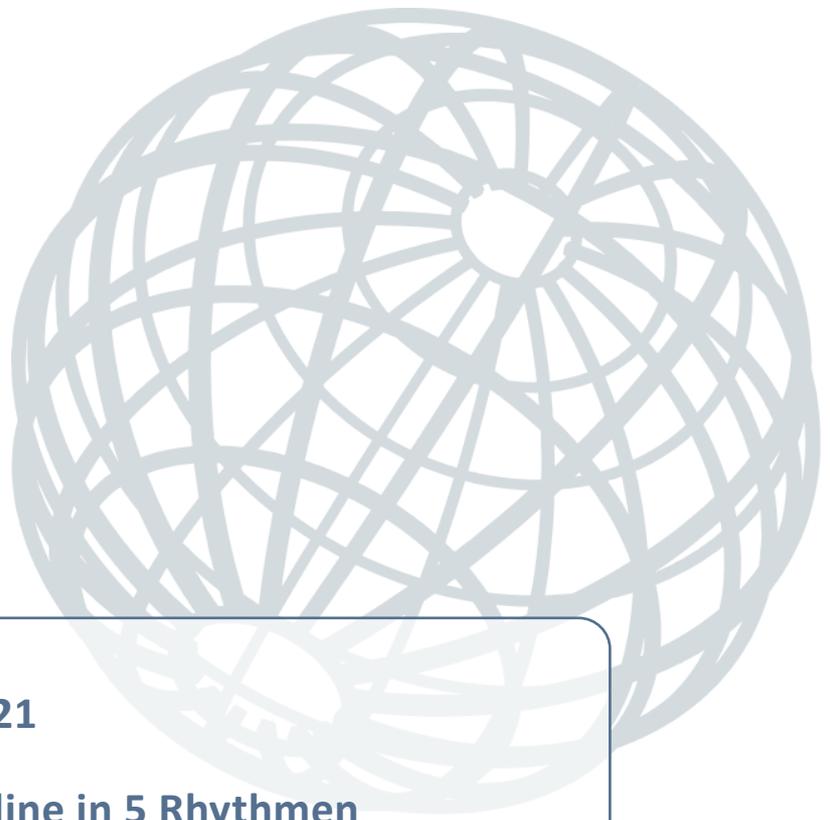


# DIY<sup>2</sup> Labor



**DIY<sup>2</sup>-Labor, 09.12.2021**

**Gruppendynamik online in 5 Rhythmen**

**Kurz-Dokumentation**



Fachstelle für Internationale Jugendarbeit  
der Bundesrepublik Deutschland e.V.

## DIY<sup>2</sup>-Labor: Gruppendynamik online in 5 Rhythmen

---

**Donnerstag, 09.12.2021**

**14:00 -15:30 Uhr**

IJAB startete im März 2021 mit dem Digital-Labor DIY<sup>2</sup>: **Do-It-Yourself in Digital International Youth Work** für Fachkräfte, Projektverantwortliche und Teamer\*innen, die sich in der digitalen Internationalen Jugendarbeit ausprobieren möchten. Das DIY<sup>2</sup>-Labor bietet Fachkräften und Teamer\*innen niedrigschwellig, online und partizipativ die Möglichkeit, sich mit digitalen Tools und Methoden zu erproben sowie praktische, aber auch grundsätzliche Fragen zur digitalen Internationalen Jugendarbeit miteinander zu besprechen. Für das DIY<sup>2</sup>-Labor wird das Videokonferenz-Tool [Zoom](#) genutzt.

Das DIY<sup>2</sup>-Labor am 09.12.2021 stand ganz im Zeichen von Gruppendynamiken in virtuellen Räumen. Denn nur weil die Gruppe der Jugendlichen nicht physisch an einem Ort ist, heißt es nicht, dass ihre Dynamik sich nicht formt und verändert. Wir ließen uns dabei von den 5 Rhythmen nach Gabrielle Roth inspirieren: Gemeinsam mit unserer Referentin, Alessa Rhode, erforschten wir, was es im Flowing fürs Ankommen braucht und was einen vertrauensvollen Raum fördert. Mit Stakkato näherten wir uns der Frage, was es für Klarheit und Struktur braucht. Im Chaos fragten wir uns, was Kreativität und Austausch fördern kann. Lyrical ist der Rhythmus, bei dem es um Integration, Leichtigkeit und Verbindung geht. Und mit der Stille betrachteten wir den Abschluss und den Übergang vom virtuellen Raum zurück in den analogen Alltag.

