

Sozial-Sauna

Die Sozial-Sauna ist eine selbstmoderierte Methode, um Konflikte in einer Gruppe aufzudecken und über mögliche Probleme zu sprechen, mit denen die Menschen zu kämpfen haben. Sie gibt Raum zusammen ins Gespräch zu kommen und Spannungen „auszuschwitzen“.

Neben konkreten Konflikten kann jedes soziale Problem angesprochen werden, das das Leben oder die Arbeit im Projekt beeinflusst. Auch persönliche Probleme, die eine Person beschäftigen, können angesprochen werden, denn diese wirken sich nicht nur auf die eine einzelne Person aus, sondern auch auf Ihr Verhalten, Ihre Stimmung und damit auf Andere, die mit ihr zusammenarbeiten.

Es soll ein Raum sein, in dem Gefühle, Bedürfnisse und Emotionalität Raum finden, die in den sonstigen Plena keinen Platz haben. Themen sollen absichtlich nicht (nur) auf Sachebene behandelt werden. Ziel ist es nicht eine Lösung zu finden oder Entscheidung zu treffen, sondern einander zu sehen und zu verstehen, was die Gefühle auslöst.

Rahmen:

- Regelmäßiges Intervall: z.B. 1mal im Monat
- Mind. 2h Zeit
- Eine Person liest den Ablauf vor & achtet auf die Zeit --> **Timekeeper*in**
 - Die Methode ist absichtlich so geschrieben, dass sie vorgelesen werden kann, um die Arbeit der Timekeeper*in zu erleichtern

Ablauf

1. Organisatorisches

Zunächst sind folgende Punkte zu klären:

Sind alle Telefone stumm oder aus? Falls noch nicht geklärt: Wer behält die Uhr im Auge und liest den Ablauf vor? Wie lang soll das Treffen dauern? Reicht eine 15 min Pause in der Mitte? --> sonst gebt gerne Bescheid, wenn eine Toilettenpause gebraucht wird.

2. Moment der Stille

Wir beginnen mit einem Moment der Stille, um in dieser Sitzung anzukommen, zur Ruhe zu kommen und uns mit uns selbst zu verbinden. Ihr könnt die Augen zu machen um euch zu konzentrieren, oder offen lassen um den Raum wahrzunehmen und anzukommen.

3. Gefühlsrunde

Beginnend links von der Timekeeperperson (mit dem Uhrzeigersinn). Ihr seid eingeladen, etwas ausführlicher als bei einem „normalen“ Check-in zu erzählen, wie es euch geht. Dabei könnt ihr auch schon Themen nennen, die euch beschäftigen und die ihr heute besprechen wollt.

Reflektionsfragen:

- Wie fühlst du dich im Moment?
- Was beschäftigt dich zurzeit?
- Kannst du dir schon ein Thema vorstellen, über das wir heute sprechen könnten?

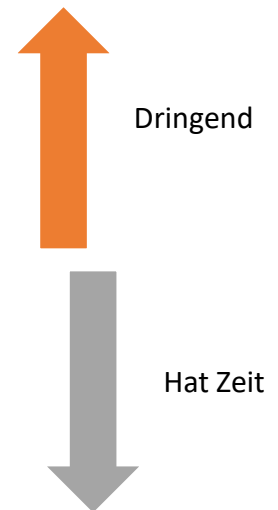
4. Themensammlung

Nimm dir ein Post-it und schreibe die Themen auf, über die wir sprechen sollten. Du kannst auch Dinge aufschreiben, mit denen du nichts zu tun hast, über die du aber gerne mit anderen Menschen sprechen möchtest. (Ich möchte über... / Ich möchte, dass x und y über... sprechen) Schreib deinen Namen auf jedes Post-it und lege es verdeckt in die Mitte.

10 Minuten Bedenkzeit (Falls schon einmal eine Sozialsauna gemacht wurde, können hier die übriggebliebenen Themen vom letzten Mal vorgelesen werden)

Einigt euch auf eine Skala in der Mitte (zum Beispiel 2 Pfeile) wo dringende & wo weniger dringende Themen hingelegt werden. Lege deinen Post-it anhand der Priorität die du dem Thema gibst. Die Skala dient zur Orientierung: je höher, desto dringender ist das Thema.

