

# Selbsterfahrungsgruppe

Personzentrierte Praxis

# Empfehlungen für die Praxis

- Vorbemerkung
- Definition, Ziele und Zeitbedarf
- Überlegungen und Entscheidungen vor Gruppenbeginn
- Die erste Gruppensitzung
- Die zweite Gruppensitzung
- Die dritte und darauffolgende Gruppensitzungen
- Schwierige Gruppensitzungen
- Die letzte Gruppensitzung
- Transfer der Erfahrungen

# Selbsterfahrungsgruppe

Seit Jahrzehnten ist die Selbsterfahrungsgruppe in den Lehrplänen der Lebens- und Sozialberatung, der Propädeutik und der psychotherapeutischen Ausbildung ein fest verankerter Bestandteil. Im personenzentrierten Ansatz wird sie seit Rogers' Beginn der Gruppenarbeit um 1945 in der personenzentrierten Beratung und Psychotherapie angewendet.

# Was ist eine Selbsterfahrungsgruppe

Mindestens 5 bis fünfzehn Personen versuchen, untereinander und gegenüber sich selber offen und wahrhaftig zu sein, zusammen mit einer Person, die sie dabei unterstützt.

# Was sind die Gruppenziele?

1. Die Teilnehmer\*innen lernen sich in einem personzentrierten Gruppenklima kennen, dessen Hauptmerkmale unbedingtes akzeptieren, Offenheit und Empathie sind.
2. Die Teilnehmer\*innen erfahren die drei personzentrierten Variablen der Grundhaltung einer hilfreichen Beziehung und die Bearbeitung von Inkongruenzen durch beispielhaftes Verhalten des Gruppenleiters (Facilitator).
3. Die Teilnehmer\*innen erfahren und erproben die personzentrierten Einstellungen und weitere Möglichkeiten, schwierige und kritische, persönliche und zwischenmenschliche Probleme und Situationen zu bewältigen.
4. Die Teilnehmer\*innen machen für die personzentrierte Arbeit spezifische, förderliche oder therapeutische Selbsterfahrung: Selbstanahme, Selbstverständnis, Selbstempathie, Authentizität und Offenheit für Erfahrungen, das Erleben wie sich das eigene Selbst bzw. das der Anderen in unmittelbarer Weise verändert, wenn selbstverträgliche Lösungen oder Möglichkeiten für zuvor selbstbedrohliche Erfahrungen gefunden werden.

# Wer kommt als Gruppenteilnehmer\*in in Betracht?

1. Klient\*innen: Personen, die Gruppenberatung wünschen und dafür geeignet sind,
2. Personen, die persönliche und zwischenmenschliche Probleme in einer professionell geleiteten Gruppe mit anderen austauschen und bearbeiten wollen, ohne dass sie sich selbst als Klient\*innen oder Patient\*innen bezeichnen,
3. Personen, die an dieser Form der Gruppenarbeit interessiert sind,
4. Patient\*innen mit psychischen Leidensdruck bzw. Psychischen Faktoren bei körperlichen Störungen, die für eine Gruppenpsychotherapie geeignet und motiviert sind.

# Wer kommt als Gruppenteilnehmer\*in in Betracht?

1. Klient\*innen: Personen, die Gruppenberatung wünschen und dafür geeignet sind,
2. Personen, die persönliche und zwischenmenschliche Probleme in einer professionell geleiteten Gruppe mit anderen austauschen und bearbeiten wollen, ohne dass sie sich selbst als Klient\*innen oder Patient\*innen bezeichnen,
3. Personen, die an dieser Form der Gruppenarbeit interessiert sind,
4. Patient\*innen mit psychischen Leidensdruck bzw. Psychischen Faktoren bei körperlichen Störungen, die für eine Gruppenpsychotherapie geeignet und motiviert sind.