### Zur Referentin:

Alessa Rhode ist ausgebildete Politikwissenschaftlerin, Friedensforscherin und Hospizbegleiterin. Sie macht derzeit eine Ausbildung in Trauerbegleitung. Sie arbeitet als Gemeinschaftsgestalterin für einen Schulverband, als Bestattungsassistenz und freiberuflich in der Bildungsarbeit. Sie hat zwei Jahre als Bildungsreferentin im Bereich *Freiwilligenaustausch* gearbeitet und in dieser Zeit einen Leitfaden für digitale Seminare erarbeitet. Gruppen und Einzelpersonen in Übergangszeiten und Lernprozessen zu begleiten liegt ihr am Herzen. Mehr über Ihre Arbeit unter [www.wandelzeiten.org](http://www.wandelzeiten.org).

Alessa Rhode ist Mitautorin von „Global? Globales Lernen digital“ - Ein Leitfaden zur Gestaltung digitaler Seminare im Bereich *Globales Lernen*, herausgegeben von ICJA Freiwilligenaustausch weltweit e.V., 2021: [https://www.icja.de/fileadmin/Daten/Servicebereich/Downloads/ICJA\\_Leitfaden\\_Global\\_Lernedigital\\_2021.pdf](https://www.icja.de/fileadmin/Daten/Servicebereich/Downloads/ICJA_Leitfaden_Global_Lernedigital_2021.pdf).

### Vorbereitung

In Vorbereitung auf das Labor waren die Teilnehmenden eingeladen, folgende Dinge in den virtuellen Raum mitzubringen:

- einen Gegenstand, der für sie eine Zutat für einen willkommen heißenden, herzlichen und sicheren virtuellen Raum symbolisiert,
- eine Kerze mit einem Feuerzeug/Streichholz.

## Ablauf

### Check In

## FLOWING – Ankommen im Raum

### Kennenlernen und Programm vorstellen

- 2-er Einchecken: Die TN haben einen Gegenstand mitgebracht, der für sie eine Zutat für einen willkommen heißenden, herzlichen und sicheren virtuellen Raum symbolisiert. In 2er-Gruppen tauschen sich die Teilnehmenden 5 Minuten lang zu den von ihnen mitgebrachten Gegenständen aus.
- Anschließend wird im Chat gepostet, welche Gegenstände mitgebracht wurden und warum:
  - Clementine für leibliches Wohlbefinden
  - Kaffeetasse, um an wichtige Pausen zu erinnern
  - große Kaffeetasse aus Finnland für Kaffee und schöne Erinnerungen an Austausch mit Finnland.
  - Pflanze für einen Wohlfühleffekt in jedem Raum
  - Wolldecke für Wärme
  - Headset für einen einladenden Sound für beide Seiten
  - Kopfhörer: zuhören, fokussieren und sich mal wegbeamen
  - Herz für die innere Haltung und die Nahbarkeit als Teamer\*in
  - Sanduhr als Symbol für ausreichend Pausen und informellen Austausch
  - Smartspeaker für Musik am Anfang und in den Pausen
  - kleine Glocke aus St. Petersburg als Sinnbild für die notwendige Balance zwischen Struktur und einladendem Freiraum
  - Notizheft, um bei digitalen Veranstaltungen auch haptisch mitschreiben zu können
  - Glas Wasser, damit nicht nur der Wissensdurst gestillt wird
  - Luftballon als Symbol für Lachmomente
  - Kaffee für die Kaffeepause zum Reden
  - Stift, um mit Notizen dafür zu sorgen, nicht auszusteigen
  - Sanduhr für Momente, in denen die Konzentration und der Fokus wirklich im digitalen Raum liegen
  - Post it für die vielen Ideen, die eine Session bringt (und gut zum bunten Abkleben der Kamera)
  - rotes Tuch zur Umhüllung, zum Wohlfühlen und zur Dynamik- Tanz- Schwung
  - Monster, das ich an die Kamera klebe, um mich daran zu erinnern, dort hinzusehen
  - gefüllte Wasserflasche, damit ich gut hydriert bin
  - Kopfhörer, um vor allem bei sensiblen Themen die Gewissheit zu haben, dass nur TN beteiligt sind und nicht Bürokolleg\*innen oder wer auch immer
  - Fisch, weil ich gerne mit den Fischpostkarten bzw. Postkartenrunden arbeite, um sich einmal auszutauschen, bevor es richtig losgeht. Und den Austausch „Wie bin ich heute hier“ brauche ich vor dem „richtigen“ Start.
  - Miniräucherhäuschen, um die traditionelle Vorweihnachtszeit zu betonen

