sollen, wird überlegt (z.B. ja: Tanzen, Bewegung, Hand heben ... nein: Freeze, Kamera aus ...)

Am Tisch

- Die "Spielregeln" erklären ... los geht's!
- Beispiel:**
- Alle, die ein Musikinstrument spielen, machen dies durch die verabredete Aktion transparent ...
 - Es kann nachgefragt werden, um welches Instrument es sich handelt, etc.
 - ... nächste Frage

Ziel / Wirkung: Alle, die ... ist kurzweilig und auflockernd. Auf spielerische Art erfahren die Teilnehmenden etwas über Vielfalt in der Gesamtgruppe. Es geht um Bewegung, Auflockerung und darum, einen groben Überblick zu bekommen. Durch die Auswahl der Fragen kann auch kontroverses, ernsthaftes aufgezeigt werden!

Serviervorschläge

- Alle, die... funktioniert als Auftakt in Kombination mit dem Privilegien-Shake (S. 20)
- Alle, die... eignet sich gut als Verdauungsspaziergang (Auflockerung) zwischendurch
- Teilnehmende stellen die Fragen selbst und geben dann an die nächste Person weiter
- Musik im Hintergrund

Unsere Empfehlung

- Fragen können einfach und unverfänglich sein (z.B. zum Kochen, Geschwister haben, mehrere Sprachen sprechen ...)
- Fragen können tiefergehend sein: Info zu den Teilnehmenden + Awareness (z.B. Diskriminierungserfahrung, Fluchterfahrung, ...)
- Es kann mit "leichteren" Fragen begonnen und zu "bedeutenderen" Fragen übergegangen werden
- Die Fragen sollten nicht triggern oder bloßstellen!
Z.B. "Alle, die aus Syrien kommen", "Alle, die eine glückliche Kindheit hatten", etc.



HOL' ETWAS ... (VERDAUUNGSSPAZIERGANG)

Kurzbeschreibung: Die Teilnehmenden werden eingeladen etwas bestimmtes / einen bestimmten Gegenstand aus ihrer Wohnung zu holen (digital-homeoffice) oder von zuhause mitzubringen (analog).

Arbeitszeit: 15-20 Minuten
Sprache: einfach
Moderation: einfach
Zutaten: 3-25 Teilnehmer*innen

Zubereitung

Vorbereitete Aufgabe, zum Beispiel:
"Hol' einen Gegenstand aus Deiner Küche, der beim Kochen auf keinen Fall fehlen darf ...!" oder "Hol' einen Gegenstand aus Deiner Wohnung, der Dir besonders am Herzen liegt ...!"

Am Tisch

- Analog**
- Bei der Einladung zum Treffen werden die Teilnehmenden eingeladen, einen bestimmten Gegenstand mitzubringen. (Der Gegenstand sollte ohne große Umstände mitgebracht werden können, z.B. etwas, das Du sammelst oder jagst, ein Notizbuch, Deine Lieblingssüßigkeit, ...)
 - Die Teilnehmenden präsentieren der Reihe nach ihren Gegenstand und stellen ihn kurz vor, wenn sie möchten

Ziel / Wirkung: Durch das gegenseitige Präsentieren und Vorstellen persönlicher Gegenstände und einer kurzen Geschichte dazu lernen sich die Teilnehmenden näher kennen. "Hol' etwas ..." ist eine auflockernde, kurzweilige und ggf. lustige Übung – ein kleiner "Verdauungsspaziergang" zwischendurch.

Teilnehmer*innen:

PERSÖNLICHER ALS GEDACHT;
SPANNEND; SPASS; INTERESSANTE
ESSGEWOHNHEITEN; MAN LERNT
DIE GRUPE BESSER KENNEN

Serviervorschläge

Digital

- Die Teilnehmenden bekommen den Auftrag, einen bestimmten Gegenstand aus ihrer Wohnung zu holen
- Sind die Teilnehmenden zurück, beginnt eine Person ihren Gegenstand kurz vorzustellen und benennt anschließend die nächste Person

"Hol' etwas..." eignet sich auch gut als Vorspeise, direkt nach der Begrüßung, oder passt auflockernd zwischen zwei Hauptspeisen.

Unsere Empfehlung

- Auch wenn nicht alle Teilnehmenden in ihrer eigenen Wohnung sind, funktioniert „Hol etwas ...“ recht gut. Die Personen beschreiben dann z.B. einfach einen Gegenstand
- Fragen zu stellen, die ggf. bei den Teilnehmenden etwas triggern könnte, z.B. Fluchterfahrung, Kindheit (hole einen Gegenstand aus deiner Kindheit), sind zu vermeiden



RUNDE TISCHE

Kurzbeschreibung: Die Teilnehmenden finden sich in wechselnden Kleingruppen, den "runden Tischen", zusammen und besprechen eine vorgegebene Frage in je ca. 5 Minuten. Die Größe der Kleingruppe und die Fragen wechseln jeweils pro Runde.

Arbeitszeit: 15-20 Minuten
Sprache: mittel
Moderation: mittel
Zutaten: 10-100 Teilnehmer*innen

Zubereitung

Eine Liste mit Fragen wird vorbereitet, je nach Ziel der Methode kann es sich dabei um Kennenlern-Fragen oder inhaltliche Fragen zu einem bestimmten Thema handeln.

Am Tisch

Analog

Die Teilnehmenden gehen frei durch den Raum. Auf ein Signal wird eine Zahl genannt, zum Beispiel "drei". Die Teilnehmenden finden sich dann zu Dreiergruppen zusammen. Nun nennt ihr eine Impulsfrage, zu der sich die Teilnehmenden austauschen (ca. 5 Minuten). Nach Ablauf der Zeit lösen sich die Kleingruppen auf, bis die Moderation eine neue Zahl nennt, zu der sich wiederum Gruppen zusammenfinden.

