

GRUPPENDYNAMIK – EXEMPLARISCHER ABLAUF

Dirk Revenstorf (meg-teubingen.de)

GRUPPENGRÖÖE	INHALT	KOMMENTAR
PLENUM	TN-Vorstellung Erwartungen an das Seminar	Info für Gruppenleiter
PLENUM	Vorstellung des Referenten	Info für TN
PLENUM	Abspaltung / Wellenmetapher	Theorie-Info, Vertrauen
2-G	Übung: Sehen und vermuten	Offenheit
5-G	Übung: Nachfolger auswählen Namen aussprechen Kompliment Kritik (ev. An die Anderen)	Zielvariable Kohäsion Offenheit Vertrauen
PLENUM	Lockerungsübung	ZV: Offenheit
EINZEL/3-G/PLENUM	Energie- Kuchen- Ist / Manko-Diskussion	ZV: Offenheit
2-G	<i>Ich sehe / ich bin</i> (Projektion) <i>Ich bin ich gebe vor zu sein</i> (Maske)	ZV: Offenheit Selbstbegrenzung
PLENUM / 4-G	Blitzlicht	ZV: Vertrauen
PLENUM / 4-G	Bilanz / Revision des Gruppenthemas	ZV: Vertrauen
PLENUM	Schieben (Rücken / Fronmtal)	ZV: Vertrauen
PLENUM / 2-G	Regressive Phantasie (Elternhaus)	ZV: Vertrauen
	----- Ende des ersten Tages-----	
PLENUM	Lockerungsübung	ZV: Kohäsion
PLENUM	Psychodynamisches Strukturmodell	Theorie-Info
PLENUM / 2-G	Frustrationsexperimente (biografische Rekapitulation) <i>„Ich brauch Dich - Scher Dich zum Teufel“</i> <i>„Gib mir mehr – Du hast genug, hab keine Zeit“</i> <i>von hinten schubsen: „Nun mach schon“</i> <i>von oben: „Ich bin wertvoll- Du bist ein Nichts“</i> <i>Am Boden halten: „Wir meinen’s doch nur gut“</i>	ZV: Offenheit Thema finden
	Skulptur	ZV: Kohäsion
	----- Pause -----	
PLENUM	Maske – Groll - verletztes Kind	Theorie-Info
PLENUM / 2-G	Sonden (Diagnostik / Fürsorglichkeit) <i>„Du bist willkommen“</i> <i>„Ich bin für Dich da“</i> <i>„So wie Du bist ist es in Ordnung“</i> <i>„Du kannst es auf Deine Weise tun“</i> <i>„Du bist wichtig – wir sind stolz auf Dich“</i>	ZV: Offenheit Vertrauen
	Schlussbesprechung	
PLENUM	Teileparty I (typischer Satz und typische Geste)	ZV: Offenheit
PLENUM	Teileparty II (Umkehrung von Satz und Geste)	ZV: Offenheit /
PLENUM	Verabschiedung Feedback (schriftlich)	

Der Nutzen der Gruppentherapie

Universalität des Leidens (Solidarität)

Modellernen am anderen

Verstärkung durch andere

Verstärkung und Fürsorglichkeit anderen geben (Altruismus)

Rückmeldung erhalten (konfrontativ in geschütztem Rahmen)

Rückmeldung geben

Emotionale Berührung

Katharsis

Biografische Rekapitulation (Psychodrama, Aufstellungen)

Gemeinschaftsgefühl

Metastrategien

1. *Freude*: es sich und der Gruppe gut gehen lassen (Humor und Bewegung)
2. *Demut*: die Gruppe hat immer recht – außer es liegt ein Missverständnis vor
3. *Divide et impera* um Vertrauen und Offenheit zu ermöglichen: am Anfang oft Kleingruppen und das Ergebnis ins Plenum tragen (Sharing). Steigern: 2-G, 5-G, Halbgruppen.
4. *Kontakt*: In Kleingruppen gehen, wenn Rapport zur Gruppe verloren geht.
5. *Körperlichkeit*: Zwischendurch Bewegungsübungen, damit die Erfahrungsebene und die Aktivierung gefördert werden.
6. *Bilanzsitzung* wenn die Motivation verloren gegangen ist.
7. *Blitzlicht*:: Zwischendurch Blitzlicht, wenn die Kohäsion schwindet.
8. *Gruppenpositionen*: Respektieren der Standardpositionen: Heimlicher Leiter, graue Eminenz, Außenseiter, Helfer.

