

Persönliche und soziale Kompetenzen

Feedback und Reflexion

Das Feedback (= Rückmeldung) spiegelt das Gruppengeschehen wider und spielt sich sowohl zwischen Leitung und Teilnehmern als auch unter den Teilnehmern ab. Im Gegensatz zur *Reflexion* (=gezielt eingefordertes Feedback) geschieht es oft unmittelbar und unaufgefordert. Es bietet die Möglichkeit, ein Stimmungsbild von der Gruppe über das Verhalten des Einzelnen, über Gefühle und Bedürfnisse zu erhalten, Situationen einzuschätzen und Probleme aufzudecken.

Das **indirekte Feedback** äußert sich über Körpersprache, gute oder schlechte Beteiligung, Gefühlsäußerungen, Wegbleiben, unkonzentriert sein... Deutung und Reaktion auf solche Signale sind situationsbezogen und sehr verschieden. Grundsätzlich: nachfragen, um Mißverständnisse zu vermeiden.

Direktes Feedback kann geäußert werden durch spontane/ überlegte Gefühlsäußerungen, schriftlich oder mündlich, durch eindeutige Körpersignale... Meistens wird es über die Sprache geäußert. Die Leitung sollte es immer hören wollen und können, sonst wird sie in Zukunft nur ein indirektes Feedback erhalten. Das direkte Feedback ist immer ehrlich, sonst wäre es ein indirektes. Man bekommt es selten während des Gruppengeschehens, sondern meisten danach.

Ein direktes Feedback kann man auch durch bestimmte Methoden erhalten, dabei sind aber folgende Schritte zu beachten:

- 1. Zeit für Einzelarbeit** (zum Erinnern, Ordnen und Formulieren der Gedanken)
- 2. geschützter Raum für die Darstellung** (damit sich jeder sicher fühlt und ein offenes und ehrliches Feedback geben kann. Hierzu gehört das Aufstellen von Regeln und Abmachungen sowie gezieltes Leiten.)
- 3. Auswertung** (um das Ergebnis zu sichern, jeden Einzelnen ernstzunehmen).

Methoden für ein Feedback:

- Stummer Dialog:** Ein großes Blatt Papier liegt in der Mitte und ist für jeden zugänglich. Darauf steht eine These, ein Problem, eine Situation o.ä. Jeder hat nun Gelegenheit, diese schriftlich oder schweigend zu kommentieren. Nach einer Umrundung sieht jeder, was zu seiner Aussage geschrieben wurde und hat nun Gelegenheit, wiederum schriftlich dazu Stellung zu nehmen. So entsteht eine stille Kommunikation.
- Blitzlicht:** Jeder in der Gruppe bekommt die Chance, auf ein von der Leitung bestimmtes Thema ("Wie fühle ich mich gerade? Was gefiel mir in der Gruppenstunde?") ein bis zwei kurze Aussagen zu machen.

Karten legen (visuelles Feedback): Die verschiedenen Themen oder Schwerpunkte einer Maßnahme werden auf einzelne Karten geschrieben und in die Mitte gelegt. Nun kann jeder positive oder negative Äußerungen auf verschiedenfarbige Karten schreiben und dazulegen. Sowohl durch die Anzahl der jeweiligen Kärtchen als auch durch die Unterteilung in positiv/ negativ wird sehr anschaulich, wie ein Thema in der Gruppe ankam.

Stimmungsbarometer: Anhand eines vorgegeben Zeitrasters werden Highlights und Mißstimmungen der Gruppenmitglieder in eine Stimmungsskala (z.B. von -5 bis +5) eingetragen. In einem zweiten Schritt können die Einzelbarometer in ein großes Gesamtbarometer eingetragen werden, um so ein Bild von der Gesamtstimmung der Gruppe zu erhalten.

...

Für jedes Feedback sollten zuvor Regeln aufgestellt werden, z. B.

- jeden aussprechen lassen
- keine Kommentare zum Geäußerten
- keine persönlichen Angriffe
- kein Äußerungszwang
- ...