



## **Lebendige Selbsterfahrung in der Gruppe**

Unabhängig vom Motto des Seminars ist mir persönlich die Freude an kreativen Prozessen wichtig. Es geht darum das eigene Potential neu zu entdecken und auch die humorvollen und lustvollen Aspekte unseres menschlichen Daseins zuzulassen. Selbsterfahrung darf auch Freude machen!

Wichtig ist mir die achtsame Begegnung mit anderen Menschen, das Gefühl von Verbundenheit.

Im Gegensatz zu bekannten Aufstellungstechniken z.B. nach Hellinger, komme ich aus der Kultur des Psychodramas. Die Gruppe ist hier zentrales tragendes Element des Geschehens und zentriert die Themen. Sie gibt den notwendigen Halt und das Vertrauen sich zu öffnen und Neues zu wagen. Deshalb liegt mir die Herstellung eines guten, vertrauenswürdigen Gruppenklimas sehr am Herzen. Dies ist nur in kleinen überschaubaren Gruppen möglich. Jeder ist wichtig und bekommt beim Psychodrama eine Funktion/ Rolle. Es gibt keine Beobachter wie es teilweise bei der Familienaufstellung üblich ist. Wichtig beim Psychodrama ist der Perspektivenwechsel durch Rollentausch

### **Unabhängig vom Motto des Seminars kann es z.B. um folgende Themen gehen:**

- Stress- und Angstreduktion, Klärung der zugrunde liegenden Faktoren (alte Botschaften/ Beziehungserfahrungen), Vermittlung von Sicherungs- und Stabilisierungstechniken.
- Stärkung der Resilienz (z.B. Identifizierung von hilfreichen inneren Ressourcen, Aufstellung des "Inneren sicheren Ortes", Etablierung von "Inneren Helfern" o.ä. zur Stärkung von Selbstsicherheit und Selbstwertgefühl etc.).
- Konkrete Aufstellung und Bearbeitung von aktuellen Konfliktsituationen samt deren Hintergründe.
- Identifizierung und Erweiterung von Rollenmustern durch frei improvisierte Rollenspiele (ermöglicht z.B. bisher nicht gelebte Persönlichkeitsanteile im geschützten Rahmen auszuprobieren).

### **Warum Gruppe?**

- Vorteil der Gruppenarbeit gegenüber der Einzelberatung ist die Erweiterung des Erfahrungsraumes durch die Begegnung mit anderen Menschen in einem geschützten Gruppensetting.
- Hilfreich ist das Erleben von Solidarität und Unterstützung in der Gruppe, das gute Gefühl mit einem Problem nicht alleine zu sein!
- Hilfreich für die Problembewältigung ist das kreative Potential der Gruppe und die Kompetenzen der einzelnen Gruppenmitglieder.
- Im Gruppensetting können die vorhandenen (problematischen) Erlebens-, Verhaltens- und Beziehungsmuster direkt beobachtet und mithilfe von psychodramatischer Aufstellungsarbeit oder mithilfe von frei improvisierten Rollenspielen modifiziert werden.
- Im Kontakt mit anderen Menschen kann Vertrauen und Selbstvertrauen gefördert werden, es gibt die Möglichkeit von korrigierenden Beziehungserfahrungen.

### **Ablauf:**

In der 1. Sitzung steht das gegenseitige Kennenlernen im Vordergrund. Grundsätzlich beinhaltet jede Gruppensitzung eine kurze Selbstzentrierung, eine kurze Anwärmphase (zur Auflockerung) und eine Zentrierung der von den Gruppenmitgliedern eingebrachten Themen. Es folgt eine Durcharbeitungsphase mithilfe von psychodramatischen Techniken. Abschließend gibt es eine Besprechung ("Sharing"). Der vorangegangene Prozess kann hier vor dem Hintergrund der eigenen Lebenserfahrung reflektiert werden.