Sammlung von Übungen

Übungen	Gruppe	Form	Inhalt
Sehe & vermute	2	NV/V	Selbstreflexion & Kontakt
Nachfolger, Namen, Kritik, Kompliment	5	Verbal	Selbstreflexion & Kontakt
Energiekuchen	1 dann 2	V	Selbstreflexion
Sehe & bin	2	V	Selbstreflexion
Bin & Gebe vor zu sein	2	V	Selbstreflexion
Sehe Dich das Spiel spielen	5	V	Selbstreflexion
Was verbirgst Du hinter Deiner Maske?	2	V	Selbstreflexion
Elternhaus (Regression)	Alle dann 2-3	Trance	Emotion. Regression
Frustrations-Experimente „Ich brauch Dich - Scher Dich zum	2 in Gruppe	Nonverbal	Emotion. Regression

<i>Teufel“ „Gib mir mehr – Du hast genug -hab keine Zeit“ von hinten schubsen: „Nun mach schon“ von oben: „Ich bin wertvoll- Du bist ein Nichts“ Tauben Ohren Von vorn aufhalten</i>		(NV)	
Sonden (Bedürfnisse, Fürsorglichkeit) <i>„Du bist willkommen“ „Ich bin für Dich da“ „So wie Du bist ist es in Ordnung“ Du bist wichtig“</i>	2/Gruppe	Achtsamkeit (A)	Emotion. Regression
Inneres Team		A	
Gähnen		NV	Blockaden spüren
Lockerungs-Übung stumm	Gruppe	NV	Blockaden spüren
Lockerungs-Übung mit Ton	Gruppe	NV	Blockaden spüren
Skulptur	Gruppe	NV	Nähe-Distanz
Auge in Auge	2 in d.Gruppe	NV	Kontakt
Wahrnehmen der Person	2-3	NV V	Nähe
Halten Stirn & Nacken	2-3	NV	Unterstützung
Halten Hand & Stirn	2-3	NV	Unterstützung
Halten Bauch & Nacken	2-3	NV	Unterstützung
Hand reichen, greifen	2-3	NV	Unterstützung
Halten den Kopf, Füße	Gruppe		Unterstützung
Atmen: Schulter, usw	2-3	NV	Blockaden spüren
Rücken an Rücken: schieben, ausruhen, zu Boden & aufrichten		NV	Aggression, Unterstützung
Einbrechen	Gruppe	NV	Bezogenheit
Ausbrechen	Gruppe	NV	Bezogenheit
Vertrauenskreis	Gruppe	NV	Bezogenheit & Vertrauen
Fallen lassen	1&Gruppe		Bezogenheit & Vertrauen
Anschreien Ja Nein	2 in d.Gruppe	NV	Aggression
Handtuch reißen	2	NV&V	Aggression
Summen	Gruppe	NV	Bezogenheit
Blindenspaziergang	2	NV	Vertrauen
Soziogramm	Gruppe	NV&V	Selbstreflexion & Bezogenheit
Koffer packen	1&Gruppe	V	Selbstreflexion & Bezogenheit
Feedback Kreismitte	1&Gruppe	V	Selbstreflexion & Bezogenheit
Feedback außen herum	1&Gruppe	V	Selbstreflexion & Bezogenheit
Teileparty	Gruppe	NV	Selbstreflexion & Kontakt
Streitacht	2-3	V	Selbstreflexion & Kontakt
Inneres Kind (Sonden)	Gruppe	A	Selbstreflexion & Kontakt

PHILOSOPHISCHE WURZELN DER GRUPPENTHERAPIE

Immanuel Kant's kategorischer Imperativ

"Tue anderen nicht das an, was Du nicht möchtest, dass es Dir angetan wird."

Hegel:

"Du findest Dich selbst indem Du den anderen findest"

Feuerbach :

"Das menschlichen Wesens liegt in dem Unterschied von Du und ich

Martin Buber: Ich-Du-Beziehung statt Ich-Objekt-Beziehung.