## STACCATO – Input: der Tanz einer Gruppe

### 5 Rhythmen als Modell der Gruppendynamik

„Energie bewegt sich in Wellen. Wellen bewegen sich in Mustern. Muster bewegen sich in Rhythmen. Ein menschliches Wesen ist genau diese Energie, Wellen, Muster, Rhythmen. Nicht mehr und nicht weniger. Ein Tanz.“

Gabrielle Roth (Februar 1941 – Oktober 2012), US-amerikanische Tänzerin, Musikerin und Begründerin der 5Rhythmen.

**Video zu den 5 Rhythmen:** [https://www.youtube.com/watch?v=edilPmM\\_yiM](https://www.youtube.com/watch?v=edilPmM_yiM)

Das Video führt durch die 5 Rhythmen. Die Teilnehmenden sind eingeladen, aufzustehen, sich mit der Musik mitzubewegen und zu schauen, was die Musik mit ihnen macht.

Die 5 Rhythmen sind ein Tanz. Die sich wandelnden Energien können in verschiedenen Situationen als Modell dienen und treten auch in Gruppen auf.

### Der Tanz einer Gruppe:

| Phase            | Qualität            | in der Gruppendynamik                       |
|------------------|---------------------|---|
| <b>Flowing</b>   | Angst, sein         | à Ankommen, Vertrauen, Kennenlernen, Körper |
| <b>Staccato</b>  | Wut, lieben         | à Struktur, Klarheit, Leidenschaft          |
| <b>Chaos</b>     | Traurigkeit, wissen | à Kreativität, Ausdruck, Freiheit           |
| <b>Lyrical</b>   | Freude, sehen       | à Reflektion, Ernte, Feiern                 |
| <b>Stillness</b> | Mitgefühl, heilen   | à Abschluss, Verabschieden, Übergang        |