Vergleiche nicht mit den anderen Zetteln, sondern ordne die Themen unabhängig voneinander ein, indem du überlegst, wie dringend du darüber sprechen möchtest.



5. Themenauswahl

Die Timekeeper*in dreht alle Kärtchen um und liest sie vor. Falls etwas unklar ist, kann die Person die das Thema aufgeschrieben hat, kurz einen Satz dazu sagen. Themen die sich Doppeln können zusammengefügt werden (Priorität des „obersten“ Zettels wird beibehalten). Die Timekeeper*in achtet darauf, sich nicht zu lang aufzuhalten in dem Schritt und nicht ausversehen schon in die Themen reinzurutschen.

6. Schwitzen

Wir werden die Themen von oben nach unten abarbeiten. Wenn wir mit einem Thema beginnen, gibt die Person, die es aufgeschrieben hat, einen kleinen Überblick. „Worüber wünschst du dir zu sprechen? Was ist dein Anliegen?“

Wenn ein Thema sich nicht von alleine klärt, kann die Timerkeeper*in nach circa 20min die Person die das Thema eingebracht hat Fragen, was die Person die es eingebracht hat sich wünscht damit sich das Thema abgeschlossen anfühlt.

Um ein Thema das zu viel Raum einnimmt abzumoderieren, kann die Gruppe Prozessvorschläge machen, wie außerhalb der Sozialsauna weiter darüber gesprochen werden kann. Achtung: Es geht nicht darum eine „Lösung“ zu finden. Wenn ein Thema eine konkrete Lösung braucht, schreiben wir es als Tagesordnungspunkt für ein reguläres Treffen auf.

7. Abschluss

Wenn die Zeit abgelaufen ist, erinnert die Timekeeper*in an das Ende. Die übriggebliebenen Themen können noch einmal vorgelesen werden und von der Gruppe gemeinsam wahrgenommen und zukünftig informell mitgedacht werden. Auch wenn ein Zettel nicht besprochen wurde, kann das aussprechen schon etwas in Menschen bewegen.

Die übriggebliebenen Post-its werden von einer Person (z.B. von der Timerkeeper*in / Prozess-AG) mitgenommen und das nächste mal am Anfang vorgelesen – als „Inspiration“ beim neue Post-its schreiben. Sie können auch an einer dafür vorgesehen Pinnwand in gesammelt werden.

Falls sich niemand findet, die Zettel gesammelt mitzunehmen, ist jede*r ist für ihre Post-its selbst verantwortlich. Denke bitte daran, es bis zur nächsten Sozialsauna aufzubewahren und wieder mitzubringen, wenn es dann noch relevant ist.

8. Check-out

Falls am Ende noch Zeit und Energie übrig ist, kann die Timerkeeper*in ein Checkout machen. Beginnend rechts von der Timekeeperperson (gegen den Uhrzeigersinn).

- Wie gehst du aus dem Treffen?
- Was tust du dir heute noch Gutes?

Anmerkungen

Wenn ein Konflikt den Rahmen sprengt

Es kann in jeder Gruppe vorkommen, dass sich eine Situation entwickelt, wo eine selbstmoderierte Methode wie die Sozialsauna nicht mehr reicht um das Thema zu klären. Insbesondere bei Konflikten, die die ganze Gruppe betreffen, kann schnell sein, dass eine Moderation aus der Gruppe überfordert ist oder sich niemand findet den Raum zu halten.

Für solche Situationen gibt es professionelle und solidarische Hilfe von außen! Auch wenn diese externe Unterstützung Geld kostet, ist ihre Inanspruchnahme in festgefahrenen Situationen ein wichtiger Schritt, um die Zusammenarbeit (wieder) in den Fluss bringen.

Meldet euch dafür gern bei Bedarf bei mir (Elvyn Lämmel) oder bei einer anderen Mediator*in eurer Wahl. Mehr Infos findet ihr auf meiner Website <https://elvyn.de>

Woher kommt die Methode?

Die Methode Sozialsauna (engl. Socialsauna) wurde ursprünglich im Kanthaus erfunden und an befreundete Projekte weitergegeben. Ich (Elvyn) habe sie seitdem verschriftlicht und weiterentwickelt. Mittlerweile arbeite ich damit regelmäßig in Gruppen, die vor emotionalen Herausforderungen stehen.