

Analytische Selbsterfahrung in einer Gruppe

Emotional halten, persönlich wachsen

Analyse in einer Gruppe ist eine bereichernde Erfahrung unter Einbezug des Unbewussten. Veränderungen brauchen zuverlässigen Halt. Gruppen-cocon coloré ist wie eine Leinwand: Du bringst deine Themen, Wünsche, Bedürfnisse, deine Geschichte und deine Träume ein. Durch die Verbindungen in der Gruppe erfährst du neue, anregende Perspektiven für dein Leben.

Informationen über die Gruppe

Dein Weg in die angeleitete Selbsterfahrungsgruppe im Cocon Coloré

Der Weg in die Gruppe führt über ein persönliches Gespräch mit der Gruppenleitung. Das Gespräch klärt die Grenzen und Möglichkeiten der Gruppe ab und ist für die Stabilität und Kontinuität der späteren Gruppenarbeit sehr wichtig. Es muss terminlich vereinbart werden und geschieht gegen Entrichtung eines Honorars.

Was ist gruppenanalytische Selbsterfahrung im Cocon Coloré?

Cocon steht hier für sicheren Raum, Verbindlichkeit, Zuverlässigkeit, Schutzraum, Halt; Coloré steht für Vielfalt, Freiheit, Selbstbestimmung, buntes, kreatives, phantastisches, schwer greifbares und Träume.

Im Gruppen-cocon coloré treffen sich Menschen, die sich für ihre persönliche Entwicklung und Selbstreflexion unter Einbezug des Unbewussten interessieren. Es ist ein Schutzraum vor den Erwartungen, wie wir sie aus dem Alltag kennen. Die einzige Erwartung ist, ein verbindlicher und haltgebender Teil der Gruppe zu sein. Die dadurch entstehende Sicherheit in der Gruppe ermöglicht allen Teilnehmenden freieres Denken und Fühlen.

Die Gruppenmitglieder tauschen sich über ihre Wünsche, Bedürfnisse, Beziehungen, Erfahrungen oder Themen, die sie beschäftigen, aus. Auch Träume sind im Cocon gut aufgehoben und können die Phantasie der gesamten Gruppe sehr bereichern. Emotional belastendes kann von der Gruppe gemeinsam getragen werden. Wer emotional hält, wird emotional gehalten; wer gehalten wird, lernt vielfältige und auch widersprüchliche Gefühle besser auszuhalten.

Was kann die gruppenanalytische Selbsterfahrung im Cocon Coloré für dich leisten?

Durch die Teilnahme an einer gruppenanalytischen Selbsterfahrung hilft dir zunächst dich selbst und andere besser zu verstehen. Die Gruppe ermöglicht dir, dich im Kontakt mit anderen neu zu erproben. Du hast die Chance, dich selbst zu verändern. Diese Veränderung ist selbstbestimmt und folgt keinem äußeren Ideal. Gruppenanalyse gilt als die freieste Form mit anderen Menschen in Kontakt zu sein. Sogar bezüglich destruktiven und zerstörerischen Impulsen hat die Gruppenanalyse eine Haltung innerhalb der hier beschriebenen Gruppengrenzen.

Natürlich finden auch gesellschaftliche Themen Eingang in die Gruppe. Die Gruppe und ihre Teilnehmer*innen ist nicht losgelöst von dem Ort und der Zeit in der sie stattfindet. Themen wie Ausgrenzung, Rassismus, LGBT*IQ sind Themen, die sehr gut in analytischen Gruppen besprochen werden können, ohne dass sie nur intellektuell diskutiert werden. Eine wichtige leitende Frage der Gruppe ist, „was hat das jetzige Thema mit dem Hier und Jetzt der Gruppe zu tun?“ Dieser Bezug zum Hier und Jetzt lässt dich achtsamer werden und gibt dir nach einer Weile ein deutlicheres Gefühl, für das, was im Hier und Jetzt deines Lebens gerade los ist - und was möglich ist.

Gruppenanalyse ist aus der Psychoanalyse entstanden. Das Unbewusste ist daher von Bedeutung. Der Kontakt zum Unbewussten gelingt sehr gut über Träume, die in der Gruppe geteilt werden können. Sie bieten die Chance über unsere konkrete Sachwelt hinauszublicken und scheinbar festgefahrener leichtfüßiger zu handhaben.

Der Weg zu derart tief sinnigem Austausch in einer analytischen Gruppe führt über die Beziehungen in der Gruppe. Du wirst durch deine Teilnahme beziehungs-fähiger. Dies gilt natürlich für Beziehungen im Privaten, wie Liebe, Familie und Freundschaft. Aber es gilt auch für Beziehungen im Beruf, zu Kolleg*innen und Vorgesetzten. Die Gruppe eignet sich sehr gut, um über deine Beziehungen zu sprechen. Du erhältst Verständnis, wenn du Schwierigkeiten hast. Da du Teil einer Gruppe bist, erhältst du verschiedene, vielfältige Perspektiven als Feedback. Gruppenanalyse hat viele Dimensionen: Du bist nicht alleine mit deinen Problemen und du bist nicht auf die Perspektive einer einzigen Vertrauensperson angewiesen. Du hast eine ganze Gruppe mit verschiedenen Stimmen, Sichtweisen, Gefühlen, Eindrücken und Wahrnehmungen an deiner Seite.

