

Abschnitt 3: Angewandte Moderationspraxis

Warum die moderierte emotionale Offenbarung wichtig ist

- In Gruppen, die sich mit persönlichen oder sensiblen Themen befassen (insbesondere psychische Gesundheit, Trauma, Migration), kommt es häufig zu emotionaler Offenbarung (wie Tränen).
- Moderatorinnen/Moderatoren müssen einen Mittelweg finden zwischen dem Schaffen von Raum für Emotionen und der Gewährleistung von Sicherheit und Struktur in der Gruppe.
- Wie Sie reagieren, kann das Vertrauen, den Gruppenzusammenhalt und die Fähigkeit zur Heilung oder Einsicht tiefgreifend beeinflussen.

Abschnitt 3: Angewandte Moderationspraxis

Theorie – Emotionale Intelligenz in der Moderation

- Moderatorinnen/Moderatoren profitieren von emotionaler Intelligenz: der Fähigkeit, emotionale Zustände in der Gruppe wahrzunehmen, zu verstehen und darauf zu reagieren.
- Emotionale Achtsamkeit hilft Ihnen zu erkennen, wenn jemand emotional aus dem Gleichgewicht gerät, und emotionale Regulierung hilft Ihnen, ruhig und unterstützend zu bleiben, ohne überfordert zu sein.
- Ihre Interventionen (Worte, Timing, Tonfall) sind entscheidend: Sie signalisieren der Gruppe, ob es sicher ist, schwierige Erfahrungen auszudrücken und zu verarbeiten.

Abschnitt 3: Angewandte Moderationspraxis

Theorie – Umgang mit emotionalen Äußerungen

- Moderatorinnen/Moderatoren stehen vor einem Dilemma: Sollen sie Emotionen anerkennen und thematisieren oder schnell zur Aufgabe oder zu Lösungen übergehen?
- Strategien, die Emotionen anerkennen: validieren, normalisieren, einfühlsam sein.
- Strategien, die Emotionen ergründen: Fragen Sie, inwiefern die Emotion mit Lernen oder Bedeutung zusammenhängt; helfen Sie den Teilnehmenden, darüber nachzudenken, was sie ihnen sagt.
- Sowohl relationale (Unterstützung) als auch lernbezogene (Wachstum) Ziele können erreicht werden, wenn mit Emotionen umsichtig umgegangen wird.

Abschnitt 3: Angewandte Moderationspraxis

Praktische Anleitung – Umgang mit emotionalen Offenbarungen

Basierend auf Moderationsleitfäden und bewährten Praktiken der Gruppenarbeit:

- Bestätigen Sie die Emotion: z. B. „Ich sehe, dass das sehr schwer ist / dass Sie wirklich aufgebracht sind.“
- Bieten Sie einen sicheren Rahmen: Erinnern Sie an die Grundregeln, versichern Sie die Vertraulichkeit.
- Fragen Sie nach der Belastbarkeit: „Möchten Sie eine Pause einlegen? Möchten Sie eine Pause machen oder später mit mir / der Co-Moderatorin / dem Co-Moderator sprechen?“
- Vermeiden Sie Nachfragen in der Gruppe: insbesondere, wenn jemand sehr verzweifelt ist – schlagen Sie lieber ein Einzelgespräch vor.
- Selbstfürsorge für die Moderatorin/den Moderator: Achten Sie auf Ihre emotionale Belastung, besprechen Sie das Geschehene im Nachhinein und suchen Sie Unterstützung bei Kolleg*innen oder Vorgesetzten.

Abschnitt 3: Angewandte Moderationspraxis

Simulationsübung – Szenario-Einrichtung

Szenariobeschreibung für die Teilnehmenden:

- Sie moderieren eine kleine Selbsthilfegruppe (online oder vor Ort), in der über psychische Probleme gesprochen wird.
- Ein Gruppenmitglied, „Amina“, beginnt, über ihre jüngsten Erfahrungen mit Verlust und Vertreibung zu sprechen. Während sie spricht, werden ihre Augen feucht und sie fängt an zu weinen.

Ihre Rolle:

- Reagieren Sie als Moderator*in.
- Wenden Sie die erlernten Strategien (Validierung, Einfangen, Nachfragen) an, um Amina zu unterstützen, und sorgen Sie gleichzeitig dafür, dass die Gruppe sich sicher fühlt und engagiert bleibt.

