

# Reflexion

## Was ist Reflexion?

Reflexion bedeutet zurückschauen, widerspiegeln oder einfach Rückblick. Darum geht es auch bei der Reflexion von Kursen: Rückblicken auf das, was passiert ist, Erlebtes noch einmal bewusst werden lassen, es differenziert betrachten und so Erkenntnisse daraus gewinnen. Dabei ist Feedback eine Form von Reflexion mit besonderer Qualität, da sie den speziellen Vergleich von Selbst- und Fremdwahrnehmung ermöglicht.

## Ziele von Reflexion

Eine Situation („Die Wirklichkeit“) ist, wie wir sie sehen - und für jeden sieht sie ein bisschen anders aus. Wie wir eine Situation sehen, hängt einerseits von unserer aktuellen Stimmung ab, andererseits mit unseren Vorstellungen, Idealen, Werten und Ansprüchen zusammen.

Mit einer Reflexion können wir daher, durch das Erläutern der unterschiedlichen Perspektiven, verschiedene Ziele erreichen:

- Erlebnisse bewusst verarbeiten
- Erfahrungen nachhaltig sichern
- Das eigenen Verhalten kritisch betrachten
- Meinungen und Gefühle unkommentiert zum Ausdruck zu bringen
- Die eigene Position in der Gruppe wahrnehmen
- Gruppenprozesse erkennen
- Die anderen und die Gruppe besser verstehen
- Unterscheidung zwischen Sach- und Beziehungsebene bei Rückmeldungen lernen
- Transfer des Gelernten auf die Alltagssituation eines Gruppenleiters leisten
- Rückmeldung über das Programm erhalten
- Zusammenhang von Aktion und Reflexion verdeutlichen
- Teilnehmern die Möglichkeit geben, sich an der Gestaltung des Kurses zu beteiligen

## Reflexionsebenen

### 1. Ich

Die kritische Betrachtung der eigenen Person steht im Vordergrund: Wie habe ich mich in der Situation verhalten/gefühl? Wie geht es mir jetzt? Was sind meine Stärken und Schwächen?

### 2. Gruppe/ Wir

Hierbei geht es um Gruppengefühl, Gruppenprozesse, Gruppenphasen, Zusammenarbeit und Mitbestimmung: Wie hat sich die Gruppe in dieser Situation verhalten? Wie hast du die Gruppe wahrgenommen?

### 3. Sache/ Thema

Diese Ebene deckt Ziele, Inhalte, Vorgehensweisen, Methoden, Materialien, Medien etc. ab: Wie hat dir die Einheit gefallen? Hat dich die Kleingruppenarbeit weitergebracht?

#### **4. Leitung**

Die kritische Wahrnehmung der Leitung aus der Sicht der Teilnehmer sollte bei der Reflexion des Kurses nicht fehlen, denn auch sie sind Lernende, und die Reflexion dient der weiteren Kursplanung: Wie hast du die Leitung wahrgenommen? Wo empfundest du die Reaktion der Leitung als angemessen, wo nicht?

Eine Reflexion bezieht sich immer nur auf einen bestimmten Zeitraum. So können einzelne Einheiten, Kurstage oder auch der ganze Kurs reflektiert werden.

Es ist immer auch der Zeitpunkt der Reflexion, die Teilnehmer des Kurses und das Thema zu beachten. So erfordern Reflexionen in der Schlussphase eines Kurses besonderes Fingerspitzengefühl, da die Teilnehmer sich hier in einer spannungsgeladenen Schwellensituation befinden könnten.

Aperdanner, C./ Dörner, C./ Orthues, K./ u.a. (2007): Tatort Kurs - Praxishandbuch für die Gruppenleiterausbildung. Münster: Dialogverlag.

Herrmann, D. (2004): Gruppen leiten und Konflikte managen. In: Landesinstitut für Schule (Hg.): Schulleitungsfortbildung NRW. Soest.

Knoll, J. (2007): Kurs- und Seminarmethoden. Ein Trainingsbuch zur Gestaltung von Kursen und Seminaren, Arbeits- und Gesprächskreisen. 11. Aufl. Weinheim und Basel: Beltz.

Renolder, C./ Scala, E./ Rabenstein, R. (2007): Einfach systemisch. Systemische Grundlagen & Methoden für Ihre pädagogische Arbeit. Münster: Ökoptia Verlag.