Impulsfragen für die runden Tische können sein:

- Was ist Dein Lieblingsessen?
- Wie sieht Dein perfekter Sonntag aus?
- Welches Buch kannst Du empfehlen?
- Mit wem bist Du heute hier?
- Was möchtest Du dieses Jahr noch lernen?

Ziel / Wirkung: Durch den dynamischen Wechsel der Kleingruppen kommen die Teilnehmenden in unterschiedlichen Konstellationen miteinander ins Gespräch. So entsteht ein kurzer Austausch zwischen allen Teilnehmenden.

Teilnehmer*innen:

DYNAMISCHER EINSTIEG;
SCHÖN, MIT ALLEN INS GESPRÄCH
ZU KOMMEN

Digital

Die Methode lässt sich auch über digitale Gruppenräume umsetzen. Die jeweiligen Fragen können in den Chat geschrieben werden.

Serviervorschläge

Bei den Fragestellungen ist der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Statt Fragen, die sich für das allgemeine Kennenlernen eignen, können auch niedrigschwellige Fragen zu einem bestimmten Thema gestellt werden - auf diese Art und Weise eignet sich die Methode auch für den inhaltlichen Einstieg in ein Thema.

Unsere Empfehlung

Vor dem Ausrufen der Zahl sollte beachtet werden, dass sich für die Fragestellungen unterschiedliche Gruppengrößen eignen. Fragen, die sich schnell beantworten lassen, können in größeren Gruppen durchgeführt werden (z.B. Was ist Dein Lieblingsessen?). Umfangreichere Fragen eignen sich hingegen für kleinere Gruppe von zwei bis drei Personen (z.B. Wie sieht Dein perfekter Sonntag aus?).



KARUSSEL

Kurzbeschreibung: Die Teilnehmenden sitzen oder stehen sich paarweise gegenüber und tauschen sich zeitlich begrenzt zu einer vorgegebenen Frage aus. Die Fragen werden schnell gestellt. Nach Ablauf der Zeit werden die Gesprächspartner*innen durch rotieren gewechselt und eine neue Frage wird gestellt.

Arbeitszeit: ca. 3 Minuten pro Frage
Sprache: mittel
Moderation: mittel
Zutaten: 20-30 Teilnehmer*innen

Zubereitung

Die Teilnehmenden bilden zwei Kreise, einen inneren und einen äußeren Kreis. Dabei sitzen / stehen sich jeweils zwei Gesprächspartner*innen einander zugewandt gegenüber.

Am Tisch

Analog

Die Teilnehmenden erhalten eine Frage, über die sie sich mit der gegenüberstehenden Person austauschen. Nach drei Minuten rotiert der äußere Kreis um einen Platz und die Teilnehmenden erhalten eine neue Frage. Die Übung ist beendet, wenn der äußere Kreis wieder an seinem ursprünglichen Platz angekommen ist.

Folgende Fragen können gestellt werden:

- Was machst Du, wenn Dir langweilig ist?
- Wie feierst Du Deinen Geburtstag?
- Was war ein schönes Erlebnis für Dich dieses Jahr?
- Was isst Du besonders gerne?
- Wer hat Dir Fahrradfahren beigebracht?

Ziel / Wirkung: Es geht um Bewegung, Auflockerung und ein schnelles Kennenlernen – mit Speed-Dating Charakter.

Teilnehmer*innen:

ES WAR GUT FÜR DEN KOPF, ETWAS ANDERES, AKTIVES ZU MACHEN; SCHÖN WAR DAS SOZIALE; DIE METHODE WAR EINE GUTE SPRACHÜBUNG FÜR MICH

Digital

Zur digitalen Umsetzung der Methode können digitale Gruppenräume benutzt werden. Durch das wiederholte Erstellen der einzelnen Gruppenräume verliert die Übung etwas an Dynamik. Dafür ist mehr Zeit notwendig.

Serviervorschläge

Das Karussell kann gut zu Beginn einer Sitzung oder als Verdauungsspaziergang zwei Hauptspeisen serviert werden.

Unsere Empfehlung

Denkt daran, lockere Kennenlern-Fragen zu verwenden, die niemanden triggern oder bloßstellen. Das Karussell unterbricht die Teilnehmenden mitten im Gespräch – die Fragen sollten daher nicht zu tiefgehend sein. Teilnehmende, die Bewegung meiden möchten, können sich in den inneren Kreis setzen oder stellen, um nicht rotieren zu müssen.



GEDANKEN-POPCORN

Kurzbeschreibung: Gemeinsames freies Denken / Assoziieren zu verschiedenen Stichworten – Gedanken wie Popcorn aufpoppen lassen.

Arbeitszeit: 5-10 Minuten, flexibel
Sprache: mittel
Moderation: einfach
Zutaten: ab 4 Teilnehmer*innen

Zubereitung

- Begriff für den Start überlegen
- Ball oder weichen Gegenstand bereit haben (analog)

Am Tisch

Analog

- Aufstellung im Kreis
- Das Stichwort für den Start wird genannt, einer beliebigen Person wird der Ball oder Gegenstand zugeworfen
- Die / der Fänger*in sagt so schnell wie möglich (ohne zu überlegen) den ersten Begriff, der gerade dazu einfällt
- ... und wirft den Gegenstand dann einer weiteren Person zu ...
- Die Gedanken / Assoziationen können weiter "aufpoppen" – bis der "Topf vom Herd genommen wird"

Digital

Statt einen Gegenstand zu werfen, wird eine nächste Person benannt

Ziel / Wirkung: Auflockerung, Kreativität, Spaß und ggf. eine spielerische Annäherung an ein Thema (z.B. Integration).