Wie dich gruppenanalytische Selbsterfahrung im Cocon Coloré unterstützen kann:

- Zugang zum Unbewussten entwickeln
- emotionale Zugehörigkeit und Halt in einer Gruppe erfahren
- Mitgefühl geben und erhalten
- Verbindung nach innen (zu sich selbst) und nach außen (zu anderen) vertiefen
- Achtsamkeit für das Hier und Jetzt durch freies Assoziieren und die Bedeutung von aktuellen Gefühlen in der Gruppe
- sicherer im Kontakt mit anderen und Gruppen werden
- Vielstimmigkeit als Quelle für Selbstbestimmung erfahren lernen
- Verantwortung übernehmen
- Freiheit in Verbundenheit mit anderen fühlen
- Entlastung
- Schulung der Intuition

Erwartungen an die gruppenanalytische Selbsterfahrung

Zu Beginn sind häufig die Erwartungen und Ansprüche vieler Teilnehmer*innen an die Selbsterfahrungsgruppe sehr hoch. Wenn in der Gruppe etwas nicht reibungslos läuft und manche Erwartungen nicht erfüllt werden, solltest du nicht gleich aufgeben. Du solltest Geduld mit dir und der Gruppe haben. Erfahrungen brauchen Zeit. Eine Gruppe entwickelt ihre Reife und ihre Stärke über die gemeinsame Entwicklung. Je erfahrener eine Gruppe ist, desto stärker kann sich der gewünschte „Cocon“-Effekt entfalten. Die Gruppe wird eine sehr wertvolle Ressource für ihre Mitglieder.

Warum gibt es die gruppenanalytische Selbsterfahrung im Atelier Cocon Coloré?

Kunst hat etwas verspieltes. Was scheinbar nicht zusammengehört, darf zusammengefügt werden. Erst durch den Prozess erfährt die Künstler*in, welche Perspektiven ihre Kunst ermöglichen. Durch sich einlassen auf den Fluss (FLOW), kann wirklich Neues entstehen. Je verlässlicher wir uns in uns selbst und von unserer Umgebung gehalten fühlen, desto spielerischer werden wir. Wir trauen uns, unseren Intuitionen, Impulsen und Gefühlen zu vertrauen.

In jedem Leben gibt es Dinge, die unpassend, fremd oder falsch erscheinen und emotional belasten. Durch die äußeren Erwartungen des Alltags lernen wir irgendwie trotzdem zu funktionieren.

Gruppenanalytiker*innen betonen, dass wir früh im Leben erfahren, wie wichtig die Zugehörigkeit zu unserer Gruppe ist. Wenn wir Not haben, nicht dazu zu gehören, sind wir am Außen orientiert. Die Schwierigkeiten die eigene innere Fülle im Außen einzubringen sind dann größer.

Das Kunst-ATELIER cocon coloré bietet einen sehr hilfreichen Ort, um sich auf die innere Reichhaltigkeit zu besinnen und durch Selbsterfahrung zu lernen, sie nach dem Vorbild der Künstler*in im Außen einzubringen. Die Verbindung zwischen Innen und Außen wird flüssiger. Du spürst schneller, was Situationen für dich bedeuten und wie du dich verhalten möchtest – egal ob es um Beziehungen im Job oder im Privaten geht. Deine Fähigkeit für dich selbst Verantwortung zu übernehmen wird stärker.

>>Themen<<, über die in der Selbsterfahrung im Cocon Coloré geredet wird:

- deine eigene Geschichte und Erfahrungen
- deine Bedürfnisse
- wie es dir jetzt gerade im „Hier und Jetzt“ der Gruppe geht
- deine Träume
- deine Wünsche und Gefühle
- deine spontanen Impulse und Intuitionen
- deine Beziehungen
- deine Erfahrungen mit Gruppen
- was du dir vom Leben wünschst

Arbeitsweise und Haltung

Ein vorbereitendes Gespräch gehört immer vor eine Gruppenteilnahme. Wir bieten klar strukturierte und zuverlässige Rahmenbedingungen (Zeit, Kosten, Dauer). Die Verantwortung für die Entscheidung zur Gruppenteilnahme und sich selbst bleibt bei der einzelnen Person.

