



Herausforderung: Individuelle Belastungen in der Gruppe

Im Idealfall erleben Gruppenmitglieder die Gruppe als sicheren Ort, an dem sie sich öffnen und über ihre individuellen Belastungen sprechen können. Sie thematisieren etwa familiäre Probleme, schulische Herausforderungen oder persönliche Krisen. Das Vertrauen, das dadurch sichtbar wird, verweist auf die hohe Bedeutung von Gruppenarbeit. Gleichzeitig kann es für die Gruppe belastend sein, wenn einzelne Gruppenmitglieder ihre Themen (zu) stark in den Vordergrund stellen und die Gruppenzeit dafür nutzen.

Die Herausforderung für die Gruppenleitung besteht darin, einerseits Raum zu geben für persönliche Themen und andererseits zu verhindern, dass die Gruppe - sofern sie nicht genau das Ziel hat – zu einer Selbsthilfegruppe wird. Denn das kann dazu führen, dass sich andere Gruppenmitglieder als Reaktion darauf zurückziehen.

Reflexion und konzeptionelle Überlegungen

Folgende Reflexionsimpulse können Dir als Gruppenleitung helfen, einen gelingenden Umgang mit solchen Situationen zu finden:

- **Ziele klären:** Was ist das Ziel der Gruppe? Ist sie explizit ein Raum für gegenseitige Unterstützung bei individuellen Belastungen – oder steht ein gemeinsames Gruppenerlebnis, Lernen oder Freizeitgestaltung im Vordergrund?
- **Gruppenphase berücksichtigen:** In frühen Phasen sind persönliche Themen oft weniger präsent; mit wachsendem Vertrauen steigt die Bereitschaft, Belastungen zu teilen. Die Gruppenleitung sollte sensibel beobachten, wann es zu viel wird und wie die Gruppe damit umgeht.
- **Rahmen und Regeln setzen:** Es hilft, gemeinsam mit der Gruppe Regeln zu entwickeln, wie mit persönlichen Themen umgegangen wird – zum Beispiel: „Jede*r darf etwas teilen, aber wir achten auf die Zeit und darauf, dass alle zu Wort kommen.“ Oder: „Wenn mich die Thematisierungen anderer belasten, darf ich das sagen und mich der Runde für diese Zeit entziehen.“
- **Belastungsgrenzen der Gruppe einschätzen:** Nicht jede Gruppe kann und muss alle individuellen Belastungen auffangen. Es ist wichtig, die Belastbarkeit der Gruppe realistisch einzuschätzen und gegebenenfalls Unterstützung außerhalb der Gruppe zu vermitteln.

Praktische Handlungsmöglichkeiten

Neben diesen Reflexionsimpulsen haben wir uns im Austausch mit den Projektstandorten überlegt, was man in diesen Fällen ganz konkret machen kann. Dies sind unsere praktischen Handlungsmöglichkeiten:

- **Moderierte Runden:** Du als Gruppenleitung kannst Gesprächsrunden einführen, in denen persönliche Themen Platz haben – jedoch zeitlich begrenzt und moderiert, damit Raum für alle bleibt. Der Vorteil: Alle haben die gleiche Möglichkeit, etwas zu thematisieren, niemand wird in den Vordergrund gestellt.
- **Einzelgespräche anbieten:** Wenn deutlich wird, dass ein Gruppenmitglied wiederholt intensive individuelle Belastungen einbringt, kannst Du als Gruppenleitung ein Einzelgespräch außerhalb der Gruppensitzung anbieten. So kannst Du gezielt Unterstützung anbieten, ohne die Gruppe zu überfordern.
- **Stärken und Ressourcen der Gruppe nutzen:** Du kannst die Gruppe ermutigen, sich gegenseitig zu unterstützen – etwa durch kleine Hilfestellungen, Zuhören oder gezielte Bestärkungen, sich an dem Gespräch zu beteiligen. Denke hierbei auch daran, dass Gruppe gerade deshalb so wertvoll ist, weil es eben nicht nur Fachkräfte sind, die in die Thematisierung von Problemen und Herausforderungen eingebunden sind, sondern weil Peers sich gegenseitig beraten und unterstützen. Gleichzeitig solltest Du als Gruppenleitung natürlich darauf achten, dass dabei keine Überforderung entsteht.
- **Reflexion mit der Gruppe:** Um zu erfahren, wie es der Gruppe damit geht, wenn öfter die Themen Einzelner im Vordergrund stehen, hilft es, offene Reflexionen anzuregen. Zum Beispiel durch gezielte Fragen in der Gruppenrunde: „Wie geht es euch damit, wenn persönliche Themen so viel Raum einnehmen?“. Das hilft, die Stimmung in der Gruppe wahrzunehmen und gemeinsam Lösungen zu finden.

Ein Hinweis zum Weiterlesen

Die Balance zwischen individueller Förderung und Gruppenprozessen gehört zu den zentralen Aufgaben der Gruppenarbeit. Schau Dir hierfür zum Beispiel den Beitrag zu den erreichbaren Zielen von Gruppenarbeit an. Gruppen bieten Schutzräume, in denen sich Einzelne öffnen können, brauchen aber zugleich Strukturen und Grenzen, um als Ganzes tragfähig zu bleiben. Die Gruppenleitung ist hier gefordert, sowohl Empathie für Einzelne zu zeigen als auch die Gruppe als Ganzes zu stärken.

Reflexionsfragen

- Wie würdest Du das Einbringen von Belastungen im Kontext der Zielsetzungen Deiner Gruppenarbeit einordnen?
- Wie schätzt Du die Belastbarkeit Deiner Gruppe ein? Sind schonmal Themen aufgekommen, die gezeigt haben, dass es Grenzen gibt, die nicht überschritten werden sollten? Wie konntest Du das auffangen? Was hättest Du gebraucht, um noch besser darauf reagieren zu können?
- Welche Methoden nutzt Du als Gruppenleitung, um die Stimmung in der Gruppe zu erfassen und darauf zu reagieren?
- Nutzt Du bereits Rituale, um die Balance zwischen individuellen Anliegen und dem Gruppenprozess auszuloten?