Teilnehmer*innen:

DIE METHODE HAT VIEL SPASS GEMACHT - JETZT BIN ICH RICHTIG WACH; ICH HÄTTE EWIG WEITER GEDANKEN AUFPOPPEN LASSEN KÖNNEN; GAR NICHT SO EINFACH

Serviervorschläge

Analog

- Das Popcorn passt besonders gut zur Auflockerung vor einem gemeinsamen Mindmap (S. 60)
- Das Popcorn schmeckt auch zwischendurch, als Auflockerung
- Als Hauptgang eignet sich zum Beispiel das InteGratin (S. 18)

Unsere Empfehlung

Digital

- Alle Teilnehmenden lassen ihr Mikrofon an, um schnell von Person zu Person wechseln zu können
- Das Gedanken-Popcorn eignet sich für alle Gruppen (vor allem für mittelgroße) und ist eine gute Kreativitätsübung für Zwischendurch
- Das Stichwort zum Start kann etwas thematisch passendes wie z.B. Identität oder Heimat sein oder auch ein anderer lockerer Begriff wie Frühstück oder Ausflug
- Achtet darauf, dass die Begriffe an das Sprachniveau der Gruppe angepasst sind, so können alle mitspielen



WIE WAR'S HEUTE?

Kurzbeschreibung: Zum Abschluss der Sitzung gibt es Raum und Zeit für alle Teilnehmenden Gedanken, Worte und letzte Anmerkungen in Bezug auf die Sitzung in der Gesamtgruppe zu teilen.

Arbeitszeit: 10-15 Minuten
Sprache: einfach
Moderation: einfach
Zutaten: 3-60 Teilnehmer*innen

Zubereitung

Die Übung benötigt keine Vorbereitung.

Am Tisch**Analog / Digital**

1. Kontext herstellen
(bei diesem Meeting von – bis ... Tagespunkte in Erinnerung holen)
2. Fragen:
 - Wie war das heute?
 - Was hat mir gefallen?
 - Was hat mir weniger gut gefallen?
 - Was möchte ich hier im Raum lassen?
3. Einladung: Wer etwas sagen möchte ... tut das!

Ziel / Wirkung: Teilnehmende äußern ihre Stimmung, erlebte Aha-Effekte, Kritisches und Erkenntnisse aus der Sitzung und teilen sie mit der Gesamtgruppe. Es kann spannend, erkenntnisreich und verblüffend sein, was zusammenfassend zur Sitzung geäußert wird. Die Möglichkeit, "etwas im Raum zu lassen", die Sitzung "abzurunden" und letztendlich "loszulassen" wird gegeben.

Teilnehmer*innen:

GUTER ABSCHLUSS;
 ICH KONNTE NOCH WAS LOSWERDEN;
 SPANNEND; ICH BIN RICHTIG FROH,
 DASS ICH NOCH GEBLIEBEN BIN

Serviervorschläge

Zusammen mit "Wie bin ich heute hier?" (S. 10) zu Beginn der Sitzung bildet dieser Abschluss einen gelungenen Rahmen für jedes Menü.

Unsere Empfehlung

- Äußerungen nicht der Reihe nach
- nicht alle müssen / sollen etwas sagen
- kein Melden, kein Auffordern, keine nächste Person benennen
- kein Raum für Diskussion oder Debatte, kein Kommentieren (ggf. freundlich daran erinnern)



WARMER RÜCKEN

Kurzbeschreibung: Die Teilnehmenden hinterlassen sich gegenseitig in schriftlicher Form Abschiedsgrüße, Wünsche oder auch Dankesworte.

Arbeitszeit: 20 Minuten
Sprache: mittel
Moderation: mittel
Zutaten: 3-30 Teilnehmer*innen

Zubereitung

Für alle Teilnehmenden wird jeweils eine Abschiedskarte vorbereitet. Diese Karte enthält den Namen der Person und die Zeile "Das möchte ich Dir noch sagen ...". Alle Teilnehmenden erhalten eine Karte und einen Stift.

Am Tisch

Analog

1. Die Teilnehmenden schreiben ihre Nachricht an die auf der Karte genannte Person
2. Die beschriebene Karte wird an eine weitere Person aus der Gruppe weitergereicht
3. Die Abschiedskarten werden solange ausgetauscht, bis sich alle Teilnehmenden gegenseitig eine Nachricht hinterlassen haben

Variation: bei größeren Gruppen ziehen alle Teilnehmenden eine Karte und schreiben nur dieser Person eine Abschiedsnotiz. Das verkürzt die Dauer.

Ziel / Wirkung: Alle Teilnehmenden nehmen eine persönliche Notiz mit nach Hause, die sie an die gemeinsame Zeit erinnert. Das stärkt auch zum Abschied nochmal die Bindung innerhalb der Gruppe.

Digital

Zur digitalen Umsetzung können die Abschiedskarten auf einem digitalen Whiteboard vorbereitet werden. Alternativ kann auch ein geteiltes Dokument erstellt werden, das die Teilnehmenden per E-Mail erhalten. Die digital erstellten Abschiedskarten können im Anschluss ausgedruckt und den Teilnehmenden postalisch zugesandt werden.

Serviervorschläge

Diese Methode eignet sich besonders am Ende einer Veranstaltungsreihe. Als Variation bietet sich dieser Abschluss auch anonym an. In diesem Fall werden alle Karten oder Zettelchen in einem jeweils namentlich gekennzeichneten Briefumschlag gesammelt.

