

# Gesprächsgruppen

## Kleingruppen

Einen größeren Teil unserer Zeit in Maria Rosenberg sind wir in Gesprächsgruppen mit c. a. 10 - 12 Personen und einem psychologischen Helfer zusammen. Wodurch und wie sind diese Gesprächsgruppen so förderlich für den Einzelnen?

**Selbstöffnung:** Der Einzelne äußert wichtige gefühlsmäßige Erfahrungen und Gedanken, die für seine Person bedeutsam sind oder waren, z.B. Belastungen, Wünsche und Absichten nach Veränderungen in seiner Lebensgestaltung. Er fasst seine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen in Worte, seine Ängste sowie seine Hoffnungen. Dieses *In-Worte-Fassen* und Aussprechen führt nachweislich zu mehr Entspannung und Klärung. Unterstützt wird das dadurch, dass der Sprechende von anderen verstanden wird, dass sie ihm mitteilen, was und wie sie sein Inneres verstanden haben. Tief verstanden zu werden ist eine nicht häufige Erfahrung im Leben; sie führt zu positiven Gefühlen, Entspannung und hilft, sich selbst besser zu verstehen, sich selbst klarer wahrzunehmen. Der Sprechende hört aus dem Munde anderer, gleichsam von außen, was in ihm ist oder war. Dies fördert ein präziseres Denken und Klärung der eigenen Lebenssituation. Entscheidend ist, dass jemand von anderen nicht nur oberflächlich, sondern in vollem Umfang verstanden wird, aber dass dabei seine Person und seine Äußerungen nicht bewertet werden. So fühlt sich niemand von der Gruppe bedroht und bewertet, sondern im Gegenteil, er fasst Vertrauen sich selbst und den anderen gegenüber. Hilfreich ist, wenn die Gruppenmitglieder das, was sie in tiefer Weise verstanden haben, kurz und klar ausdrücken. In dem Sprechenden tritt allmählich eine größere Freiheit von Fassaden ein, er braucht sich nicht mehr zu verstecken, er macht die Erfahrung, angenommen zu werden. Dieses Akzeptiertwerden führt auch dazu, dass jemand sein eigenes Erleben mehr akzeptiert und sich weniger beunruhigt. Durch die Abnahme von Fassadenhaftigkeit werden wir *echter*.

Zunehmend führen die Gespräche zu größerer Selbstauseinandersetzung. Wir hinterfragen uns z. B.: Ist es für mich richtig, was ich bisher getan habe? Wie kann ich da rauskommen? Müsste ich mehr tun, um das zu überwinden? Was hindert mich, so zu leben, wie es meinen Neigungen und Fähigkeiten entspricht? Wovor habe ich wirklich Angst? Wie kann ich meine Liebesfähigkeit stärken? Welche eigentlichen Ziele habe ich und wie könnte ich sie erreichen?

Die Selbstöffnung der Mitglieder und ihre Erfahrungen dabei, in ihrem Innenleben ohne Bewertungen oder gar Verurteilungen verstanden zu werden, sondern angenommen zu werden, führt bei den Teilnehmern zu größerer Nähe in den Beziehungen, zu mehr Vertrauen und Wohlempfinden. In den Tagen nach solcherlei Öffnung erfolgt häufig mehr ein Suchen nach gewünschten Änderungen, nach einem günstigeren Verhalten und Erleben. Hier können die Erfahrungen anderer hilfreich sein.

**Einfühlung in andere Menschen**, ohne zu bewerten, ist in unserer heutigen Zeit eher selten. Was geschieht seelisch in einem Menschen, in seiner Innenwelt, wenn er sich bemüht, einen anderen Menschen tief zu verstehen? Wie nimmt er sich selbst und seine Umwelt wahr? Dazu müssen wir unser eigenes Ego zurückstellen und uns sehr auf den anderen konzentrieren. Äußern wir das, was wir verstanden haben, ohne Bewertung, sondern mit *Akzeptierung* und *Achtung*, dann fördert es die Selbstöffnung und Selbstauseinandersetzung des Anderen.

Aber auch für uns selbst, die wir uns um Einfühlung bemüht haben, mehr das Innenleben des

Anderen zu verstehen als nur das äußere Geschehen, bedeutet es eine Bereicherung an Lebenserfahrung, die wir auch für die eigene Persönlichkeitsentwicklung nutzen können. So können wir häufig aus den Erfahrungen der Selbstauseinandersetzung der andern für uns selbst lernen. Wichtig dabei ist auch, dass wir den anderen nicht lenken und dirigieren, nicht erwarten, dass er so wie wir denken oder handeln solle. Es geht darum, dass wir es ihm durch unser Bemühen um Verstehen und Förderung seiner Selbstauseinandersetzung ermöglichen, einen eigenen Weg für sich zu finden.

### ***Großgruppe***

In den ersten und letzten Tagen versammeln wir uns in einer Großgruppe. Es kann eine bedeutsame Erfahrung für die Teilnehmer sein, wenn 50- 70 Personen zusammen sind und ihre persönlichen Gefühle, Gedanken, Bewertungen, Wahrnehmungen oder Erfahrungen äußern. Für manche ist der Gedanke daran zunächst mit etwas Angst verbunden, obwohl niemand dazu gedrängt wird, sich zu äußern. Werde ich etwas von meinen seelischen Innenleben einer so großen Gruppe mitteilen können? Das Erstaunliche ist, wer es versucht, merkt, wie er danach die ängstliche Hemmung verliert, sich freier und selbstsicherer fühlen kann. Auch gibt die Großgruppe Gelegenheit, alle Teilnehmer kennen zu lernen und ihnen persönlicher als sonst üblich oder möglich zu begegnen. Es wird eine persönliche Begegnung mit anderen, zunächst noch unbekanntem Menschen in einer größeren Gruppe ermöglicht, was soziale Ängste, Selbstunsicherheit und unnötige Scheu vermindert. Es kann einer Entwicklung mit dem Ziel größerer sozialer Kompetenz und emotionaler Intelligenz dienen.

Fühlen Sie sich willkommen und frei sich selbst zu äußern. Betrachten Sie die Großgruppe wie das gesamte Seminar auch als ein Lernfeld für die eigene *Persönlichkeitsentwicklung*.

Reinhard Tausch 03.07.2005