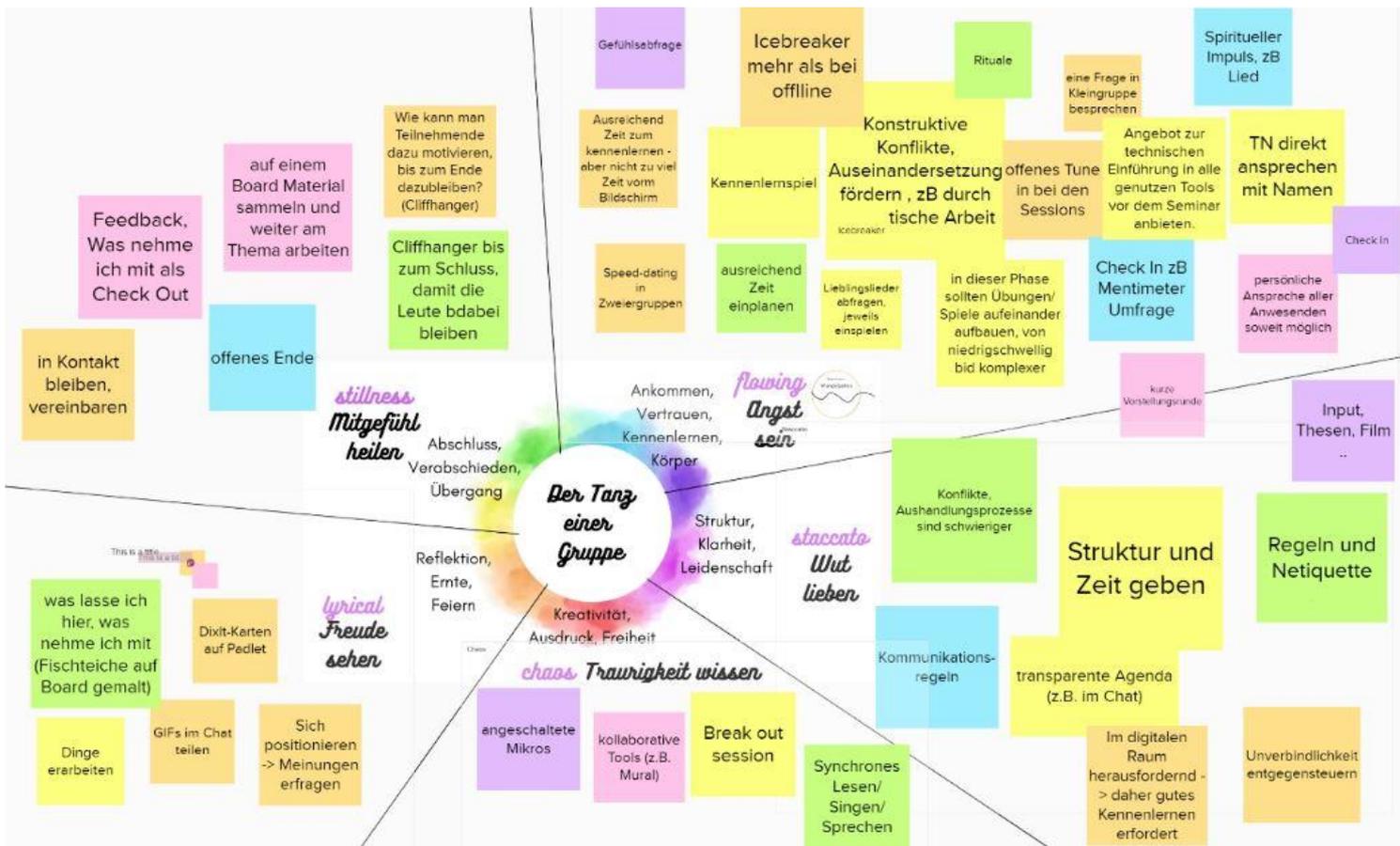
Gabrielle Roth sagt zu den Gefühlen (Angst, Wut, Traurigkeit, Freude, Mitgefühl):

„Die Gefühle sind weder positiv noch negativ, sie sind einfach elementare Kräfte in unserer Lebensenergie mit ihren eigenen Schwingungen und Funktionen. Sie sind wesentlich für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Im Wesentlichen schützt Angst, Wut verteidigt, Traurigkeit befreit, Freude erhebt, Mitgefühl eint. Angst ist nahe an der Oberfläche unseres Selbst, Wut ist etwas tiefer, Traurigkeit und Freude sind zunehmend innerer, und Mitgefühl geht von unserem tiefen Zentrum aus. Jedes ist eine Ebene und eine Schwingung der Energie, die frei fließen muss, damit wir uns wirklich auf die Gegenwart einlassen können.“

Das heißt: Jedes dieser Gefühle ist wichtig. Wie kann ich sie in einem Online-Raum zulassen und dazu einladen?

## CHAOS – Kreativer Austausch

In Kleingruppen mit 3-4 Teilnehmenden werden auf einem gemeinsamen Mural-Board Ideen gesammelt, was in einem Online-Raum in den verschiedenen Phasen wichtig ist.



## LYRICAL - Weisheit ernten

Gemeinsam schaut die Gruppe auf die gesammelten Ideen, die von Alessa Rhode ergänzt werden.