# Die Selbsterfahrungsgruppe dient zu:

- die eigenen (gesunden) psychischen Ressourcen wie Zuversicht, Selbstvertrauen sowie Inkongruenz-Bewältigungsstrategien erkennen und mobilisieren lernen,
- eine personenzentrierte Einstellung in professionellen Beziehungen einnehmen und verwirklichen lernen,
- die Basismerkmale zur Verwirklichung einer personenzentrierten Grundhaltung kennen zu lernen,
- Die eigenen Einschränkungen und Schwierigkeiten mit der personenzentrierten Grundhaltung erkennen, bearbeiten und überwinden,
- Die eigene Offenheit gegenüber alten und neuen auch belastenden Erfahrungen vergrößern und
- Verbesserung der eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten um Inkongruenzen zwischen Erfahrungen und dem Selbstkonzept bei sich und anderen Personen erkennen zu können, zu bearbeiten, zu verringern, nötigenfalls zu tolerieren um so zu einer selbstverträglichen und selbstkongruenten Erfahrungsbewertung zu kommen.



# Erste Gruppensitzung

- Begrüßung und Vorstellung des Gruppenleiters und Einladung an die Teilnehmer\*innen sich vorzustellen

## FLIPCHART

- Warum bin ich in diese Gruppe gekommen?
- Was erwarte ich von der Gruppe?
- Was erwarte ich für mich persönlich?
- Was fühle ich im Augenblick?

## AUSWERTUNG

- Gruppenprozess Sitzungsbogen
- Gruppenerwartungsbogen

# Zweite Gruppensitzung

- Poster und Handout mit Informationen zur personenzentrierten Selbsterfahrungsgruppe

Vorzugsweise offener Gruppenbeginn

- Nicht-direktive Möglichkeiten
- Prozessdirektive Möglichkeiten
- Themenzentrierte Vorschläge
- Alternativvorschlag für den Anfang:  
Austausch über das Handout, Gefühle und Gedanken.

# Dritte und folgende Gruppensitzungen

- Offene Gruppengestaltung (free encounter) Hinweise zur Erleichterung der Gruppenarbeit
- Nicht-direktive Optionen am Anfang (als Regel)
- Sitzungsbeginn mit Selbstöffnung (als Ausnahme) mit Bezug auf die vorhergehende Sitzung

# Rogers Hinweise für Gruppenleiter\*innen

- Ein personzentriertes Gruppenklima erleichtern,
- Annahme, Wertschätzung für die Gruppe,
- Annahme, Wertschätzung für die einzelnen Gruppenmitglieder,
- Emphatisches Verstehen,
- Eigene Gefühle ausdrücken,
- Nicht-verletzende Konfrontation und Feedback,
- Weder Inhalte noch bestimmte Übungen vorausplanen,
- Interpretationen oder Prozesskommentare vermeiden,
- Dem therapeutischen Potenzial der Gruppe und der Gruppenmitglieder vertrauen,
- Körperliche Bewegung und (nichtverbale) Kontakte wohlwollend akzeptieren,
- Anstatt als Autorität als Person präsent sein.

# Rogers Warnungen: Nicht-facilitative Verhaltensweisen

- Die Gruppe in Richtung der unausgesprochenen Ziele des Facilitators unter Druck setzen bzw. Dirigieren,
- Erfolg und Versagen bewerten oder dramatisieren,
- Beurteilungen entlang dogmatischer Vorstellungen oder Überzeugungen,
- Die Gruppe auf sich selbst zu zentrieren,
- Häufige Interpretationen der Motive oder Verhaltensursachen von Teilnehmer\*innen,
- Manipulation durch forcierte Übungen und Aktivitäten,
- Zurückhaltung der eigenen persönlichen gefühls- und erlebnismäßigen Beteiligung.

