

Konzept zur Gestaltung von Selbsterfahrungsgruppen

Dr. med. Dr. phil. Stefan Nagel

Selbsterfahrungsgruppen dienen zum einen der Selbstreflexion bezüglich der eigenen Person nach innen, zum anderen aber auch einer Reflexion und einer Rückmeldung bezüglich der Wirkung der eigenen Person nach außen. Diese Rückmeldung erfolgt sowohl seitens der anderen Gruppenmitglieder als auch seitens des Gruppenleiters.

Selbsthilfegruppen sind allerdings keine Therapiemaßnahmen. Sie können zwar innerhalb von in der Regel 50-80 Unterrichtseinheiten individuelle Problemlagen eruieren und gegebenenfalls in einen biographischen Zusammenhang stellen, diese Problemlagen aber in der Kürze der Zeit, die zudem mit bis zu 12 anderen Gruppenmitgliedern geteilt werden muss, nicht ‚auflösen‘. Dennoch dient eine solche Selbsterfahrung aufgrund gewisser Parallelen einer besseren Einfühlung in das Erleben von Patienten sowie der Bewusstmachung von Eigenanteilen in therapeutischen Prozessen.

Wesentlich ist also nicht die Problemlösung, sondern die ‚Erfahrung‘ von Selbst- und Fremdwahrnehmung und den dabei auftretenden Differenzen, und zwar unabhängig von der jeweiligen Thematik und dem methodischen Vorgehen. Die Fremdwahrnehmungen, und zwar sowohl die der anderen Gruppenmitglieder als auch die des Gruppenleiters, stellen dabei kein unabhängiges ‚Urteil‘ dar, sondern sind wiederum geprägt durch deren Person und Geschichte, die sich darin ‚zeigen‘.

Ich verwende ein semistrukturiertes Verfahren, in dem ich zwar an bestimmten Stellen motivierend oder auch begrenzend eingreife, aber insgesamt wenige Vorgaben mache. Ich ermutige die Teilnehmer dazu, sich zu ihrer aktuellen Lebenssituation und ihrer Entscheidung für einen psychotherapeutischen Beruf zu äußern, aber auch die biografischen Elemente, die sie bereit sind preiszugeben, einzubringen, allerdings ausschließlich auf freiwilliger Basis. Dafür gebe ich dem einzelnen zunächst keinen festen Zeitrahmen vor, achte aber darauf, dass möglichst alle Teilnehmenden letztlich im Durchschnitt einen ähnlich langen Zeitraum für sich und ihre Darstellung erhalten. Allerdings überantworte ich es auch den Teilnehmer selbst, den Raum, den sie für sich in Anspruch nehmen, in angemessener Relation zu den anderen Teilnehmenden zu wählen und zu nutzen.

Neben den Gesprächsrunden kann eine Selbsterfahrung kleinere Exkursionen oder die Nutzung von Medien beinhalten, falls das gewünscht wird. Hier besteht meinerseits eine große Offenheit für Vorschläge aus der Gruppe, selbst wenn das Hauptgewicht auf den verbalen Verfahren liegt. Was ich von wenigen Ausnahmen abgesehen nicht nutze, sind Rollenspiele oder andere Formen übender Verfahren.

Erwünscht ist außerdem, dass die Teilnehmenden Erleben und Ereignisse außerhalb der definierten Gruppenzeiten, die im Zusammenhang mit der Gruppe stehen, möglichst in die nächste Gruppensitzung einbringen.

Selbstverständlich gilt für alles, was in der Gruppe an persönlichen Themen besprochen wird, ein vollständiges Schweigegebot nach außen, da nur so eine ausreichende Vertrauensbildung erfolgen kann, die die wesentliche Grundlage für das Gelingen der gemeinsamen Arbeit bildet.