Unsere Empfehlung

Die Teilnehmenden sollten genügend Zeit für einen persönlichen Abschied haben. Besonders schön ist es, die Veranstaltung noch gemütlich ausklingen zu lassen – zum Beispiel mit einem gemeinsamen Essen!

**5 FINGER REFLEXION**

Kurzbeschreibung: Mit Hilfe der 5 Finger werden die eigenen Gedanken zu einer mehrtägigen Tagungsreihe / Workshops, etc., von allen Seiten beleuchtet.

Arbeitszeit: 30-45 Minuten
Sprache: mittel
Moderation: mittel
Zutaten: 2-20 Teilnehmer*innen

Zubereitung

- Genügend Zeit einplanen
- Ggf. ein Plakat auf dem die Hand dargestellt ist

Am Tisch**Analog / Digital**

Die Gedanken zu den vorangegangenen Inhalten und Erlebnisse werden von allen Seiten beleuchtet. Die Hand hilft uns dabei, die Reflektion zu strukturieren:

Der Daumen: Das hat mir gut gefallen / das fande ich super

Der Zeigefinger: Darauf weise ich hin / das wollte ich noch loswerden

Der Mittelfinger: Das fand ich nicht gut / hat mir nicht so gut gefallen

Der Ringfinger: Damit bleibe ich verbunden / das nehme ich mit

Der kleine Finger: Das kam mir zu kurz

Ziel / Wirkung: Die 5 Finger einer Hand bieten eine Hilfestellung, um eine umfangreiche Reflexion einer abgeschlossenen, mehrtägigen Sitzungsreihe / Workshops etc vorzunehmen. Am Ende eines intensiven Gruppenprozesses unterstützt die "5 Finger Reflexion" dabei, die Veranstaltung umfassend Auszuwerten.

Serviervorschläge

Die Reflexion benötigt viel Zeit - daher ist sie nicht für den Abschluss einer einzelnen / kürzeren Sitzung geeignet.

Unsere Empfehlung

- Es kann hilfreich sein, die Fragen aufzuschreiben
- Es kann hilfreich sein, an die Bedeutung eines einzelnen Fingers zu erinnern
- Kein Raum für Diskussionen, kein Kommentieren (ggf. freundlich daran erinnern)

MINDMAP



Zubereitung

Kurzbeschreibung: Werkzeug zum Sammeln von Ideen und Vorschlägen – “Gedankenlandkarte” / Brainstorming

Ziel / Wirkung: Durch das gemeinsame “Brainstorming” können ganz unterschiedliche Perspektiven nebeneinander stehen, alle mit ihrer eigenen Berechtigung. Gedanken werden gesammelt und können anschließend miteinander verknüpft, sortiert und in eine strukturierte Form gebracht werden.

Analog

Das zentrale Thema wird in der Mitte des querformatig Papiers oder Posters platziert

Digital

Das digitale Mindmap wird erstellt

Am Tisch

Analog

- Vom zentralen Thema ausgehend werden Themen / Gedanken stichpunktartig hinzugefügt (Stränge)
- Den Themen können weitere (Unter-) Themen hinzugefügt werden (Zweige)
- Themen können quer miteinander verbunden werden
- Individuell: jede*r für sich
- Gemeinsam: Stifte sind neben dem Flipchart platziert, wer etwas hinzufügen möchte, tut dies und stellt den Gedankengang kurz vor

Digital

- Die Moderation (Team) schreibt das Mindmap

Arbeitszeit: 15 Minuten
Sprache: mittel
Moderation: einfach
Zutaten: 1-30 Teilnehmer*innen

GUTE ANSICHT;
 IDEEN UND GEDANKEN SAMMELN;
 KREATIV; GUT UM NEUE IDEEN
 ZU BEKOMMEN; TOLLES DING

Teilnehmer*innen:

Serviervorschläge

Allgemein

- Es können ganz unterschiedliche “zentrale Themen” behandelt werden. Je konkreter das Thema, desto besser.
- Ein Mindmap kann gut genutzt werden:
 - zu Beginn als “Einstieg” in ein Thema (individuell / gemeinsam)
 - als Abschluss zu einem Thema
 - um Utopien (Visionen) zu kreieren – als Ansatz um vermeintlich negativ besetzte Themenfelder in positive umzuwandeln (z.B. “Wie schmeckt das gelungene Zusammenleben in einer diversen Gesellschaft?” oder “Integration – Das Festmahl”)

Unsere Empfehlung

Analog

Die Teilnehmenden selbst schreiben und vorstellen lassen

Digital

Die Moderation schreibt – es sei denn, die Teilnehmenden sind mit dem digitalen Werkzeug vertraut

Allgemein

- Stille aushalten
- Teilnehmende nicht auffordern sich zu melden
- Teilnehmende können mehrere Vorschläge einbringen
- Teilnehmende können Vorschläge miteinander verknüpfen

VERLAUF / AGENDA



Kurzbeschreibung: Einfaches Mittel, um den Ablauf und die Themen einer Sitzung der Gruppe mitzuteilen.

Ziel / Wirkung: Das Vorstellen der Agenda und des Ablaufs schafft Transparenz. Teilnehmende möchten meist wissen, was sie in der Sitzung erwartet.

Zubereitung ●

Analog

Der Verlauf wird auf ein Poster geschrieben

Digital

Der Verlauf wird als Folie erstellt

Am Tisch ●

Allgemein

- Der Verlauf wird der Gruppe vorgestellt
- Die einzelnen Sitzungspunkte werden kurz und knapp erläutert
- Die abschließende Frage: "Ist das okay so?" kann Raum schaffen, Aktuelles zu berücksichtigen. (Stellt die Frage nur, wenn ihr euch damit sicher fühlt die Agenda auch kurzfristig zu ändern!)

Arbeitszeit : 5 Minuten
Sprache : mittel
Moderation : einfach
Zutaten : 3-100 Teilnehmer*innen

HILFREICH; BERUHIGEND;
GUTE VORBEREITUNG

Teilnehmer*innen:

Serviervorschläge ●

Analog

- Ein handgeschriebener Verlauf ist ausreichend (eine gedruckte Version ist nicht notwendig)
- Der Verlauf sollte während der Sitzung gut sichtbar sein
- Anhand des Verlaufes kann aufgezeigt werden, wo man sich gerade in der Sitzung befindet, bzw. was als nächstes dran ist

Digital

- Der Verlauf wird zu Beginn der Sitzung per Bildschirm geteilt
- Ggf. wird während der Sitzung der Verlauf wiederholt eingeblendet

Unsere Empfehlung ●

- Jeder Sitzungspunkt hat eine Anfangszeit
- Die einzelnen Sitzungspunkte werden nur grob und knapp aufgeführt (der detaillierte Verlauf in Minuten ist nur für die Moderierenden), einfache Sprache verwenden
- Pausen nicht vergessen!
- Zusätzlich den Teilnehmenden in einer Einladungsmail (1-2 Tage vor der Sitzung) die zentralen Themen der Sitzung mitteilen

VISUALISIEREN



Kurzbeschreibung: Bildliche oder grafische Darstellung, die einen Sachverhalt visuell ergänzt.

Ziel / Wirkung: Unterstützung des gesprochenen Wortes oder eines geschriebenen Textes. Ermöglicht gemeinsames Betrachten. Zeigt ggf. abstrakte Daten und Zusammenhänge übersichtlicher: als ergänzendes Kommunikationsmittel gedacht. Ermöglicht visuelles Erfassen, Kreativität und lässt die Teilnehmenden etwas "selbst erstellen".

Zubereitung

Analog

Flipchart, Poster, Kärtchen, Stifte, Klebeband oder Nadeln

Digital

Digitale Arbeitsfläche

Am Tisch

Allgemein

- Die vorbereitete Grafik (z.B. Verlauf) wird präsentiert (Poster / Folie)
- Die Grafik wird von den Teilnehmenden erstellt (z.B. Mindmap)
- Die Grafik wird während der Sitzung von einer (externen) Person erstellt (Graphic Recording)

Arbeitszeit : -
Sprache : -
Moderation : mittel
Zutaten : 3-60 Teilnehmer*innen

Teilnehmer*innen:

GUT VERSTÄNDLICH; KREATIV;
 ANGENEHME ABLENKUNG UM SACHEN
 NOCHMAL ANDERS ZU DENKEN;
 NICHT IMMER NUR QUATSCHEN

Serviervorschläge

Die Teilnehmenden zusätzlich zur verbalen Kommunikation auch Malen und Zeichnen zu lassen, kann sich positiv auf die Gruppendynamik auswirken. Das Visualisieren kann einen kreativen Umgang mit Themenfeldern fördern.

Unsere Empfehlung

- Weniger ist manchmal mehr
- Das Visualisieren erfordert ggf. etwas Übung

SELBSTSTEUERUNG



Zubereitung

Kurzbeschreibung: Den Teilnehmenden wird ein “Leitfaden” zur Selbststeuerung für die Arbeit in Kleingruppen vorgestellt.

Ziel / Wirkung: Die Kleingruppen haben die Möglichkeit, selbst verantwortlich zu arbeiten. Die Gruppen lernen sich selbst zu steuern. Zusätzliche, externe Moderator*innen oder Begleiter*innen für die Kleingruppen sind (für die entsprechende Übung) nicht notwendig. Die Teilnehmenden üben sich darin, Leitung zu übernehmen.

Poster / Folie mit den folgenden Rollen erstellen:

- Gesprächsleiter*in
- Schreiber*in
- Berichterstatter*in
- Zeitnehmer*in

Am Tisch

Allgemein

Die Rollen und die Begründung für den Leitfaden werden der Gesamtgruppe vorgestellt:

Gesprächsleiter*in

Stellt sicher, dass alle, die sich äußern wollen, in der zur verfügbaren Zeit gehört werden

Schreiber*in

Schreibt die wesentlichen Inhalte auf (Flipchart / Kärtchen / digitales Whiteboard)

Berichterstatter*in

Berichtet im Anschluss der Gesamtgruppe

Arbeitszeit : 5-10 Minuten
Sprache : mittel
Moderation : einfach
Zutaten : 3-30 Teilnehmer*innen

Zeitnehmer*in

Hilft der Kleingruppe, die verfügbare Zeit im Auge zu behalten

Die Kleingruppen verteilen die Rollen eigenständig untereinander! Für die Vorstellung der Rollen kann eine visualisierte Folie / Poster genutzt werden und ggf. in die Kleingruppen mitgeben werden

Serviervorschläge

Die Selbststeuerung lässt sich gut servieren, wenn die Kleingruppen etwas größer sind (z.B. mehr als 6 Teilnehmende)

Unsere Empfehlung

- ... es funktioniert nicht in jeder Kleingruppe! Das ist okay ;)
- Loslassen: “Wir sind zur Stelle, wenn die Gruppe Schwierigkeiten mit der Selbststeuerung hat und wenn wir dazu eingeladen werden.”
- Begleitung: In Geduld üben, auf Nachfrage Unterstützung anbieten und sonst auf die Begleitung der Gesamtgruppe konzentrieren!
- Es handelt sich um vier Leitungsrollen, die von Teilnehmenden übernommen werden!