Abschnitt 3: Angewandte Moderationspraxis

Anweisungen für die Simulationsübung

1. Ihre Aufgabe: Verfassen Sie eine Antwort als Moderator*in an „Amina“ in diesem Moment. Beziehen Sie Folgendes ein:

- Eine bestätigende Aussage.
- Eine Bestätigungsfrage (Pause einlegen, eine Pause oder Unterstützung anbieten).
- Eine Erinnerung an die Gruppennormen, falls relevant.
- Einen Plan für das weitere Vorgehen (fortfahren, Pause, Einzelgespräch).

2. Nach dem Schreiben/Üben reflektieren Sie:

- Was war am schwierigsten zu sagen oder zu tun?
- Was hat sich unterstützend angefühlt?
- Was könnten Sie beim nächsten Mal anders machen?

Abschnitt 3: Angewandte Moderationspraxis

Beispiel für eine Reaktion der Moderatorin/des Moderators (Modell)

„Danke für deinen Beitrag, Amina. Ich verstehe, wie schwierig das ist, und ich schätze deinen Mut, darüber zu sprechen, sehr. Möchtest du einen Moment innehalten? Wir können eine kurze Pause machen, oder wenn du möchtest, können wir uns danach unter vier Augen unterhalten. Es ist in Ordnung, das zu fühlen, was du fühlst. Wir haben auch eine Grundregel, die es jedem erlaubt, auszusteigen oder zu passen – du entscheidest, was sich für dich jetzt richtig anfühlt.“

Warum das funktioniert:

- Bestätigt die Emotionen.
- Bietet Optionen an (Pause, privates Gespräch).
- erinnert an die Gruppennormen (Selbstfürsorge, Wahlmöglichkeit).
- Beachtet die emotionale Sicherheit der Gruppe.

Abschnitt 3: Angewandte Moderationspraxis

Reflexionsfragen (nach der Simulation)

- Wie hat es sich angefühlt, diese Antwort zu schreiben?
- Welche Ängste oder Bedenken sind bei Ihnen aufgekommen (z. B. „Was, wenn sich andere unwohl fühlen?“ „Verliere ich die Kontrolle über die Sitzung?“)?
- Wie könnten Sie nach diesem Moment mit Amina (oder jemandem in einer ähnlichen Situation) weiter vorgehen?
- Welche Unterstützung benötigen Sie als Moderator*in, um solche Momente in zukünftigen Sitzungen zu bewältigen?

Abschnitt 3: Angewandte Moderationspraxis

Wichtige Erkenntnisse

- Emotionale Äußerungen wie Weinen sind kraftvoll und bedeutungsvoll und signalisieren Verletzlichkeit, Vertrauen und oft ein tiefes Bedürfnis.
- Moderator*innen müssen diesen Raum halten: bestätigen, nachfragen, auffangen, aber nicht auf verletzende Weise nachhaken.
- Nutzen Sie Ihr Moderations-Toolkit (Regeln, Einzelgespräche, Pausen), um emotionale Momente zu bewältigen.
- Moderation ist Beziehungsarbeit: Wie Sie reagieren, schafft Vertrauen und ist ein Vorbild für respektvollen emotionalen Austausch.

Abschnitt 3: Angewandte Moderationspraxis

Nächste Schritte für Ihre Moderationspraxis

- Identifizieren Sie ein oder zwei weitere emotionale oder schwierige Momente, die Sie in vergangenen Gruppensitzungen erlebt haben. Formulieren Sie Moderator*innenreaktionen anhand des Modells.
- Üben Sie diese Reaktionen (schriftlich oder im Rollenspiel) bei Ihrer nächsten Team-/Peer-Supervision.
- Nach einer realen Sitzung: Führen Sie ein Tagebuch oder halten Sie eine Nachbesprechung ab: Was hat funktioniert, als die Emotionen hochkochten, und was könnten Sie beim nächsten Mal anders machen?
- Erstellen Sie einen „Moderations-Unterstützungsplan“: Bei wem werden Sie sich nach emotional intensiven Momenten melden (Co-Moderator*in, Mentor*in)?