Piaget: "Dezentrierung" als Entwicklungsschritt

KURZE GESCHICHTE DER GRUPPENTHERAPIE

1790 Mesmer kreiert Gruppen um viele zugleich zu bedienen
und Modelleffekte zu nutzen

1907 Pratt gründet Gruppen um Tuberkulosepatienten gemeinsam
zu behandeln und so positive Erwartungen zu fördern

1915 Adler setzt freu entgegen, dass soziales Verhalten wichtig sei und
macht Einzeltherapie vor Publikum

1920 Burrow beschreibt zuerst Psychoanalyse in Gruppen

1921 Moreno entwickelt das Psychodrama aus Theatergruppen
Er nutzt spontane Aktivität in Gruppen zu Kreativität und Katharsis

1939 Lewin führt Gruppen ein um Koopertivität in Betrieben zu steigern
(T-groups, "Sensitivity-groups"). Schwerpunkt: Sensitivität für Beziehungen

1940-50 "Encounter-Gruoups"-

Humanistische Autoren (Rogers, Perls, Berne) führen Gruppen zum persönlichen Wachstum ein.

1970-80 Training Sozialer Kompetenz (Alberti & Emmons, Ulrich &Ulrich)

Kurt Lewins

Gruppendynamische Prinzipien:

- 1) Keine vorgegebene Rollenstruktur
- 2) "Face-toface"-Interaktionen
- 3) Auflösen formaler Beziehungsmuster durch Spiele
- 4) "Feedback" der Gruppe an die Teilnehmer
- 5) Unterstützung für das Involvierung der Teilnehmer
- 6) Focus auf "hier und jetzt"

Typen von Gruppen:

Auditorien (Vortrag, Unterricht)

Trainingsgruppen mit homogenem Inhalt (Autogenes Training)

Störungsspezifische Gruppen (Soziale Kompetenz)

Team-Entwicklung (Coaching)

Supervisionsgruppen

Wachstumsgruppen (Encounter, zieloffene Therapiegruppen)

Darstellungen in Gruppen (Psychodrama, Aufstellungen)

Gruppe als Metapsyche (Analytische Gruppen: Gruppen-Ich, -Es, -Überich)

Annahmen Morenos

Veränderungen finden statt durch:

- A) Beziehungen zu anderen
("Tele"= gegenseitige Empathie
- B) Handeln und Experimentieren(Katharsis)
- C) Kreativität und Spontaneität (Improvisation)

- 1) Das Individuum definiert sich durch Beziehungen
(existiert nicht für sich selbst)
- 2) Emotionale Probleme sind Beziehungs-Probleme
 - a) Tele = gegenseitige Empathie statt einseitige Empathie des Therapeuten
 - b) unspezifische Übertragung als unbewusste Basis des Rapports
 - c) spezifische Übertragung: Rollenkonstruktion der Antagonisten
 - d) Therapeut als aktiver Leiter (Nicht-abstinent)
- 3) "HANDELN GEHT ÜBER REDEN UND SPEKULIEREN":
- 4) Ein echtes zweites Mal =
ist ein Schritt zur Überwindung der Vergangenheit
 - a) Nicht Replikation sondern Neu-Produktion
 - b) Die Interaktion in der Gruppe: neue Emotionen und Erfahrungen
 - c) Die Erfahrung in der Gruppe fördert die Kreativität
- 5) Katharsis
 - a) Neuagieren (acting in) statt Ausagieren (acting out)
 - c) Komplettieren unabgeschlossener Geschäfte
 - b) Mobilisieren fixierter Emotionen
- 6) Emotionale Probleme
 - a) sind keine Problemlösungs-Prozesse
 - b) sind meistens falsch definiert
 - c) daher Rekonstruktion der Ursprungsszene
 - d) und experimentieren mit anderen Gesichtspunkten, und Kreativität

THEORIE DER VERÄNDERUNG NACH MORENO (1935):

- 1) **Zustand der kulturellen Konserve**
fixierte Rollenstruktur
- 2) **Phase der Verflüssigung**
durch Übungen zum "Anwärmen"
- 3) **Phase der Kreativität:**
Optionen finden, die aus spontanen emotionalen Reaktionen
in der Gruppe entstehen