VISION



Kurzbeschreibung: Die Teilnehmenden beschreiben einen in der Zukunft liegenden Wunschzustand. Im Zentrum steht eine Fragestellung, die Teilnehmenden notieren ihre Gedanken zunächst in Stillarbeit. Anschließend werden die Visionen der Teilnehmenden in einem Mindmap gesammelt. Wichtig ist dabei, dass die Vision positiv formuliert ist.

Ziel / Wirkung: Das gemeinsame und kreative Erarbeiten der Vision schafft einen besonderen und spielerischen Zugang zu einer Wunschvorstellung. Die positiv formulierten Ideen der Gruppe rücken den Wunschzustand, die Vision, dabei in greifbare Nähe, was motivierend wirkt und zum Weiterdenken anregt.

Zubereitung

Alle Teilnehmenden erhalten etwa fünf Kärtchen und einen Stift. Die Fragestellung, für die die Vision erarbeitet werden soll, muss vorab festgelegt werden. Beispiel: Stell dir vor, Du kommst an einem neuen Ort an: "Wie sieht ein ideales Ankommen aus?"

Am Tisch

Analog

Die Moderation teilt den Teilnehmenden die Impulsfrage mit.

In Einzelarbeit – 10 Minuten

Die Teilnehmenden überlegen für sich selbst und notieren ihre Gedanken auf Moderationskarten.

Arbeitszeit: 20 Minuten
Sprache: mittel
Moderation: einfach
Zutaten: 15-20 Teilnehmer*innen

Im Plenum – 10 Minuten

Anschließend werden die Teilnehmenden gebeten ihre Vision der Gruppe mitzuteilen. Die Teilnehmenden können sich der Reihe nach ergänzen, während die Moderation die Kärtchen der Teilnehmenden auf einer Pinwand in einem Mindmap anordnet.

Digital

Auch digital lässt sich die Übung sehr gut anwenden, hier mit Hilfe eines digitalen Whiteboards mit Post-It-Funktion und einem Mindmap.

Serviervorschläge

Besonders hilfreich ist die Methode, um einen positiven Abschluss für ein herausforderndes Thema zu ermöglichen. Am besten eignet sich für die Durchführung das Mindmap (S. 60), um die Vision zu beschreiben und wenn gewünscht zu strukturieren.

Unsere Empfehlung

Bei einer Vision geht es um die positive Formulierung eines Zustandes, der angestrebt werden kann. Visionen sollen positive Gefühle hervorrufen und dienen als Motivationsquelle, nicht als Anleitung.

KARTEN-SALAT



Zubereitung

Am Tisch

Kurzbeschreibung: In Anlehnung an das **Metaplan-Verfahren** schreiben die Teilnehmenden zu einer bestimmten Thematik Gedanken und Vorschläge auf Kärtchen / Post-its. Anschließend werden die Kärtchen gesammelt, sortiert, gruppiert oder geordnet. Überschriften können hinzugefügt werden.

Ziel / Wirkung: Das Karten-Salat-Verfahren strukturiert die Erarbeitung komplexer Themenfelder und schafft Übersicht. Die gemeinsame Annäherung an ein Thema wird unterstützt, visualisiert und dokumentiert. Nächste Schritte und Handlungen können anschließend abgeleitet werden.

Analog

Kärtchen, Flipchart, Kleband oder Nadeln, Stifte

Digital

Digitales Whiteboard mit Karten / Post-its-Funktion

Allgemein

1. Erläuterung der Fragestellung, des Themas, der Herausforderung
2. Aufteilung in Kleingruppen oder Einzelarbeit
3. Die Teilnehmenden tauschen sich zur vorgegebenen Thematik aus, schreiben ihre Ergebnisse auf Kärtchen (ein Ergebnis je Kärtchen)
4. Die Teilnehmenden sortieren die Kärtchen (z.B. nach Themenfeldern, Reihenfolge, Wichtigkeit etc.)
5. Die Teilnehmenden präsentieren ihre Ergebnisse

Arbeitszeit : 15-45 Minuten
Sprache : mittel
Moderation : einfach
Zutaten : 3-60 Teilnehmer*innen

AUSFÜHRlich; KREATIV;
 BEARBEITET THEMEN
 VON ALLEN SEITEN; HILFREICH;
 SPANNEND; ORDNUNGSPROZESS;
 CLUSTERN (ZUORDNEN)
 SEHR HILFREICH

Teilnehmer*innen:

Serviervorschläge

- Der Karten-Salat lässt sich gut unterstützend servieren, z.B. zum Umgang miteinander (S. 40) oder zur Findung von Kernthemen
- Als Verfahren ist der Karten-Salat auf unterschiedlichste Themenfelder anwendbar
- Bei Kleingruppenarbeit kann der „Leitfaden“ zur Selbststeuerung (S. 66) mitgegeben werden

Unsere Empfehlung

Variation: Nach der Präsentation wird gemeinsam sortiert

Das Karten-Salat-Verfahren kann in aufeinanderfolgenden Schritten durchgeführt werden:

- Einzelarbeit (mit Kärtchen) – 7 Minuten
- Kleingruppen (3-8 Teilnehmende mit Kärtchen) – 15-45 Minuten
- Präsentation der Gruppen (alle Kärtchen werden auf ein Flipchart / digitale Arbeitsfläche gesammelt) – 15-30 Minuten
- Abschließendes Gespräch und ggf. gemeinsames Sortieren – 15-30 Minuten

Die Teilnehmenden dazu einladen:

- lesbar schreiben
- je Gedankengang / Idee / Vorschlag ein Kärtchen!

REZEPT-VERFAHREN



Kurzbeschreibung: Das Rezept-Verfahren orientiert sich an der Zubereitung eines Menüs. Mit dem Rezept-Verfahren kann einem komplexen Thema in strukturierter Weise begegnet werden. Aufgeteilt in überschaubare, aufeinander aufbauende Module wird der Einstieg in das Themenfeld erleichtert.

Ziel / Wirkung: Das Verfahren entgegnet der Ohnmacht, sich einem komplexen Thema anzunähern. Einstimmung – Vertiefung – Zusammenbringen. Eine gemeinsame Utopie schließt den Einstieg ab und lädt dazu ein, die positiven Aspekte des Themenfeldes zu fokussieren. Durch das gemeinsame Brainstormen können ganz unterschiedliche Perspektiven nebeneinander stehen, alle mit ihrer eigenen Berechtigung.

Zubereitung

Analog

- Impulsfragen (jeweils für Anlass / Zutaten / Zubereitung)
- Vorbereitete Poster für die Kleingruppen und für das gemeinsame Mindmap (S. 60)
- Räume / Bereiche für die Arbeit in Kleingruppen
- Flipchart, Poster, ggf. Kärtchen, Stifte

Digital

- Digitales Whiteboard / digitale Gruppenräume

Am Tisch

Allgemein

- Die Durchführung ist in drei aufeinanderfolgende Module aufgeteilt:
- Einstimmung
 - Impulsfragen: Anlass / Zutaten / Zubereitung
 - Das gelungene Menü

Arbeitszeit: 100 Minuten
Sprache: mittel
Moderation: einfach
Zutaten: 6-30 Teilnehmer*innen

Teilnehmer*innen:

TOLLER ZUGANG ÜBER REZEPT FÜR ESSEN ALS METAPHER; INTEGRATION ALS SINNLICH ERFAHRBARES; SEHR KURZWEILIG; ABWECHSLUNGSREICH; VIELSCHICHTIGKEIT DES THEMAS WIRD GREIFBAR; DAS KONZEPT "GERICHT" BRICHT ES RUNTER; LEBENSMITTEL ALS VEHIKEL; SPANNEND & ANREGEND

Analog / Digital

1. Einstimmung – Gesamtgruppe
Mindmap: Was bedeutet ...? – 15 Minuten
2. Impulsfragen – Kleingruppen (parallel) mit unterschiedlichen Impulsfragen: Anlass / Zutaten / Zubereitung / Zeit / ... – 30 Minuten
Präsentation in der Gesamtgruppe + Gespräch – 25 Minuten
3. Das gelungene Menü – Gesamtgruppe
Mindmap: Wie schmeckt das gelungene Menü? – 15 Minuten

Serviervorschläge

- Das Verfahren lässt sich auf unterschiedliche, komplexe Themenfelder anwenden (z.B. InteGratin – S. 18, Gesellschaftlicher Zusammenhalt – S. 28, Privilegien-Shake – S. 20, etc)
- Das Verfahren lässt sich variieren: z.B. die Einstimmung in Einzelarbeit (7 Minuten) oder in Kleingruppen mit einleitenden Impulsfragen für alle Gruppen (z.B. Zutaten: Was gehört dazu? Wer sind die Akteur*innen? Was braucht es für ...?) und einer anschließenden Kurzpräsentation ... probiert es aus! (20 Minuten)
- Als Vorspeise lässt sich gut das Gedanken-Popcorn (S. 52) servieren
- Als Dessert empfehlen wir einen abschließenden, lockeren Ausklang mit Snacks

Unsere Empfehlung

- Denkt daran, Pausen in den Verlauf einzufügen
- Impulsfragen: die Fragestellungen sorgfältig auswählen / kreieren und aufeinander abstimmen
- Ein bereits bestehendes Vertrauensverhältnis der Gruppe kann hilfreich sein, ist aber nicht zwingend

GRUPPEN-AUFTEILUNG / -ZUSAMMENFÜHRUNG



Kurzbeschreibung: Die Gesamtgruppe wird in Kleingruppen (mit demselben oder mit unterschiedlichem Arbeitsauftrag) eingeteilt
 – Aufteilung. Die Ergebnisse werden in der Gesamtgruppe geteilt
 – Zusammenführung.

Ziel / Wirkung: Die Aufteilung in Kleingruppen kann sich positiv auf die Zusammenarbeit und Arbeitsfähigkeit auswirken und den Redeanteil einzelner Personen erhöhen. Das Zusammenführen der Ergebnisse erweitert die Perspektiven der Gesamtgruppe.

Zubereitung

- Größe der Gesamtgruppe klären
- Kriterien der Gruppenaufteilung (z.B. nach Themengruppe, Alter, Geschlecht, etc.) bestimmen

Am Tisch

Analog

- Die Gruppenbereiche / Räume werden benannt
- Die Teilnehmenden begeben sich eigenständig in die jeweiligen Gruppenbereiche / Räume
- Arbeit in den Kleingruppen
- Die Kleingruppen teilen ihre Ergebnisse der Gesamtgruppe mit

Digital

- Die analogen Schritte können ebenfalls digital durchgeführt werden.



Teilnehmer*innen:

DIREKTER,
SIMPLER AUSTAUSCH;
EINFACHES GEMEINSAMES
ERARBEITEN VON
THEMEN

Serviervorschläge

Allgemein

Den Teilnehmenden wird der "Leitfaden" zur Selbststeuerung (S. 66) vorgestellt und in die Kleingruppen mitgegeben

Unsere Empfehlung

- Ohne die anschließende Zusammenführung der Gruppe und das Teilen der Ergebnisse und Erkenntnisse profitiert nur jede einzelne Kleingruppe von der Arbeit, nicht die Gesamtgruppe!
- Bei komplexen Sachverhalten ggf. zunächst mit der Gesamtgruppe starten, um einen gemeinsamen Einstieg in das Thema zu bekommen um anschließend in Kleingruppen weiterarbeiten
- Ggf. Einstieg mit einer Stillarbeit (jede*r für sich mit Stift und Papier, 5-7 Minuten), bevor mit der Gruppenarbeit begonnen wird

INTEGRATIN



Für den Einstieg in das Thema **Integration** haben wir rund um die Hauptspeise InteGratin ein Menü zusammengestellt. Das Menü lässt sich auch digital servieren.

Arbeitszeit : 2,5 Stunden
Sprache : mittel
Moderation : einfach
Zutaten : 3-25 Teilnehmer*innen

Vorspeise

- Ankommen (S. 8) & Begrüßung durch das Team
- Wie bin ich heute hier? (S. 10)
 Zusatzfrage: Was mache ich an diesem sonnigen Wochenende?
- Vorstellung des Verlaufs (S. 62) für die Sitzung

Zwischengang

- Gedanken-Popcorn - Start / Check-in (S. 52)
 – Begriff für den Start: Frühling

Hauptspeise

- InteGratin (S. 18) – Begegnung / Austausch / Diversität nach dem Rezept-Verfahren (S. 72) in der Variation:
 - Mindmap (S. 60) zu „Was bedeutet Integration?“
 - Gruppenarbeit mit Impulsfragen zu: Zutaten / Zubereitung / Zeit
 - Mindmap zu „Wie schmeckt Integration?“
- Zusatz: Hausaufgabe: Welches Gewürz bin ich? Und Warum? (in Bezug auf Integration)

Dessert

- Wie war's heute? (S. 54)

GESCHICHTEN VOM FREMDSEIN UND ANKOMMEN



Das Menü thematisiert das **Fremdsein** und **Ankommen** und möchte hierfür sensibilisieren. Das Menü lässt sich auch digital servieren.

Arbeitszeit : 3 Stunden
Sprache : mittel
Moderation : mittel
Zutaten : 3-25 Teilnehmer*innen

Vorspeise

- Ankommen (S. 8) & Begrüßung durch das Team
- Wie bin ich heute hier? (S. 10)
 Zusatzfrage: Was habe ich heute besonderes erlebt?
- Vorstellung des Verlaufs (S. 62) für die Sitzung

Zwischengang

- Aktives Zuhören (S. 42) – Kennenlernen / Achtsamkeit
 Thema: Was hat Dich letzte Woche beschäftigt?

Hauptspeise

- Geschichten von... S. 32) – Begegnung / Austausch / Diversität
 - Stillarbeit
 - Austausch in Kleingruppen
 - Gemeinsamer Austausch in der Gesamtgruppe

Zwischengang

- Vision (S. 68) – Werkzeug / Hilfsmittel
 Positives Brainstormen passt hier gut als Zwischengang, um die Geschichten vom Fremdsein und Ankommen abzuschließen

Dessert

- Wie war's heute? (S. 54)

Redaktion ● Begegnungswerkstatt Deutschland
Ann-Kathrin Görisch, Husam Haj Qasem, Judith Hoeffkes,
Catherina Laase, Yaari Pannwitz, Lisa Riegert

Kontakt ●



Über den Tellerrand e.V.
Roßbachstraße 6
10829 Berlin

www.ueberdentellerrand.org

✉ team@ueberdentellerrand.org

📘 Über den Tellerrand

📺 ueber_den_tellerrand_kochen



Über den Tellerrand Frankfurt e.V.
Leipziger Straße 36
60487 Frankfurt am Main

www.ueberdentellerrand.org

✉ frankfurt@ueberdentellerrand.org

📘 ueberdentellerrand.frankfurt

📺 frankfurt_ueber_den_tellerrand

Spendenkonto ● Über den Tellerrand e.V.
GLS Gemeinschaftsbank
IBAN DE83 4306 0967 6046 0877 00

Grafikdesign ● artbrigade | Franziska Schriefer, www.artbriga.de

Illustrationen ● artbrigade | Franziska Schriefer, www.artbriga.de
und S.g : Jonas Schulte

Druck ● pinguin druck, berlin



Europäische Union



Dieses Projekt wird aus Mitteln des Asyl-,
Migrations- und Integrationsfonds finanziert

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

DANKSAGUNG Unser Dank gilt allen Teilnehmer*innen der Begegnungslabore I – IV Berlin / Frankfurt am Main!

AGNES EMILY AMY ESTHER FAUST JUSTINE LUISA
MUSTAFA NADER NAUFAL ORSHINA RITA ANNA
AZZAM ELLI EVA KHALED MEL PAMELA SAFE
SONJA TAREK MOR ERIK FEDERICA GIADA JULIA
LYDIA NORA MAX MOAYAD LIBBY RAHEL RALF
STEFANIA ABDUL ANNI HANS JANKI MARIA
MARIAM MAX MOHAMAD MONA NATALY SAMI
YAN KATHARINA DURA TORSTEN THOMAS SERGE
KERSTIN SILVIA ALI NOUR THANH EVA MARIANA
MARTA CARL ANNA LENA KIM MEDHA HABTAMU
CHRISTIANE ESTHER ABDUL KADER LISA SIGRID
YAMEN YUDY BASHIR KATHARINA MERVE MANJU
LIDIJA ROMAIN JAVIERA BAHAR MARGARETHE
DANIEL ASJA HAMID FATEN MOHAMMAD ADAM
FARID JOANA MALIKA KATHRIN ALI MOHAMMED
CAROLINE GÜLAY SARAH KATJA JANA NAQUEL

