

Dr. Bernd Nitzschke

Selbsterfahrung in einer nicht-therapeutischen Gruppe

Es geht um das Sprechen darüber

1. wie ich mich hier und jetzt in der Gruppe erlebe
2. wie ich die anderen TeilnehmerInnen in der Beziehung zu mir und untereinander wahrnehme

Es geht um meine Befindlichkeit

1. um körperliche Regungen (etwa Herzklopfen, Ent- oder Anspannungsempfindungen usw.)
2. um Gefühle angenehmer wie schwieriger Art
3. um Gedanken und Vorstellungen, einschließlich Erinnerungen, Phantasien und Erwartungen (an meine Zukunft, aber auch an die Gruppe hier und jetzt)

Mögliche Themenbereiche (Biographiearbeit)

1. Entwicklung in der **Familie**, eigene Familien- und Geschwisterkonstellation, (Defizite / Verluste / Konflikte etc.)
2. **Körper** (Körperbild, Wirken auf andere, Körperlichkeit, Sexualität, Umgang mit Krankheit etc.)
3. **Partnerschaft**, Freundschaften, Umgang mit Autoritäten, Umgang mit Grenzen etc.)
4. **Beruf / Leistung / Karriere** (Umgang mit Erfolg/Scheitern, Umgang mit Geld, Bedeutung von Anerkennung, bewusste und unbewusste Motivation für den Beruf etc.)
5. **Lebenssinn** (Menschenbild, existenzielle Fragen, Wertesystem, Religion, Sterben und Tod etc.)

Intendiert werden

1. die Verbesserung meiner Introspektionsfähigkeit (Wahrnehmen eigener „blinder Flecken“, Vorurteile, feste Überzeugungen, die ich nicht aufgeben will etc.)
2. die Stärkung der Fähigkeit, Menschen über einen längeren Zeitraum zuzuhören und mit ihnen auch dann verbunden zu bleiben, wenn sie mir kritisch begegnen oder „schockierende“ Erlebnissen berichten etc.

6. die Entwicklung von Verständnis und Respekt für die Einzigartigkeit eines jeden Menschen
7. die Auseinandersetzung mit dem eigenen Menschenbild und Beziehungsmustern unter Einbeziehung biographischer Aspekte
8. die Wahrnehmung und Reflexion eigener Affekte sowie Kennenlernen meiner Belastungsgrenze bei emotional besetzten Inhalten (z.B. bei Aggression, Macht, Sexualität, Geld etc.)

Fazit: Selbsterfahrung in nicht-therapeutischen Gruppen dient der Schärfung der Selbstreflexion unter besonderer Berücksichtigung der Selbst- und Fremdwahrnehmung („Was löse ich in meinem Gegenüber aus?“). Diese Selbstwahrnehmung erfolgt unter Einschluss der Rückmeldungen, die ich von den anderen TeilnehmerInnen der Gruppe bekomme. Sie soll mir helfen, meine Verhaltensmuster (nicht nur in dieser Gruppe) bewusster wahrzunehmen. Die TeilnehmerInnen erleben die Methode der Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion und möglichen Selbstveränderung also erst einmal an sich, bevor sie das erworbene Wissen später für die Beratung / Behandlung anderer Menschen nutzen können.