# Focusingprozesse erleichtern (Gendlin)

1. Platz schaffen
  - „Wie fühle ich mich?“
  - „Wieso fühle ich mich in diesem Augenblick nicht besonders wohl?“
  - „Was plagt mich an diesem bestimmten Tag?“
2. Fühlen des Problems:
  - „Welches Problem ist gerade jetzt am schwerwiegendsten?“
  - „Welches schmerzt am meisten, am stärksten, schwersten, brennendsten, beißendsten, erstickendem,...?“
  - „Welches fühlt sich am schlechtesten an?“
  - „Welche Antwort gibt mein Körper?“
3. Finden der „Crux“
  - „Was ist die Crux des Problems?“
  - „Was ist das Schlimmste daran?“
  - Was ist es eigentlich, das mich bedrückt?“
  - „Warten Sie“ lassen Sie die Antwort aus dem Bauch heraus auf sich zukommen.
4. Definition: „Lassen Sie Worte und Bilder, die aus dem Gefühl ausgehen. Lassen Sie es sich selbst definieren. Lassen Sie es sich selbst erklären.“
5. Erwarten Sie Worte und Bilder, die aus dem Gefühl heraus fließen. Es sind Worte und Bilder, die einen „body-shift“ auslösen. Er wird immer als positiv empfunden.
6. Befragung: „Vergleichen Sie die Definition, Worte oder Bilder aus dem 4. Schritt mit Ihrem Gefühl“
  - Fragen Sie: „Stimmt das?“
  - „Das Gefühl, das Richtige gefunden zu haben, bewirkt eine Veränderung in Ihrem Körper.“

# Empfehlungen zur Erleichterung der Inkongruenzbearbeitung (Speyrer)

## 1. Inkongruenz fokussieren

Selbstexploration des selbstinkongruenten Erlebens erleichtern und differenzieren.

Als förderliche Verhaltensweisen werden empfohlen:

Sensibilität für Mitteilungen inkongruenter Bewertungen von Gedanken, Gefühlen und Handlungen der Gruppenmitglieder.

Der Inkongruenz erlebenden Person mit unbedingter positiver Wertschätzung begegnen, authentisches und emphatisches genaues Hinhören und verstehen des selbstinkongruenten Erlebens.

Ggf. Prozessvorschläge machen wie:

- im Erleben bleiben
- weitergehen
- sich andere Aspekte vorzustellen
- es zu verwirklichen
- Konsequenzen zu bedenken
- Bedeutungen zu suchen oder zu finden
- bisherige Erfahrungen, Gedanken, körperliches Empfinden, Handlungen, situatives Umfeld zu berücksichtigen.

Ggf. offen zu fragen z.B. was es ist, wie es sich anfühlt, wie es aussieht, wie es weitergehen könnte, wie es enden könnte, , was möglich oder unmöglich wäre, was es schwierig macht, was es erleichtern oder bessern könnte, usw.

## **Empfehlungen zur Erleichterung der Inkongruenzbearbeitung (Speyrer)**

### **2. Inkongruenz bearbeiten**

Selbstinkongruentes Erleben explorieren, verringern oder durch selbstkongruente Bedeutungen, Bewertungen ersetzen.

Ermutigen Inkongruenz zuzulassen und zu spüren.  
Ihre Bedeutungen für das Selbst zu verbalisieren.

Die eigenen Strategien für die Auslösung und die Vergrößerung von Inkongruenz erkennen (und persönliche Verantwortung dafür zu übernehmen).

Erleichtern die eigenen Ressourcen wahrzunehmen  
(Inkongruenzbewältigungsstrategien)

Wieder erkennen der eigenen persönlichen Stärken.

Vorschlagen, die eigenen Ressourcen (Bewältigungsstrategien) zu gebrauchen, um Inkongruenzerleben auszuhalten oder zu mildern.

Weitere Möglichkeiten und Strategien anbieten, um Inkongruenzen zu bewältigen.



## Empfehlungen zur Erleichterung der Inkongruenzbearbeitung (Speyrer)

### 3. Selbstverträgliche Lösungen finden:

Den Unterschied zwischen Inkongruenz und Kongruenz erleben. Das ganzheitliche bio-psycho-soziale Erleben von Kongruenz spüren, das mit dem erfolgreichen Ende des dritten der drei Prozessschritte einhergeht.