### Flowing

Angst - sein - Ankommen, Vertrauen, Kennenlernen, Körper

- Vorbereitungsbriefe
- Wenn möglich Päckchen per Post auch mit Kleinigkeiten für das körperliche Wohl
- Vertrauen schaffen = Kennenlernen
- Aktives Zuhören - 1 zu 1
- Alle im Raum einmal hören
- Sicherere Räume
  - gemeinsame Regeln
  - safer spaces bei sensiblen Themen
- als Leitung bleibe ich bis zum Schluss
- Erreichbarkeit auf verschiedenen Kanälen

### Fragen und Diskussion:

- Teilnehmende bei Ankunft im Raum mit Namen begrüßen, Verbindlichkeit schaffen
- Wie online eine Gruppe einschätzen? Wie Vertrauen schaffen, alle in Icebreaker einbeziehen, Methodenrepertoire ggf. anpassen?
  1. Sanften Einstieg schaffen, ohne sich sehr exponieren zu müssen (im Sitzen, Dinge in die Kamera halten...), dann langsam steigern
  2. Die eigene Intention deutlich machen: Warum ist mir das in dem Moment wichtig?
  3. Kamera ausschalten lassen (möglich, wenn es um Bewegung geht; wenn etwas in der Gruppe entstehen soll, ist die Kamera aber wichtig)
  4. Genaue Anweisungen, Anleitungen geben
  5. Feedback einholen: Gibt es alternative Vorschläge, um dasselbe Ziel zu erreichen?

### Staccato

Wut – lieben - Struktur, Klarheit, Leidenschaft

- Meine Intention als Leitung klar machen
- Strukturelle Klarheit (Ablauf, Cloud oder Pad für Materialien, Pausenzeiten,..)
- Wann ist die Kamera an, wann aus? Stichwort *Widerstand* als schwarze Kachel
- Flexibilität
- Reagieren auf Unmut und Widerstände – aktive Einladung: Was würde es dir leichter machen, hier zu sein? (herumlaufen, hinlegen, andere Zeitstruktur etc.)
- Zwischenfeedback
- Leidenschaft für das Thema - Input auf viele Weisen
- Teilnehmende als Gestalter\*innen ins Boot holen

### Fragen und Diskussion:

- Wie kann Stimmung in der Runde erkannt werden?
  - Möglichst mit weniger als 20 TN arbeiten, um Stimmungen noch erfassen zu können.
  - Kurze Methoden einbauen, um schnell Feedback zu Energielevel o.ä. einzuholen
- Regeln vereinbaren, z.B. Handys nur in den Pausen

## Chaos

Traurigkeit – wissen - Kreativität, Ausdruck, Freiheit

- Reflexionsgruppen
- Spiel, Energizer
- Spaziergänge zu zweit am Telefon
- Musik
- kreative Aufgaben mit Ausstellung auf einem Padlet
- verschiedene Ausdrucksformen - Schrift, Sprache, Kunst, Körper,..
- Abendprogramm und Zwischenräume
- Pausentage, offline Arbeiten mit Arbeitsaufträgen
- Teamcare!

Meistens eine Phase in der Mitte des Seminars, wenn alles schief zulaufen scheint!

### Fragen und Diskussion:

- Wie spielt die Traurigkeit als Grundgefühl in diesen Rhythmus mit hinein? Auch diesen Gefühlen Raum geben, sensibel dafür sein und ggf. das Programm anpassen; Vertrauensperson sein, ggf. auch außerhalb des Seminarkontextes durch Telefonat.
- Im Seminarkontext aber eher Ausdruck und Kreativität dominierend.

## Lyrical

Freude - sehen - Reflektion, Ernte, Feiern

- Rückblick auf das Seminar
- Traumreisen, Meditationen
- Zeit für die Frage: Was habe ich gelernt?
- Fäden zusammenführen
- Ernte
- Feiern nicht vergessen!

## Stillness

Mitgefühl – heilen - Abschluss, Verabschieden, Übergang

- dem Abschied und dem Danken Raum geben
- Ausblick: Wie geht es weiter?
- Wie bleiben wir (nicht) in Kontakt?
- Teilnehmende auf den Übergang vorbereiten
- Ggf. im Nachgang eine E-Mail schreiben
- Feedback & Dokumentation
- Rituale einladen

### Fragen und Diskussion:

- Manchmal ist es gut, das Seminar noch ein bisschen offen zu lassen, um ein Ausklingen zu ermöglichen. Manchmal ist es aber auch gut, einen definierten Endpunkt zu setzen und den Abschied zu gestalten, aber mit einer Übergangsphase (Danken, Ausblick, weiter in Kontakt oder nicht...)