Die Gruppenleitung gestaltet die Zusammenstellung achtsam in Hinblick auf die Passung der Teilnehmer*innen und spricht mit dir vorab über deine Hoffnungen, Erwartungen und Befürchtungen. Sie hat eine empathische und akzeptierende Grundhaltung und langjährige Erfahrung in der Leitung von Gruppen. Sie leitet die Gruppe unter engmaschiger Supervision. Sie nimmt selbst in verschiedenen Selbsterfahrungsgruppen teil und arbeitet hauptberuflich in der psychosozialen Beratung von Menschen mit psychischen Problemen sowie als Supervisor und Weiterbildner für die Themen psychische Gesundheit und Migration.

Neben Feedback und aktiven Zuhören werden angesprochene Themen von der Leitung auf das Hier und Jetzt, also die Bedeutung für das aktuelle Gruppengeschehen, zurückgebunden. Dadurch wird Theoretisieren vermieden und ein lebendiger Bezug zu den aktuellen Themen der Gruppe wird möglich.

Unterschied zur Psychotherapie

Im **Unterschied zur Psychotherapie** hat die Selbsterfahrungsgruppe keine Heilungsfunktion. Es werden keine Symptome mit Krankheitswert behandelt. Es gibt jedoch keine verbotenen Themen, alles was du besprechen möchtest, kannst du in die Gruppe tragen. Die Gruppenleitung unterstützt dich dabei, sich mit diesem Thema konstruktiv auseinanderzusetzen und auch die anderen Gruppenmitglieder mit einzubeziehen. Gruppenanalytische Selbsterfahrung legt den Fokus auf Persönlichkeitsbildung, denn wie der amerikanische Psychoanalytiker Menninger sagte: **„Niemand braucht schwerst krank zu sein, um persönlich wachsen zu wollen.“**

Bedingungen und Kosten

Im Rahmen eines Gesprächstermins mit der Gruppenleitung können sich Interessent*innen über die Teilnahme an der Gruppe informieren. Die Gruppenleitung teilt dir zeitnah mit, wann du in die Gruppe einsteigen kannst. Der Einstieg ist je nach Anzahl der freien Plätze möglich. Maximale Gruppenstärke sind 9 Teilnehmer*innen.¹

¹ Aufgrund der aktuellen gesellschaftlichen Situation durch Covid-19 ist die maximale Anzahl der Plätze entsprechend der Größe des Raumes reduziert.

Du kannst natürlich selbstbestimmt aus der Gruppe austreten. Das Ausscheiden aus der Gruppe sollte sinnvollerweise über einen längeren Zeitraum vorbereitet werden, damit die Bedeutung dieser Entscheidung in der Gruppe analytisch bearbeitet und verstanden werden kann.

Wartezeit

Die Gruppe ist nicht nur angeleitet, sondern auch fortlaufend. Es handelt sich um eine „slow open group“. Das heißt, es gibt keinen festen Beginn und kein festes Ende. Eine Teilnehmer*in kann so lange in der Gruppe bleiben, wie sie es für nötig hält und verlässt die Gruppe aus freier Entscheidung. Erst dann wird ein Platz frei und eine andere Person kann in die Gruppe aufgenommen werden. Da wir nicht vorhersagen können, wann jemand die Gruppe verlässt, können wir auch keine verbindlichen Aussagen zur Wartezeit machen.

Beiträge

Du zahlst monatlich einen Betrag der sich nach der Anzahl der stattgefundenen Sitzungen des jeweiligen Monats richtet.

Terminplanung

Die Gruppentermine werden jeweils für das Kalenderjahr festgelegt. Beim Vorgespräch bekommst du die Liste mit den aktuellen Terminen der Gruppe. Die Termine orientieren sich an den Schulferien, das heißt, während der Berliner Schulferien finden in der Regel keine Termine statt.

Voraussetzung für eine gute Gruppenarbeit ist...

Zuverlässigkeit und Regelmäßigkeit

Vertrauensbildung ist eine Grundlage für eine fruchtbare Zusammenarbeit. Dafür ist eine regelmäßige Teilnahme an den wöchentlichen Gruppentreffen unbedingt notwendig.

Pünktlichkeit

Pünktlicher Anfang und pünktliches Ende schaffen einen Rahmen für konzentriertes Arbeiten. Unpünktlichkeit und schleppender Anfang kann Ängste von Einzelnen und/oder Konflikte in der Gruppe widerspiegeln.

Kontakt außerhalb der Gruppe

Um die Privatsphäre jeder einzelnen Person besonders zu schützen, sind persönliche Kontakte der Teilnehmenden außerhalb der Gruppentermine ausdrücklich nicht empfehlenswert. Das Vertrauen und die Dynamiken der Gruppe werden dadurch im Hier und Jetzt der Gruppe gehalten.

Anonymität und Vertraulichkeit

Es ist unbedingt sorgfältig darauf zu achten, dass keine Informationen über andere Teilnehmer*innen weitergegeben werden. Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe.