

## **Gruppenselbsterfahrungskonzept Dipl.-Psych. Marco Winter, Psychologischer Psychotherapeut**

### **Gruppenselbsterfahrung in Köln-Porz (30 UEs)**

### **Gruppenselbsterfahrung auf Mallorca (50 UEs)**

Zunächst werden wir uns viel Zeit nehmen, dass die Gruppenmitglieder und der Gruppenleiter sich untereinander gut kennenlernen und eine vertrauensvolle Arbeitsatmosphäre entstehen kann. Es gibt hierfür unterschiedliche Herangehensweisen, z.B. dass sich jeweils zwei GruppenteilnehmerInnen interviewen, und anschließend vom jeweiligen Partner in der Gruppe vorstellen lassen. Weitere angenehme Möglichkeiten des gegenseitigen Kennenlernens sind auch immer wieder die Mahlzeiten (Mittagessen, Kaffeepausen, ...), die gemeinsam gestaltet werden können. Bei den Selbsterfahrungsgruppen auf Mallorca steht zudem ein reichhaltiges Angebot von möglichen Gruppenausflügen (Wandern, Strandbesuche, usw.) zur Verfügung. Hinzu kommen verschiedene mögliche kohäsionsfördernde Gruppenübungen, die ich vorab erläutern würde.

Jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer soll so die Möglichkeit geboten werden, sich in seinem/ihrer Tempo auf die Gruppe einzulassen und den Prozess des „sich Trauens“ zu erleben. Am ersten Tag der Gruppenselbsterfahrung wird es zudem immer eine Möglichkeit geben, sein eigenes, individuelles Thema in einer Stillarbeit vorzubereiten. Hierzu bringe ich Arbeitsblätter zu vielen verschiedenen Themen mit, die ausgearbeitet werden können, wie zum Beispiel: Das Einfinden in die Rolle als Ärztin/Arzt/TherapeutIn, biographisches Arbeiten mit der Herkunftsfamilie, Arbeiten an inneren Glaubenssätzen, uvm. Aus diesen Möglichkeiten kann jede(r) TeilnehmerIn sein/ihr Thema wählen und eine Stunde lang für sich im Stillen vorbereiten. Es ist aber auch möglich, sich nicht an den vorgegebenen Themen zu orientieren und ein eigenes Thema frei zu wählen und dieses ein wenig schriftlich in dieser Stunde vorab zu strukturieren. Wir entscheiden uns im Anschluss in der Gruppe, in welcher Reihenfolge wir uns den individuellen Themen widmen wollen, und jede(r) Einzelne entscheidet für sich, wie intensiv sie/er an ihrem/seinem Thema in der Gruppe arbeiten will. Bei der Bearbeitung gelten natürlich immer die grundlegenden Prinzipien der Gruppentherapie wie Verschwiegenheit, Respekt, usw. Aus den vorgestellten Themen ergeben sich oft interessante Prozesse, in denen ich den einzelnen TeilnehmerInnen bzw. der Gruppe wiederum Herangehensweisen aus meinem therapeutischen Wissen anbiete, um ggf. einen Entwicklungsschritt machen zu können. Manchmal gehen diese Prozesse schon erstaunlich weit, manchmal ist es aber auch schon genug Selbsterfahrung, wenn jemand sein/ihr Thema erst einmal „nur“ benannt und der Gruppe vorgestellt hat. Die Rückmeldungen aus den Reihen der anderen TeilnehmerInnen sind hierbei oft auch sehr hilfreich und immer willkommen. Abgerundet werden alle Tage immer mit Befindlichkeitsrunden und der Möglichkeit, für sich ein Fazit zu benennen.