Dimensionen und Bedeutungen des Kongruenzerlebens gemeinsam verbalisieren z.B. als:

- Schritt in die richtige Richtung
- ein Moment der Entspannung
- die Erfahrung der Harmonie zwischen Körper und Seele
- von Selbst und Welt
- einen Augenblick von Einsicht erleben

# Schwierige Gruppensitzungen: Problem #1

Kongruente (selbstverträgliche) Lösungen für die gerade bearbeiteten Probleme eines Teilnehmers oder der Gruppeninteraktion werden (auch in mehreren Sitzungen) nicht erreicht trotz angemessener Aufmerksamkeit und Bearbeitungshilfen durch den Facilitator.

Anzeichen: Stillstand der Selbstexploration, Schweigen, „Widerstand“ oder latenter und manifester Kontrollverlust auf kognitiver, emotionaler oder Handlungsebene.

Häufigeres Vorkommen und Ursachen:

- Anfangssitzungen, in denen als sicher erlebte Beziehungen zwischen den Gruppenteilnehmer\*innen noch fehlen
- zunehmend inkongruentes Erleben durch Interventionen des Facilitators, die den Selbsterfahrungsprozess einzelner oder aller forcieren.

Hilfreiche Optionen zur Bewältigung kritischer Situationen:

- der Gruppe von Anfang an kongruent, authentisch, offen, wahrhaftig und persönlich anstatt dominierend und dominant zu begegnen,
- die Grenzen und den Zeitbedarf jeder Person respektieren, die diese benötigt, um inkongruente Erfahrungen mitzuteilen und daran zu arbeiten.
- weder Einzelne noch die Gruppe in inkongruentes Erleben hineintreiben.
- dem Prozessvertrauen: der Einzelne und die Gruppe als Ganzes wird da, wo sie gerade blockiert ist, in ihrer Selbsterfahrung weitergehen, wenn genügend Vertrauen und Sicherheit entstanden bzw. wiederhergestellt ist.
- den Kontrollverlust einer Person zulassen, begleiten und mit Toleranz akzeptieren.  
Es kann so zu einem kathartischen Erlebnis werden. Dies kann am Beginn einer kongruenten Lösung oder einem „Felt shift“ stehen.

# Schwierige Gruppensitzungen: Problem #2

Akute Krisenreaktion aus einem unerträglichen Anwachsen der Bedrohung durch inkongruente Erfahrungen

Anzeichen:

- Kontrollverlust in Form von psycho-physischer Spannung, - - -
- Körpersymptomen, Angst oder Panik, weglaufen,
- aggressive Impulse und Äusserungen,
- Blockade von Gedanken, Gefühlen und Handlungen

Häufige Ursachen:

ein existenziell bedeutsames selbstinkongruentes Thema oder ein sogenannter „wunder Punkt“ wurde unerwartet bzw. zur Unzeit ins Gewahren gedrängt, eventuell durch

- eine zu aktive Konfrontation und Vorantreiben des Individuums durch Gruppenmitglieder oder den Facilitator
- verletzende Offenheit: d.h. unangemessene Kritik, die Mitteilung negativer Gefühle und negativer Bewertungen der Person als ganzer.
- Unsicherheit, Insuffizienz des Facilitators verursacht durch das Stressverhalten einer Person oder durch eigene Inkongruenz z.B. selbstbedrohliche Probleme und Erfahrungen.

Anmerkung: Gerät eine Person in eine kritische, d.h. krisenhafte, nicht mehr selbst bewältigbare Situation, verursacht durch eine überwältigende Inkongruenz, kann die gesunde Aktualisierungstendenz zeitweilig blockiert sein, so dass aktive therapeutische Krisenintervention des Facilitators oder der Gruppenmitglieder notwendig werden können.

# Hilfreiche Optionen zur Bewältigung akuter Krisensituationen

## Verschiedene Arten der Krisenintervention:

### Verbale Optionen

Z.B. die Person ansprechen oder vorschlagen, aus dem Prozess des überfordernden Inkongruenzerlebens auszusteigen und in einen selbstverträglichen Bereich zurückzukehren sowie dort zu verweilen.

### Non-Verbale Optionen

Schützenden und stützenden Körperkontakt anbieten, dazu gehören auch eine Berührung am Arm oder der Hand, einer weinenden Person ein Taschentuch anzubieten, jemanden in den Arm nehmen,...

### Handlungsbezogene Optionen

Diese ergeben sich aus der Möglichkeit, Atem- oder Entspannungsübungen oder durch Bewegungsausdruck mit Gestik, Mimik und Körpermotorik selbstunverträgliche psychische Spannung zu leben und abzubauen.

### Spezifische Optionen der medizinischen Krisenintervention

Wenn alle kommunikativen Möglichkeiten nicht ausreichen, ein Abklingen der akuten Krisenreaktion in Gang zu bringen (Rettung, Notarzt)

Anmerkung: Der Zusammenbruch oder die Blockade der Aktualisierungstendenz wird beendet, wenn das Inkongruenzerleben spontan oder durch die KI in einen Bereich zurück gehen, der für das Selbst der Person wieder erträglich ist. Danach sind die „Direktiven Optionen“ der KI nicht mehr notwendig oder geeignet.

# Letzte Gruppensitzung

Austausch einer persönlichen Zusammenfassung der Gruppenerfahrung sowohl der einzelnen Gruppenteilnehmer\*innen wie des Facilitators, ein Vergleich der Erwartungen an die Gruppe und der Erfahrungen durch die Gruppenteilnahme, eine persönliche Verabschiedung.

Evaluation

Flipchart mit Erwartungen

Flipchart mit Erfahrungen

# Quellen

## und Literaturverzeichnis

- Cooper, M., O'Hara, M. & Schmid, P. F. (2007). *The Handbook of Person-Centred Psychotherapy and Counselling* (1. Aufl.). Palgrave Macmillan-3PL.
- Gendlin, E. T. (1982). *Focusing* (2nd (revised) Aufl.). Bantam.
- Keil, W. W., Stumm, G. & Zinschitz, E. (2002). *Die vielen Gesichter der Personzentrierten Psychotherapie (German Edition)* (2002. Aufl.). Springer.
- Rogers, C. R. (1970). *Carl Rogers on encounter groups*, (1st Aufl.). Harper & Row.
- Rogers, C. R., Introduction, K. P. D. M. D.-, Hempel, J. & Audio, T. (2017). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Tantor Audio.
- Rogers, C. R. & Schmid, P. F. (1995). *Person-zentriert. Grundlagen von Theorie und Praxis*. Matthias-Grünewald-Verlag.
- Speierer, G. (1994). *Das Differentielle Inkongruenzmodell ( DIM)*. Asanger Roland Verlag.
- Speierer, G. (2009), *Personzentrierte Selbsterfahrungsgruppen*

GRUPPE - Montag, 25.1.2021 / Montag, 17.5.2021 \*  
laufender Einstieg möglich

Mo

25 Jan

Freie Plätze

### Gruppen-Selbsterfahrung (Zoom)



*Im Rahmen des  
psychotherapeutischen  
Propädeutikums sind 50  
Einheiten Selbsterfahrung  
bei einem/r eingetragenen  
PsychotherapeutIn (zu  
prüfen unter:  
[http://psychotherapie.ehealt  
h.gv.at/](http://psychotherapie.ehealt<br/>h.gv.at/)) in einer  
anerkannten  
fachspezifischen Methode  
zu absolvieren.*

Von und mit: Thomas  
Laggner

 online

### GRUPPEN-SELBSTERFAHRUNG ZOOM

5 Einheiten Selbsterfahrung/Supervision für Teilnehmer\*innen des psychotherapeutischen Propädeutikum und Lebensberaterausbildungen sowie interessierte Klient\*Innen. Bei Bedarf gibt es auch Termine für Gruppen ausserhalb der angebotenen Termine, bitte rufen Sie mich unter 0699 - 121 690 80 an oder kontaktieren Sie mich per Email unter: [office@access-bildungsmanagemen.at](mailto:office@access-bildungsmanagemen.at)



**72,00 €**

Inkl. 20 % USt. zzgl. **Versand**

**Sofort ab Lager**

