

Sich zu versöhnen beginnt im Kleinen, dort wo ich lebe – bei denen, mit denen ich lebe. So kann es sinnvoll sein, in einer bestehenden Gruppe zu überlegen, was in der letzten Zeit allgemein (oder in einem bestimmten Zeitraum) gut und nicht gut „gelaufen“ ist. Dazu können die meisten Reflexions-Methoden genutzt werden – insbesondere auch diese:

„Wäsche-Waschen“

Jeder Teilnehmende erhält ein Blatt Papier (möglichst DIN A3). Dieses wird zu einem „Schiffchen“ gefaltet. Nun kann eine Geschichte erzählt werden, wie dieses kleine Schiff auf dem „Meer der Zeit“ dahin segelt... wie dann ein Sturm aufkommt und nach und nach der Mast brechen, der Bug und das Heck, während der Sturm schlimmer wird. Letztlich kentert das Boot und das, was nun übrig bleibt, ist das letzte Hemd des Kapitäns.

Während der Erzählung müssen (beim Zerbersten von Mast, Bug und Heck) die Spitzen am Papierschiff abgerissen werden. Beim Auffalten des Rests bleibt eine doppelte Hemdform übrig, die auf eine im Raum gespannte Wäscheleine gehängt werden kann.

Zuvor aber, vor dem Aufhängen der Hemden, wird die „Wäsche gewaschen“: Das heißt, dass alles Gute und alles Negative aufgeschrieben wird (innen/außen oder vorne/hinten).



Briefkasten

Die Teilnehmenden werden dazu angeregt, Briefe zu schreiben, in denen sie positive Eigenschaften anderer herausstellen, eigene Fehler einräumen und um Entschuldigung bitten.

Diese Methode kann als Element in einem Gottesdienst genutzt werden – hier können die Teilnehmenden auch Briefumschlag und -marke erhalten, und die Briefe werden anschließend wirklich verschickt oder an eine anwesende Person übergeben. Das Briefeschreiben kann aber auch ausführlicher eingeleitet (Kooperationsübungen, gruppedynamische Elemente) und genutzt werden: Dann schreiben alle allen – oder haben wenigstens Zeit und Raum dazu.