

## Selbsterfahrung in der Gruppe

### Psychodynamische Gruppenselbsterfahrung

In der Gruppe verbinden sich das Erleben des Einzelnen mit dem der Gruppe zu einem Ganzen. Die Gruppe stellt ein besonderes interpersonelles Erfahrungsfeld dar, in dem die Kompetenz für die Wahrnehmung eigener Interaktionsmuster, Beziehungsgestaltungen und emotionaler Reaktionen, auch im Umgang mit Rückmeldungen anderer, verbessert wird. Gemeinsamkeiten und Verschiedenheiten können erkannt und die Toleranz für das Denken und Handeln anderer gefördert werden. Vor dem Hintergrund unseres psycho- und gruppendynamischen Grundverständnisses gehen wir davon aus, dass sich in der Gruppe frühe Beziehungserfahrungen und darauf aufbauende Rollen und Muster in den aktuellen Interaktionen abbilden, und dass insbesondere das Erkennen und Bearbeiten von Gegenübertragungsreaktionen sehr wertvoll sein kann. Nach Ansicht verschiedener Autoren (z.B. Janssen & Sachs, 2018) gibt es kein anderes Setting, *„das so intensiv die Begegnung mit der inneren Welt der anderen vermittelt und die Selbstreflexion und die Selbstwahrnehmung anregt“*. Insofern ist die Teilnahme an der Selbsterfahrungsgruppe ein für alle Beteiligten immer wieder spannender Prozess, gewissermaßen eine Abenteuerreise zu sich selbst und zu anderen.

Methodisch arbeiten wir in der Gruppe u.a. mit der KIP (Katathym Imaginative Psychotherapie) und haben so die Möglichkeit die ganze Bandbreite katathym imaginativen Arbeitens sowohl individuell als auch gruppenbezogen zu erfahren und erleben. Die imaginativen Prozesse in der Gruppe, ergänzt durch gelegentliche Symbolarbeit, werden eine wichtige Basis unserer gemeinsamen Arbeit sein. Erfahrungsgemäß werden im Verlauf der Gruppe neben aktuellen psychosozialen Konflikten (im Beruf, in Familie, usw.) alle zentralen Themen des menschlichen Lebens, angefangen von der Geburt, über Mutter-/Vater-/Elternschaft, Partnerbeziehungen, Trennungen, traumatisierende Erfahrungen bis hin zu Tod und Sterben Raum finden, ohne dass dies von Leiterseite vorgegeben wäre.

Die Aufgabe der Gruppenteilnehmer besteht darin, möglichst offen und frei ihre Einfälle zu sich und zu den Interaktionen in der Gruppe mitzuteilen, dabei kann es sich um Gedanken, körperliche Reaktionen, Vorstellungen, Gefühle, Träume, aktuelle Szenen oder Erinnerungen handeln.

Wir als Leiterpaar sorgen für den Rahmen, begleiten, kommentieren und deuten den Gruppenprozess und strukturieren immer mal wieder durch Vorschläge zum methodischen Vorgehen.