## Beispiel-Seminar-Woche

| <h1 style="text-align: center;">Beispiel-Seminar-Woche</h1>  |                    |                  |                              |                  |                                   |                                     |                  |                     |
|---|--------------------|------------------|------------------------------|------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------|---------------------|
| Vorher  | Tag 1              | Tag 2            | Tag 3                        | Tag 4            | Tag 5                             | Tag 6                               | Tag 7            | Nachher             |
| <i>Flowing</i>  | <i>Flowing</i>     | <i>Staccato</i>  | <i>Staccato</i>              | <i>Chaos</i>     | <i>Chaos</i>                      | <i>Lyrical</i>                      | <i>Stilness</i>  | <i>Stilness</i>     |
|   | Begrüßung          | Begrüßung        | Begrüßung                    | Ausschlafen      | Begrüßung                         | Begrüßung                           | Begrüßung        |                     |
| Vorbereitungsbrief  | Active Listening   | Active Listening | Active Listening             | Indiv. Aufgabe   | Active Listening                  | Active Listening                    | Active Listening | Nachbereitungsbrief |
| Erste Impulse   | Kennenlernen       | Input/Thema      | Input/Thema                  | Spaziergang      | Gruppenarbeiten                   | Präsentation der Ergebnisse Tag 4+5 | Zukunftsaussicht |                     |
| Care Paket  | Mittag             | Mittag           | Mittag                       | Begrüßung        | Mittag                            | Mittag                              | Mittag           |                     |
| Orga-Infos  | Einstieg ins Thema | Input/Thema      | Input/Thema                  | Active Listening | Gruppenarbeiten                   | Diskussion, Zusammenführen          | Abschied         |                     |
|   | Reflexionsgruppen  | Reflexionsgruppe | Reflexionsgruppen            | Reflexionsgruppe | Reflexionsgruppen                 | Reflexionsgruppe                    |                  |                     |
|   |                    |                  | Abendprogramm z.B. Filmabend |                  | Abendprogramm z.B. Gesprächsrunde | Abendprogramm, Feiern               |                  |                     |

Anregung einer Teilnehmerin:

„Watch2Gether“ als Tool nutzen, um gemeinsam Filme anzuschauen (<https://w2g.tv/>)

## STILLNESS: Abschluss

### Verabschiedungsritual mit Kerze

Alle Teilnehmenden schließen die Augen und überlegen, ob eine Sache aus den letzten eineinhalb Stunden besonders hängengeblieben ist, die mitgenommen wird und auf die zukünftig besonders geachtet werden soll, oder auch ein Wunsch für die nächste eigene Veranstaltung. Dafür zünden die Teilnehmenden jetzt eine Kerze an. Nach dem Ausloggen kann das Licht noch ein bisschen weiterbrennen als Symbol für das, was noch bleiben soll, und auch als Verbindung untereinander über den virtuellen Raum hinaus.

# IMPRESSUM

## LIZENZHINWEISE

Die Kurzdokumentation wird, soweit nicht anders angegeben, unter der freien Creative Commons Lizenz **CC BY 4.0** veröffentlicht. Diese Lizenz erlaubt eine Weiternutzung und Bearbeitung. Als Urheber wird IJAB genannt. Der Lizenztext lautet wie folgt:

„DIY<sup>2</sup>-Labor, 09.12.2021, Gruppendynamik online in 5 Rhythmen, Kurz-Dokumentation ‘ steht unter der Lizenz CC BY 4.0 ([creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de)). Der Name des Urhebers soll bei der Weiterverwendung wie folgt genannt werden: IJAB.“

## IMPRESSUM

Diese Publikation wurde von IJAB – Fachstelle für Internationale Jugendarbeit der Bundesrepublik Deutschland erstellt.

## HERAUSGEBER

IJAB – Fachstelle für Internationale Jugendarbeit der Bundesrepublik Deutschland e.V.

Verantwortlich:

Marie-Luise Dreber

Godesberger Allee 142-148, D-53175 Bonn

Tel.: +49 (0)228-95 06-0

E-Mail: [info@ijab.de](mailto:info@ijab.de)

[www.ijab.de](http://www.ijab.de)

Redaktion: Julia Hallebach, Natali Petala-Weber, Ulrike Werner

Layout und Gestaltung: [www.ijab.de](http://www.ijab.de)

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend