

Leitfäden zur Selbsthilfe und Selbsthilfe - Gruppen - Arbeit

Nr. 1 + 3

Die Selbsthilfegruppe im Bereich Soziale Phobie

und

100 Übungen für die Selbsthilfegruppe



Leitfäden zur Selbsthilfe und Selbsthilfe - Gruppenarbeit

Nr. 1 + 3

Die Selbsthilfegruppe im Bereich Soziale Phobie

und

100 Übungen für die Selbsthilfegruppe

© Bundesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie (VSSP) gem. e.V.

Alle Rechte vorbehalten.

Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur nach vorheriger
Absprache mit dem VSSP e.V.

Bundesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie (VSSP) e.V.

Pyrmonter Str. 21, 37671 Höxter, Tel.: 05271 – 6999056

E-Mail: info@vssp.de, Internet: www.vssp.de

Diese Leitfäden wurden ermöglicht durch freundliche Unterstützung der:

BARMER GEK

Für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhaltes wird von der Barmer GEK keine Gewähr übernommen.

Redaktion dieser Leitfäden:

Johannes Peter Wolters
Marita Krämer

Wir freuen uns über Rückmeldungen unter:
redaktion@vssp.de

Wichtiger Hinweis:

Einzig aus Gründen der Lesbarkeit haben wir darauf verzichtet, durchgehend den männlichen Formulierungen weibliche hinzuzufügen. Wir bitten um Verständnis. Selbstverständlich sind beide Geschlechter gleichermaßen gemeint.

Inhalt

UNTERSCHIEDLICHE GRUPPENMODELLE 11

1. Unterschiede im äußeren Rahmen einer Gruppe 11
2. Unterschiede in der inhaltlichen Ausrichtung der Gruppe 12
3. Betrachtung der Zielvorstellungen der unterschiedlichen Gruppenkonzepte: 14

WODURCH HILFT DIE GRUPPE? 15

- Suche nach den grundsätzlich heilsamen Strukturen 15
- Heilsame konkrete Wirkbereiche einer Gruppe 17
- Gleiches Niveau ohne „Helfer – Betroffenen-Gefälle“ 19
- Gestaltung der Gruppenarbeit 20
- Konkrete Lösungen finden 21
- Spezifische Problematik von Sozialphobie - Selbsthilfegruppen 21
- Gegen die Schwerkraft der Angst..... 23

DIE SELBSTHILFEGRUPPENGESTALTUNG..... 24

- Konzentration auf Soziale Phobie 24
- Offene / teiloffene / geschlossene Gruppe..... 24
- Gruppengröße, Männer-Frauen-Anteil, Altersverteilung 24
- Gruppentemperament 25
- Die verschiedenen Gruppentypen (s. S. 12)..... 25
- Moderation..... 25
- Themenarbeit 25
- Übungen 25
- Zusätzliche Aktivitäten 26
- Internet / Homepage..... 26
- Schwierigkeiten: 26
- Zum Forum des VSSP:..... 26

DREI HILFREICHE „BAUSTEINE“ 27

- Baustein A:..... 28
- Selbstannahme 28
- Wie kann die Selbsthilfegruppe das Bemühen um eine Selbstannahme fördern? 29
- Baustein B:..... 31
- Handeln und Gestalten unter Menschen 31
- Inwiefern kann aktives Handeln und Gestalten in der Selbsthilfegruppe geübt werden? .. 32
- Baustein C:..... 33
- Bedingungsloses Wohlfühlen 33
- Wie kann ich bedingungsloses Wohlfühlen in der Selbsthilfegruppe erleben? 35

Zusammenfassung:..... 36

100 ÜBUNGEN 38

Wozu Übungen in der Selbsthilfegruppe?	38
Braucht die Gruppe professionelle Anleiter bei den Übungen?	39
Wer sollte die Übungen anleiten?	39
Was kann schief laufen?.....	40
Übung 1 - 25 Einteilung nach Übungsschwerpunkten	41
Übung 26 - 50 Einteilung nach Übungsschwerpunkten	42
Übung 51 - 75 Einteilung nach Übungsschwerpunkten	43
Übung 76 - 100 Einteilung nach Übungsschwerpunkten	44
Übungsschwerpunkt: Konfrontation, Mut, Aushalten.....	45
Übungsschwerpunkt: Reflexion, Bewusstheit.....	46
Übungsschwerpunkt: Intuition, Spontaneität, Dynamik	46
Übungsschwerpunkt: Körper, Entspannung	47
Übungsschwerpunkt: Fühlen	48
Übungsschwerpunkt: Gemeinschaftsgefühl	49
Übungsschwerpunkt: Imagination, Vorstellungskraft	50
Übungsschwerpunkt: Kreativität.....	50
Übungsschwerpunkt: Anderen Rückmeldung geben.....	51
Übungsschwerpunkt: Ein Neuling nimmt an der Sitzung teil	52

Beschreibung der einzelnen Übungen..... 54

1. Schwingender Kreis	54
2. Typisch für mich (Männer- und Frauenbild)	55
3. Welche Nähe ist stimmig?.....	56
4. Lebenslinien	57
5. Fantasiereise	58
6. Kleine Provokation	58
7. Du als Baum.....	59
8. Rücken an Rücken	61
9. Foto-Session	61
10. Im Dunkeln	62
11. Positive Rückmeldung	63
12. Vorwegnahme (von Wohlergehen).....	64
13. Impuls-Karten.....	65
14. Schambelastete Erinnerung	65
15. Menschenspirale	66
16. Frauenrollen – Männerrollen	67
17. Unstrukturierte Pause	68
18. Dyaden-Arbeit (Austausch in Zweiergruppe).....	69
19. Meine Antwort für dich.....	70
20. Drei Fragen	71
21. Tauschbörse	72
22. Höhenunterschied (Blickkontakt)	73
23. Sich führen lassen.....	73
24. Heißer Stuhl.....	74
25. Viele Hände	75
26. Säulen meines Lebens	77
27. (Stille) Stein-Übergabe	78
28. Durchsetzung.....	79

29. Blind durch den Raum gehen	80
30. Gemeinsames Malen	80
31. Geschenke	81
32. (Sich) Fallenlassen	82
33. Das bin ich (kl. Vorstellungsrunde)	83
34. Hände malen	84
35. (Hand/ Schulter-) Massage	84
36. Stopp!	85
37. Umrisse malen	86
38. Im Kreis ankommen	87
39. Assoziieren	88
40. Modellieren	88
41. Mein Stein	89
42. Wessen Hände?	90
43. Schweigen und (in achtsamer) Stille fühlen dürfen	91
44. Mein Platz im Raum	91
45. Wenig Kontakt	92
46. Jemand stellt mich vor	93
47. Ich bin ganz anders als du	94
48. Die Jahreszahl	95
49. Mein Baum	95
50. Unsicherheit verbergen / zulassen	96
51. Emotionen erkennen	98
52. Stumme Kommunikation	99
53. Altersreise rückwärts	100
54. Ausdruckstanz - Ausdrucksbewegung	100
55. Kritisieren	101
56. Loben	102
57. Tremor (Zitter)-Übung	103
58. Das tut mir gut	104
59. Kerzenmeditation	105
60. Gruppenaufstellung mit Holzfiguren	105
61. Meine Gefühle in der Gruppe	106
62. Wortassoziationskette	107
63. Begrüßung nach der Geburt	108
64. Was ist mir in der Gruppe wichtig (und gut)?	109
65. Laute Stimme	110
67. Wie sitzt du?	111
68. Vorlesen	112
69. Balance	113
70. Das möchte ich wissen	113
71. Überforderung	114
72. Gespräch in Kleingruppen	115
73. Unterschiedlicher Sitzabstand	116
74. Handauflegen	116
75. Geschichten	117
76. Ausführlicher Blitz (Gesprächsrunde)	118
77. Eigenreflexion (und Gruppengespräch)	119
78. Brief an eine Puppe	120

79. Unterschiedliche Sitzpositionen.....	121
80. Unsere Vornamen	122
81. Erster Eindruck	122
82. Mauer	123
83. Wenn ich (die Person) in dieser Situation wäre.....	124
84. Geben und Nehmen	125
85. Das ist...	126
86. Was macht mich glücklich?	126
87. Mein erster Besuch in der Gruppe	127
88. Meine Standardrolle (Vorzugs-Rolle)	127
89. Ich werde angeschaut	128
90. Diese schreckliche Gruppe!.....	129
91. Statement.....	130
93. Blickkontakt.....	131
94. Welches Bild hat die Gruppe von mir?.....	133
95. Kollektives Gedächtnis	133
96. Meine Themen in der Gruppe.....	134
97. Ich will.....	135
98. Ich mag an dir...	135
99. Ich fürchte mich vor...	136
100. Ich bin unsicher...	137

DER VERBAND DER SELBSTHILFE SOZIALE PHOBIE .. 139

Leitfäden zur Selbsthilfe - und Selbsthilfegruppenarbeit..... 139

Das VSSP - Selbsthilfe - Zentrum 145

Aktivitäten und Ziele des Verbandes 147

Mitglied werden im VSSP..... 149

Kontakt..... 150

Vorwort

Der gemeinnützige Verband der Selbsthilfe Soziale Phobie e.V. (VSSP) besteht seit 2008. Gegründet wurde er von Betroffenen mit dem Ziel, die Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen im Bereich Soziale Phobie zu unterstützen und das Hilfe - Netz weiter zu entwickeln.

Mit den Leitfäden zur Selbsthilfgruppenarbeit möchte der Verband eine differenzierte und möglichst vielfältige Diskussion in den Selbsthilfgruppen anregen.

Der vorliegende Leitfaden Nr. 1 stellt u.a. ein aus drei Bausteinen bestehendes Selbsthilfekzept dar:

Selbstannahme

Handeln und Gestalten unter Menschen
und bedingungsfreies Wohlfühlen.

Dieses Konzept basiert auf einer Erfahrungszusammenstellung aus der Praxis und aus Diskussionen mit mehreren Selbsthilfgruppenerfahrenen.

Diese Druckausgabe enthält auch den Leitfaden Nr. 3, der 100 Übungen beschreibt, die speziell zur Verwendung in einer Sozialphobie-Selbsthilfegruppe konzipiert wurden.

Der Verband ist jederzeit sehr an Rückmeldungen aus den Selbsthilfgruppen interessiert: info@vssp.de

Es bestehen in Deutschland über 60 Selbsthilfegruppen zum Bereich der Sozialen Phobie, darüber hinaus noch weitere allgemeine Angstgruppen, die Soziale Phobie allerdings nur als einen Schwerpunkt unter anderen behandeln.

In den Sozialphobie-Gruppen arbeiten Menschen am gleichen Thema, jedoch meistens ohne Kontakt zu anderen Gruppen. Dadurch fehlt ein Informationsaustausch darüber, wie andere Gruppen vorgehen und mit typischen Problemen umgehen. Wissen, das sich die Betroffenen oft in vieljähriger Praxis erarbeitet haben, steht anderen Gruppen nicht zur Verfügung, dadurch profitieren die Selbsthilfegruppen insgesamt kaum voneinander.

Daher unterstützt der VSSP die Vernetzung der Sozialphobie-Selbsthilfegruppen und bietet hierzu unter folgender Adresse ein Internet-Diskussions-Forum speziell für Gruppen an:

<http://netzwerkforum.vssp.de/> .

Unterschiedliche Gruppenmodelle im Bereich Soziale Angststörung

1. Unterschiede im äußeren Rahmen einer Gruppe

Selbsthilfegruppen im Bereich Soziale Ängste können ganz unterschiedlich ausgerichtet sein und arbeiten.

Zunächst können sich Gruppen unterscheiden in Bezug auf verschiedene äußere Parameter:

Ist die Gruppe offen, teiloffen oder geschlossen?

Unter einer offenen Gruppe verstehen wir, dass neue Interessenten jederzeit ohne Voranmeldung zu einem Gruppentreffen dazu stoßen können. Ort und Zeit des Treffens sind auf einer Internetseite der betreffenden SHG einsehbar oder über die Kontaktstelle zu erfragen.

Bei einer teiloffenen Gruppe ist zunächst eine Kontaktaufnahme zur Gruppe erforderlich, meist ein kurzer Austausch mit dem Ansprechpartner (Email oder Telefon), der auch die Details zum Treffzeitpunkt und Ort mitteilt.

Für die Teilnahme an einer geschlossenen Gruppe ist ein (oft persönliches) Vorgespräch erforderlich, meistens mit der betreffenden Selbsthilfekontaktstelle, manchmal auch mit dem Ansprechpartner.

Ein weiteres Unterscheidungskriterium zwischen Gruppen ist, ob sie ihre Teilnehmer dahingehend auswählen, dass stark selektiert wird auf Menschen mit Sozialer Phobie, oder ob auch Menschen mit allgemeiner Angstproblematik, Zwängen und Depressionen in der Gruppe neben von Sozialer Phobie Betroffenen einen Platz finden.

Die Treffens-Häufigkeit ist ebenfalls von Gruppe zu Gruppe unterschiedlich, liegt aber meistens entweder bei 2 oder bei 4 Treffen im Monat.

In einigen Fällen werden spezielle Gruppen angeboten, z.B. reine Frauengruppen, Studentengruppen usw.

Ergebnisse einer Kurzumfrage des VSSP unter Sozialphobie-Selbsthilfegruppen:

Gruppengröße (durchschnittlich): 8 TeilnehmerInnen

Treffenshäufigkeit: etwa zwei Drittel der befragten Gruppen treffen sich wöchentlich, ein Drittel alle 14 Tage.

Von den untersuchten Gruppen gehören 48 % zum Typ offene Gruppe, 39 % sind teiloffen und 13 % geschlossen.

2. Unterschiede in der inhaltlichen Ausrichtung der Gruppe

Im Folgenden beschreiben wir einige typische Gruppenformen:

Stammtisch

Dies sind Gruppen, die sich nicht eher nicht in einem speziellen Seminar- oder Arbeitsraum treffen, sondern in einer Gesprächsumgebung, die alltagsnah ist. Dadurch hat das Ganze den Charakter eines Treffens mit Freunden.

Der Raum ist nicht besonders geschützt (Café, Kneipe usw.).

Die Betroffenen verstehen sich weniger als Mitglieder eines Kreises sondern eher als Teilnehmer an einem aktuellen „Meeting“. Die Teilnahme ist eher unverbindlich und nicht ausdrücklich auf Regelmäßigkeit angelegt.

Es geht um allgemeine Gespräche und Austausch unter Gleichgesinnten.

Zweck und Ziel ist ein niedrigschwelliges Kontakt- und Austauschangebot.

Übungsgruppe

Eine solche Gruppe ist typischerweise eher halboffen.

Die Teilnehmer treffen sich in einem speziellen (Seminar-)Raum oder auch verabredet in der Öffentlichkeit zum ermutigenden Austausch und Üben / Konfrontieren mit spezifischen angstbesetzten Alltagssituationen.

Häufig werden Dinge eingesetzt wie Rollenspiel, Improvisationstheater und Übungen in der Öffentlichkeit.

Die Gruppengröße liegt eher unter 10 Personen, und es gibt meist einen fester gefügten organisatorischen oder anleitenden Kern aus erfahrenen Betroffenen.

Ziel dieser Gruppe ist: Abbau des Vermeidungsverhaltens und Ermutigung durch die Gruppe.

Gesprächskreis

Er trifft sich in einem hierfür geeigneten, geschützten Raum.

Die Gruppe kann offen, halboffen oder geschlossen sein.

Hier ist am ehesten ein kleiner Kern von oft langjährigen erfahrenen Betroffenen in „Leitungsfunktionen“ zu erwarten.

Ziel ist Kontakt, Suche nach dem verständnisvollen Gespräch, Begleitung und gegenseitige Ermutigung.

Gruppe mit Schwerpunkt Informationsweitergabe

Diese Gruppen sind besonders darauf bedacht, Therapeuten, Krankenhäuser, Literatur u.a. externe Informationen zum Themen- und Betrachtungsschwerpunkt der Gruppensitzung zu machen.

Selbsthilfegruppe mit deutlicherer Stützung (Supervision) durch professionelle externe Helfer

Zu finden sind diese Gruppen z.B. im universitären Bereich.

Oft sind es Mischformen zu professionellen (psychotherapeutisch angeleiteten) Gruppen.

Zwangsläufig ist in diesen Gruppen die Verantwortungsübernahme der Gruppenmitglieder für das Funktionieren der Gruppe umso schwächer, je stärker die Bedeutung und Funktion der Person mit Therapeutenfunktion ist.

Zusatzangebot mancher Gruppen

In einigen Gruppen investieren Aktive zusätzlich Energie in die Information Betroffener, z.B. durch eine eigene Homepage.

Für all diese Gruppendifferenzierungen gibt es jede beliebige Mischform und Vielfalt.

3. Betrachtung der Zielvorstellungen der unterschiedlichen Gruppenkonzepte:

Grundsätzlich sind die Ziele der einzelnen Konzepte durchaus ähnlich. Sie unterscheiden sich aber in der Priorität:

Mögliche Prioritäten:

Stammtisch: Kontakt, Treffen, ermutigendes Gespräch gegen die Isolation und Einsamkeit

Übungsgruppe: Angstüberwindung durch Konfrontationstraining, Ermutigung hierbei durch die Gruppe

Gesprächskreis: Einfühlender, verständnisvoller und ermutigender Austausch unter Gleichbetroffenen

Informationsgruppe: Info und Know-how zur Therapie und Erlangung von Bewältigungsstrukturen gegenüber den sozialphobischen Ängsten.

Geleitete Gruppe: Suche nach Halt und Hilfe in der Gruppe und in der therapeutischen Begleitung
(JPW, MK)

Wodurch hilft die Gruppe?

Betroffene, die erwägen, eine Selbsthilfegruppe (SHG) aufzusuchen, haben meistens folgende Frage im Hinterkopf:

Darf ich darauf hoffen, dass es mir durch Teilnahme an den Gruppen-Aktivitäten in absehbarer Zeit besser geht?

Um hier eine Antwort - möglichst ein „Ja“ - geben zu können, lohnt es sich, über das heilkräftige Potential einer Selbsthilfegruppe und verschiedene Formen der Selbsthilfe-Gruppengestaltung nachzudenken und sich auszutauschen.

Suche nach den grundsätzlich heilsamen Strukturen

Die Suche nach dem, was der Betroffene als heilsam und für sich hilfreich ansieht, was er strukturell als Angebot und Erwartung in einer SHG finden möchte, ist abhängig von seinen Grundvorstellungen im Umgang mit den Sozialen Ängsten. Die unterschiedlichen Grundausrichtungen von SHGs bringen dies auch zum Ausdruck.

Liegt der Schwerpunkt meiner Erwartungen darin, durch Informationszugewinn mir meinen eigenen Kurs eigenständig weiter stabilisieren zu können, oder gerade darin, durch Anvertrauen an einen kompetenten Beratenden oder Helfer Halt zu bekommen, so suche ich entsprechende SHG – Angebote und Gruppenstrukturen.

Setze ich den Hauptakzent meiner Erwartungen dahin, durch die Teilnahme an einer SHG eine weitergehende Verhaltensänderung über reale Konfrontation mit bisher vermiedenen Situationen zu erreichen, so sind meine Erwartungen an das Konzept der SHG hiervon geprägt.

Für mich persönlich steht ein Zugewinn an Lebensfreude in positiver und bejahender Zuwendung zu mir und anderen vorrangig an erster Stelle, verbunden mit der Vorstellung, dass sich anderes nachfolgend ohnehin aus dieser positiven Entwicklung für mich öffnet und greifbar werden lässt.

Definiere ich meine primären Zielvorstellungen in dieser Form, so ergibt dies spezielle Erwartungen an das Selbsthilfegruppenkonzept.

Eine Gruppe, die ein förderndes Potential hat in diese Richtung, empfinde ich für mich als "heilsam" und als "heilend".

Dieses Heilsame stellt so etwas wie eine Begünstigung, eine Option, ein Angebot dar: eine *höhere Wahrscheinlichkeit für wichtige lebendige Erfahrungen, die eine individuelle Kursänderung ermöglichen.*

Eine Selbsthilfegruppe im Bereich Sozialer Ängste hat für mich heilkräftiges Potential, wenn sie nicht rigide-zwanghaft, angstfokussierend und beziehungsvermeidend strukturiert ist, sondern wenn im Kreis ein Wunsch nach Verständigung, Freundschaft, Einlass, Anvertrauen und aktiver Teilhabe (Eigenengagement) da ist. Wenn dieser Wunsch wie ein Lagerfeuer auf Flamme gehalten werden kann, dann sollte es insgesamt eine positiv wirkende Gruppe sein.

Alles Weiterführende, wie die innere Struktur, die Funktion von Moderation, das Gewichten rationaler oder emotionaler Konzepte, ein Überwiegen von entweder mehr Übungsstrukturen oder mehr intrapsychischer Gruppenarbeit, lohnt sich sicher ausführlich zu betrachten.

Ich glaube aber, die Generalfrage und Grundentscheidung ist letztlich, ob eine Gruppe mehr der Angst incl. Angstvermeidung – Angstbeherrschung oder der Sehnsucht und der Freude nachfolgt. Manche ausgesprochen übungsorientierte Ausrichtung könnte auch an einem Mangel an Selbstanahme leiden und somit eine Flucht vor der Angst und Rennen in die Power-Aktivität darstellen.

Positive Erfahrungen im Miteinander kann ich mir nur vorstellen, wenn das Klima in der Gruppe als herzlich und freundschaftlich erlebt wird.

Wenn also entgegen der sozialphobischen Abgrenzung, Negativierung und Distanzierung ein Bewegungstendenz des Aufeinander-Zu, des sich Miteinander-Einlassens spürbar ist.

Soft-Atmosphäre und Konfliktvermeidung, d.h. keine positive Erfahrung mit Konfrontation, Selbstbehauptung und solidarischer Akzeptanz sind für

mich ebenso das glatte Gegenteil wie eine impulsarme kontrollierte Unlebensfähigkeit oder auch eine beständige Rivalität und unversöhnliche Konkurrenz.

Heilung heißt auch Versöhnungsarbeit mit den Wundstellen, heißt auch aufrichtige Auseinandersetzung.

Wie viel sich nun jeder einzelne aus der Gruppe holen kann, ist ganz verschieden. Manche scheinen schnell beinahe Flügel zu bekommen, andere spüren vielleicht nur einen sehnsüchtigen Schmerz, eine tiefe Traurigkeit, wenn Zugeschüttetes und sehr Verletztes berührt wird, sind gezwungen, dies unterschiedlich lange erst einmal auszuhalten, bis mehr möglich sein wird. Wenn es gut läuft mit der Gruppendynamik dann sehe ich in der SP-Gruppenselbsthilfe je nach Strukturschwerpunkt folgende heilsame Wirkbereiche:

Heilsame konkrete Wirkbereiche einer Gruppe

Der Schritt auf eine solche Gruppe zu ist eine definitive und eigenverantwortliche Öffnungs-Bewegung (wenn derjenige nicht von seiner Therapeutin oder einer Klinik "geschickt" worden ist).

Eine Sozialphobie-Selbsthilfegruppe stellt also einfach schon dadurch, dass sie als Angebot existiert, ein (im Vergleich mit krankenkassenfinanzierter Psychotherapie) niederschwelliges Angebot in Richtung auf Kontaktaufnahme dar.

Im Vergleich v.a. mit einer stationären Psychotherapie ist in der Öffentlichkeit die Teilnahme an einer SHG nicht (so) stigmatisiert. Somit erfährt derjenige, der sich zur Teilnahme entschließt, nicht allein dadurch schon wieder eine weitere gesellschaftliche Abwertung und Ausgrenzung in seinem Wertempfinden. Ich finde letzteres sehr wichtig gerade bei Sozialer Phobie. In der Gruppe erlebt sich der/diejenige als nicht-allein-betroffen. Das mag sein wahrgenommenes Außenseiter-Bewusstsein zumindest relativieren.

Ich denke, bis hierhin braucht die Gruppe noch gar nicht sonderlich zu agieren, das sind heilsame Impulse, die geschehen, einfach nur dadurch, dass die Gruppe da ist.

Alles weitere nun - so scheint es mir - ist LERNEN, ist Korrektur und Weiterführung von heilsamen und hilfreichen Erfahrungen:

Der Teilnehmende vergleicht sich in seinen Handicaps und Möglichkeiten mit den anderen. Und wenn es nicht total verquer läuft, wird er feststellen, dass er nicht nur Schwächen hat, sondern auch Stärken im Vergleich mit den anderen. Hier ist also die Lernerfahrung drin, dass der Betroffene nicht der (totale) Loser oder ängstlich vermeidende Versager ist, als der er sich gestempelt hat und gestempelt sieht. Hierzu bedarf es des offenen und ehrlichen Austauschs.

Austausch hat mit Reden zu tun. Ich mache mich also hörbar. Das ist je nach Grad des Rückzugs und der Isolation ggf. schon etwas Besonderes wieder.

Jemand hört mir zu, ist an meiner Meinung interessiert, will was von mir. Ich gehöre zu einem Kreis. Mein Fehlen wird registriert. Ich übernehme Aufgaben, werde einerseits gebraucht, kann mich andererseits auch wieder aktiv betätigen und beweisen, z.B. durch Übernahme der Moderation.

Im Miteinander geschehen fortwährend Spiegelvorgänge. Mein Selbstbild und das rückgespiegelte Fremdbild werden immer wieder miteinander zu vergleichen sein, sich realitätsnäher angleichen können.

Wenn ein Neuer nach mehrfacher Teilnahme im Abschlussblitz feststellt: „Heute war ich gar nicht mehr (so) angespannt, heute habe ich mich (zeitweise) richtig wohl gefühlt in diesem Kreis, unter euch.“, dann möchte ich den heilsamen Prozess daran festmachen.

Ich halte es nur von zweitrangiger Bedeutung, WAS wir machen, welche Themen, welche Übungen, welche Aktionen wir genau machen.

Ich halte es primär für wichtig, WIE wir das machen:

Mit welcher inneren Haltung, mit welcher Absicht, in welcher Atmosphäre.

Diese inneren Haltungsänderungen drücken sich in der Gruppe überwiegend in recht kleinen Verhaltensänderungen aus:

Die Mitglieder setzen sich zum Stuhl- oder Sitzkissenkreis näher oder enger zusammen, bringen spontan eine kleine Süßigkeit mit für alle

oder eine Blume für die Mitte. Oder Stillere trauen sich, spontan mal andere zu unterbrechen, wenn's ihnen wichtig ist. Kleine Berührungen geschehen, herzliche Verabschiedungsgesten. Mehr Lachen und Weinen, mehr Kontakt auch zwischen den Sitzungen über Telefon und Email. Und natürlich auch mutigeres Ansprechen von wirklich Persönlichem. Und lebendigere Auseinandersetzungen bis zur Klärung. Kleine Signale eigentlich und dennoch Zeichen eines wachsenden Menschenvertrauens und Selbstvertrauens.

Erzielt wird dies m.E. dadurch, dass genau dies auch eingebracht wird, vielleicht von denjenigen, die schon länger da sind oder die im Sinne der Selbstannahme schon ein wenig weiter und im Augenblick eben stabiler sind als andere. Sich offen machen, wirklich zu spüren, wie es mir im Kreis geht, ohne dass diese Fokussierung auf mein Fühlen nun übermäßig meine Aufmerksamkeit abzieht.

Eine Selbsthilfegruppe steht und fällt meiner Meinung nach mit den Menschen, die über das eigene ICH hinaus ein Engagement und eine Verantwortung fürs Gruppenganze mit übernehmen und somit auch für die anderen in der Gruppe. Genau um dieses WIR geht es für mich, wenn ich nach heilenden Kräften in einer Gruppe suche. Ich glaube, dass es einer Selbsthilfegruppe sehr gut tut, wenn sich möglichst viele für diesen Raum und Rahmen und Gruppenprozess mitverantwortlich fühlen, sich Gedanken machen, mit gestalten und achtsam und aufmerksam sind.

Gleiches Niveau ohne „Helfer – Betroffenen-Gefälle“

Neben dem "WIR Betroffene helfen uns selbst" ist ein wichtiger Punkt, dass die Gruppenmitglieder keinen (finanziell begründeten) Leistungsanspruch aneinander haben.

Die Rollen des Helfers / Gebenden und des Hilfsbedürftigen / Nehmenden sind nicht fest verteilt, sondern im Idealfall wechselseitig und nicht einfordernbar.

In dem sich alle als Betroffene "outen", sitzen alle auch sozusagen im gleichen Boot und sind angewiesen auf gegenseitiges Geben und Nehmen.

Und dieses gleiche Niveau ist ein entscheidender Unterschied zu den üblichen psychotherapeutischen Settings. Diese bestehen auf Ungleichheit; über Ausbildung und Kompetenz begründet sich ein Leistungs- und Einkommenstransfer, dessen Umkehr auch nicht gewünscht ist.

Gestaltung der Gruppenarbeit

Die inhaltlichen Angebote, die Betroffene gegenseitig im Rahmen der Selbsthilfe-Gruppenarbeit einbringen können, hängen meiner Meinung nach im Wesentlichen von der fachlichen und persönlichen Kompetenz der jeweiligen Gruppenmitglieder ab.

Ein Betroffener mit Meditationserfahrung, ggf. sogar mit einer entsprechenden Ausbildung, wird sicher Meditationen anleiten können, ebenso ein Betroffener mit besonderer medizinischer Ausbildung sich differenzierter zu Psychopharmaka oder zu klassischen Psychotherapieverfahren äußern können. Andere werden anderes beitragen wie juristische Information, Beratung im Berufsfeld oder im Umgang mit (PC)-Medien, Erfahrungen und konkrete Lösungen bei Konflikten am Arbeitsplatz und vieles mehr. Es ist oft sehr erstaunlich, wie viel Kompetenz im Kreis der Mitglieder schlummert und darauf wartet, aktiviert zu werden.

Es hängt von der Selbsteinschätzung ab und wohl auch von der Struktur der Gruppe, wann sich jemand imstande sieht, Anteile von Gruppenmoderation und -gestaltung zu übernehmen.

In diesem "Spiel-Feld" sich selbst auch neu auszuloten erscheint mir ein sehr positives "Experimentier- und Übungsfeld" neuer und hoffentlich guter sozialer Erfahrungen in der Selbsthilfe-Gruppe.

Konkrete Lösungen finden

Der Mehrzahl der Gruppenmitglieder stehen Alltagsprobleme durchaus drückend und bedrängend "ins Haus". Die Sozialphobie stellt dabei eine wesentliche, zuspitzende Komponente dar; die Angst im Alltag drückt. Es ist nicht nur ein Mangel an Kontakt und Austausch, der die Gruppenmitglieder zur Gruppe hin bewegt. Den meisten ist es wichtig, wirklich konkrete Lösungen zu finden für ihre Konflikt- und Angstkompetenz, für ihre Selbstwertproblematik und für ihr Selbst- und Menschenbild in ihrem Lebensalltag.

Hier kann *ein* hilfreicher Ansatz sein, die Eigenkompetenz im Umgang mit den schwierigen Gefühlen zu stärken. Die Gruppe unterstützt den einzelnen dabei, die Kompetenz im Umgang mit der eigenen Angst zu verbessern. Im Fokus steht also diese Kompetenzverbesserung und nicht die Einübung neuer Verhaltenskonzepte.

Beispiel: Wenn ein Gruppenmitglied in der kommenden Woche einen belastenden Termin hat, interessiert dies die Gruppenmitglieder. Sie fragen nach. Dadurch ist das Thema *in* der Gruppe, und es ist auch eine gemeinsame Freude oder Belastung, je nach Ausgang des Termins. Die anderen Gruppenmitglieder nehmen real Anteil.

Es geht bei diesem Ansatz nicht vorrangig darum, Strategien zu entwickeln, den Termin möglichst gut zu schaffen, sondern darum, sich mit dem eigenen Fühlen angenommen zu empfinden, auch im Kreis der Gruppe.

Spezifische Problematik von Sozialphobie - Selbsthilfegruppen

Die Gruppe besteht aus Betroffenen, die alle ihren Wunsch nach Weiterentwicklung und Angst-Entlastung in die Gruppe einbringen.

Alle bringen aber auch ihre Angst-Muster und Negativerfahrungen mit in die Sitzungen. Dies birgt die Gefahr einer negativen Verstärkung.

Letzteres tritt genau dann ein, wenn die Gruppe genau die Ängste, Befürchtungen und Einengungen der Sozial-Phobie selbst abbildet. Z.B wenn die Gruppe zwischenmenschliche Feindbilder kollektiv verstärkt und dadurch eigene Rückzugs-Tendenzen weiter legitimiert werden, oder wenn in der Gruppe selbst ein distanziert - skeptisch - misstrauisches Klima vorherrscht mit Abgrenzungs- und Absicherungsenergie.

Genau dagegen zu arbeiten, sowohl in der Eigenarbeit, als auch in der Gruppenarbeit da hell wach zu sein und sich immer wieder wie gegen eine SP-spezifische Schwerkraft zu bemühen, scheint mir ein ganz wichtiger Punkt.

Manche Kritik von außenstehenden Psychotherapeuten setzt genau an diesem Punkt an mit der Behauptung, dass eine SHG - eine Gruppe ohne Supervision oder Leitung durch einen unbetroffenen Professionellen - genau die SP-Probleme nach innen rekonstruiert und somit negativ verstärkt.

Ich sehe klar diese Gefahr auch. Es ist die Achilles-Ferse in der SP-Selbsthilfe. Das macht die ganz große Problematik bei SP aus. Der von Sozialphobie Betroffene hat genau da seine Problematik, wo er in einen Austausch mit anderen tritt, um als Gruppe wieder positiv zu wirken.

Dieses Problem haben nicht einmal Selbsthilfegruppen mit Sucht-Problematiken.

ABER: Wie auch in den Sucht-Thematiken ist niemand so ein Spezialist seiner Schwierigkeiten, wie eben der Betroffene. Und genau deshalb bin ich so sehr davon überzeugt, dass in der SP-Selbsthilfe ein ganz riesiges Heilpotential steckt und dies ein ganz eigenständiges Angebot darstellt neben der ambulanten und der professionellen Psychotherapie und der Psychopharmakotherapie.

Das o.g. Risiko der negativen Verstärkung besteht, aber wenn von Sozialer Phobie Betroffene sich im gegenseitigen Spiegeln dieses Problems bewusst werden und genau darauf achten, dann lernen sie einen wichtigen Schritt im Umgang mit der eigenen Angst.

Es ist ein grundsätzliches Lernziel von Betroffenen, diese Angst-Strukturen zu erkennen, sowohl in der Selbsthilfegruppe als auch für sich persönlich, und eigenständig in der Lage zu sein, den inneren Fokus auf Gesundheit zu richten.

Gegen die Schwerkraft der Angst

Es wird eine ganz allgemeine Problematik der Selbsthilfegruppe im Themenbereich Sozialer Angststörung sein, dass sie über Instrumente verfügen sollte, um nicht nur zu Beginn ihrer Arbeit, sondern auch auf Dauer nicht der „Schwerkraft“ der distanzierenden, negativen Impulse der Angststrukturen nachzugeben und somit sich ihre positive Wirk- und Heilkraft zu erhalten.

Hierzu ist der aktive Einsatz erforderlich, stetig gegenzusteuern; das geht aufgrund der Beharrungstendenz von Angstkonzepten absolut nicht von selbst. Eine wache innere Diskussion, ein sich stetig neu stabilisierender innerer Kern tragender Mitglieder, frische neue Impulse und Sichtweisen durch neu Hinzukommende und eine wachsame Bereitschaft, Kritik und Anregungen konstruktiv zu verarbeiten, mögen hier wichtig sein.

Die Selbsthilfegruppengestaltung

Der VSSP bietet ein Internet-Diskussions-Forum an für Ansprechpartner u. Gruppenerfahrene, in dem mittlerweile über 2000 Beiträge geschrieben wurden. Aus diesen Artikeln sind hier in Kurzform Fragen u. Impulse zusammengestellt, die besonders intensiv diskutiert wurden.

Konzentration auf Soziale Phobie

Wie ausschließlich soll das Thema Soziale Phobie bei den Teilnehmern im Vordergrund stehen?

Es gibt Gruppen mit Teilnehmern, die hauptsächlich unter Sozialer Phobie leiden, und SHGs, in denen sich Menschen mit anderen Ängsten, Depressionen und Zwängen treffen. Naturgemäß wird der Austausch hier unterschiedlich laufen.

Offene / teiloffene / geschlossene Gruppe

Ob Neue jederzeit ungefragt "auftauchen" können, nimmt Einfluss auf die innere Gruppenarbeit und Gruppenkonstellation.

Eine geschlossene Gruppe hat die Sicherheit, nicht ohne Vorankündigung mit neuen Personen konfrontiert zu werden und kann dadurch tiefer arbeiten.

Offene Gruppen hingegen sind als Einstieg für Neue niederschwelliger als teiloffene oder geschlossene, weil man hier einfach hingehen kann und sich nicht vor eine Kontakt-Hürde gestellt sieht.

Gruppengröße, Männer-Frauen-Anteil, Altersverteilung

Diese Faktoren haben ebenfalls Einfluss auf die „Energie“, die in einer Gruppe herrscht: Große Gruppen (> 10 Personen) sind eine Herausforderung für viele, und ganz stille Teilnehmer trauen sich oft nicht, sich zu Wort zu melden. Kleine Gruppen (5-7 Mitglieder) leiden u.U. auf Dauer an einem Mangel an neuen Impulsen.

Bezogen auf die Geschlechter-Verteilung erscheint ein ausgewogenes Verhältnis konstruktiv. Sind in einer Gruppe z.B. deutlich mehr Männer als Frauen, fällt es neuen Frauen erfahrungsgemäß meist schwer, in der Gruppe Fuß zu fassen, da keine Solidargemeinschaft mit anderen Frauen vorhanden ist.

Gruppentemperament

Gibt es die unbedingte Regel, dass immer alle ausreden dürfen, oder darf auch spontanes Reinreden sein?

Wie viel Spontaneität und Bewegung lässt die Gruppe zu?

Die verschiedenen Gruppentypen (s. S. 12)

Stammtisch, Übungsgruppe, Gesprächskreis, Info-Gruppe, geleitete Gruppe

Welche (Misch)Form liegt vor?

Moderation

Der Moderator hat die Funktion, auf den Gesprächsfluss zu achten und möglichst stille Teilnehmer auch immer wieder miteinzubinden. Er strukturiert das Gespräch, greift ein, wenn es schwierig wird.

Die Rolle des Moderators kann jedes Mal von jemand anderem übernommen werden oder mehr oder weniger immer an denselben Personen festhängen.

Sie kann eine gute Übung innerhalb der Gruppe sein für sehr stille Mitglieder, aus ihrer gewohnten Rolle auszubrechen. Für Vielredner kann es umgekehrt eine Herausforderung sein, nicht automatisch zu moderieren.

Themenarbeit

Arbeitet die Gruppe inhaltlich an Themen?

Übungen

Welchen Anteil nehmen Übungen in der Gruppe ein?

Übungen können innerhalb der Gruppensitzung stattfinden oder extern an anderen Orten, wo die Gruppe sich dazu extra trifft.

Zusätzliche Aktivitäten

Es gibt viele Möglichkeiten, sich auch außerhalb der wöchentlichen Gruppensitzungen zu treffen: Freizeitunternehmungen wie Kino, Disco, Schwimmbad etc., sog. Thementage, an denen die Gruppe an einem Tag (Wochenende) vertieft an einem Thema arbeitet; Wochenend-Seminare mit der ganzen Gruppe einschließlich Übernachtung, Weihnachtsfeier, gemeinsamer Urlaub, Umzugshilfe etc.

Internet / Homepage

Manche Gruppen bieten im Internet auf einer eigenen Homepage z.T. umfangreiche Infos nicht nur zur eigenen Gruppe, sondern auch zu Sozialer Phobie allgemein.

Schwierigkeiten:

Starkes Gefälle der Aufgaben- und Verantwortungsübernahme in der Gruppe (die Verantwortung zur Gruppengestaltung liegt nur bei einigen wenigen)

Die Soziale Angst „moderiert“: die durch die Sozialphobie bedingten Hemmnisse und Schwierigkeiten prägen die Gruppenatmosphäre stärker als der Wunsch nach Wachstum und Weiterentwicklung; dies führt zu Stagnation und Stillstand und letztlich zur Gruppenauflösung

Zum Forum des VSSP:

Unter <http://netzwerkforum.vssp.de/> findet sich eine spezielle Austausch- und Informationsplattform zu allen Fragen der Selbsthilfegruppenarbeit im Bereich Soziale Phobie.

Dieses Forum steht ausschließlich Betroffenen offen, die eigene Erfahrung mit Selbsthilfegruppenarbeit haben.

Selbsthilfe und Selbsthilfegruppenarbeit bei Sozialer Angststörung

Drei hilfreiche „Bausteine“

Das hier beschriebene, aus drei „Bausteinen“ bestehende Selbsthilfekonzept ist das Ergebnis der Auseinandersetzung mit der eigenen Angst als Betroffener, aus der Arbeit in der Selbsthilfegruppe und aus Diskussionen in Internet-Foren und Netzwerken. Zu diesem Artikel haben demnach viele Betroffene durch Gespräche und Austausch indirekt beigetragen – auf der Suche nach Lösungswegen im Umgang mit der eigenen Angst.

Die meisten Menschen mit einer ausgeprägten Sozialen Phobie empfinden diese als eine hohe Belastung und wünschen sich verständlicherweise vorrangig eine Minderung ihrer Ängste. Viele konzentrieren sich primär darauf, die Situationen in ihrem Leben, die Angst, Kritik, Beschämung oder Abwertung auslösen, entweder zu vermeiden (mit der Folge von sozialem Rückzug) oder sie zu kontrollieren (z.B. durch Überangepasstheit, starken Leistungsdruck bis zur Überforderung). Dies gelingt einigen zwar mit einer mehr oder minder großen Daueranstrengung, doch viele erschöpfen und isolieren sich hierdurch.

Statt ständig gegen die Angst anzutreten und darin erhebliche eigene Kräfte zu binden, kann ein alternatives, neues Ziel angesteuert werden: Ein eigenständiger, nicht primär angstfokussierter Regisseur seines Lebens zu sein, sich Aufgaben und Zielen zu widmen, die sinnvoll und auch motivierend erscheinen. Wieder Freude und auch Stolz empfinden wollen, trotz, neben und mit den bestehenden Ängsten. Es ist klar, dass dies zunächst schwer fallen kann, denn es sind ja genau diese Ängste, die zu Rückzug und Vermeidungsstrategien geführt haben und die alles so schwer und demotivierend erscheinen lassen.

Ein Anfang kann möglich sein, sobald der/die Betroffene sich in einem angstarmen Moment wieder Gedanken, Wünsche und Konzepte in Richtung einer selbstbestimmten Lebensgestaltung „erlaubt“.

Bisweilen sind die stille Kapitulation und das Eingeständnis, mit den bisherigen Vermeidungskonzepten gescheitert zu sein, die Startbasis hierzu.

Im Folgenden möchte ich drei meiner Erfahrung nach hilfreiche „Bausteine“ beschreiben, die Betroffene im Sinne der Selbsthilfe für sich selbst und in der Selbsthilfegruppe gemeinsam mit anderen anwenden können:

Baustein A:

Selbstannahme

Selbstannahme bedeutet in diesem Zusammenhang das Bemühen, die eigenen Gefühle – vorrangig Angst, aber auch Wut, Trauer und Schmerz – nicht weiter abzulehnen und zu bekämpfen, sondern sie zu akzeptieren und sich mit ihnen anzunehmen. Dabei geht es auch darum, sich für die eigene Verletzlichkeit zu öffnen. Auf dem Weg zu dieser Selbstannahme kommt der Betroffene wieder in Kontakt mit Wünschen und Bedürfnissen, die wirklich aus seiner eigenen Tiefe kommen und die sich nicht auf Selbstablehnung, Angstkontrolle/-vermeidung und Rollenperfektionismus aufbauen.

Wenn Betroffene auf die Frage: „Was macht mir Freude?“ weder eine Antwort noch eine Phantasie haben, dann kann dies ein Hinweis auf einen verstellten Zugang zu den eigenen tieferen Gefühlen sein.

Der Schritt zur Selbstannahme kostet Kraft und Mut, aber er setzt auch neue Energien frei, nämlich diejenigen, die zur Unterdrückung und Verneinung der Gefühle gebunden waren. Die Annahme schwieriger Emotionen eröffnet zudem einen neuen Zugang zu positiven Gefühlen wie Freude, Begeisterung, Lust, aber auch Sinnhaftigkeit. Denn es ist nicht möglich, einen Teil der eigenen Gefühle wegzusperrern und dennoch in Kontakt mit der eigenen, inneren Lebendigkeit zu bleiben. Durch die Selbstannahme löst sich die Spannung, die aus dem Kampf gegen eigene Gefühle und damit gegen einen Teil von sich selbst resultiert. Das Annehmen erlaubt den Gefühlen zu fließen und bringt damit insgesamt die eigene Lebensenergie wieder in

Fluss. Allerdings gelingt es nicht per Beschluss, die eigene Angst anzunehmen – vielmehr kann es sich dabei nur um ein stetes Bemühen handeln. Und dies fällt erfahrungsgemäß gerade in belastenden Situationen schwer.

Es fordert, aber es fördert auch die Bereitschaft zu einem respekt- und liebevollen, menschlichen Umgang mit sich selbst und setzt den Mut voraus, dasjenige, was als ganz besonders minderwertig und beschämend empfunden wird – eben die eigene Unsicherheit sowie die realen eigenen Grenzen – zunächst als gegeben zu akzeptieren. Dieser Schritt verlangt Aufrichtigkeit und er funktioniert nicht als simple „Strategie“, um die Angst weniger zu spüren. Das Bemühen um eine Akzeptanz der Angst schließt ebenfalls die Bereitschaft mit ein, sich der eigenen Angst in belasteten Situationen zu stellen, sich von ihr begleitet zu sehen. Die Annahme der Gefühle führt zur eigenen inneren Realität, verbindet den/die Betroffene/n wieder mit seinem emotionalen Potential und ist hierdurch ein wesentlicher und notwendiger Baustein zur Herausbildung von Eigenständigkeit und Eigenverantwortung.

Wie kann die Selbsthilfegruppe das Bemühen um eine Selbstannahme fördern?

Um den Aspekt der Selbstannahme in der Gruppe zu fördern, ist es Voraussetzung, dass unter den Mitgliedern ein Grund-Konsens herrscht, sich gegenseitig mit Solidarität, Akzeptanz und Wertschätzung zu begegnen. Versteht dies, wenn sich die Gruppe quasi kollektiv darauf verständigt hat, dass alle Beteiligten aufgrund ihrer sozialen Angst „falsch“, schwach und minderwertig sind. In einer positiven Atmosphäre können sich die Betroffenen hingegen schrittweise dazu ermutigt sehen, die eigenen Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse wieder zu spüren und zu äußern. Die einzelnen Mitglieder werden durch die Gruppe darin unterstützt, nach und nach in ihren Kontroll-Anstrengungen und kritisch-negativen Selbstbewertungen nachzulassen. Die GruppenteilnehmerInnen können sich durch Rückmeldungen gegenseitig ermutigen, übersteigert-perfektionistische und somit gnadenlose Selbstbildstrukturen schrittweise abzubauen.

Stattdessen nehmen Selbstachtung, Mitgefühl und Achtung vor dem Anderen und dem Anderssein des Anderen als Mitmensch mehr Bedeutung ein. Die Anlässe, weswegen sich der Betroffene besonders abwertet (unsicheres Verhalten, Ängstlichkeit, Schüchternheit, Verletzlichkeit, mangelndes Durchsetzungsvermögen), können in einem solchen Kreis weitgehend akzeptiert und sogar wohlwollend bewertet werden.

Berichtet beispielsweise ein Gruppenmitglied, dass es ihm/ihr gelungen ist, nach längerer Zeit wieder eine Feier zu besuchen und dort ein Glas ohne sichtbares (Angst-)Zittern zu halten, so ist diese Freude für alle nachvollziehbar. Dennoch kann es seitens der Rückmeldungen aus der Gruppe wichtig sein, den Fokus und die Anerkennung nicht auf die zitterfreie Hand zu richten, sondern auf den Mut, überhaupt unter Menschen gegangen zu sein – auch mit der eigenen Unsicherheit, denn: Im Vordergrund steht nicht der Kampf gegen die eigenen Angststrukturen, sondern der Zugewinn an „Menschlichkeit“, das heißt: Sich auch mit Unsicherheit und Angst unter Menschen zu trauen. Die Gruppe ist somit ein geeigneter Raum, um einen offeneren Umgang mit der Angst zu erleben und zu erlernen. Gelingt dies, entsteht ein real-positives, nicht von Ablehnungsvorstellungen durchdrungenes Bild vom Mitmenschen.

Aus Unsicherheit sprechen viele Betroffene über ihre Probleme ironisch und nehmen sich selbst nicht ernst. Den Gruppenmitgliedern ist diese Unsicherheit meist bestens bekannt. Es bietet sich hier die Chance, einen anderen Umgang mit sich einzuüben und sich nicht vor anderen über sich selbst lustig zu machen und dadurch abzuwerten.

Das Annehmen und Äußern der eigenen Gefühle in der Selbsthilfegruppe ist jedoch nicht als gegenseitiges „Zujammern“ zu verstehen. Denn ständiges Jammern bedeutet nicht Annahme, sondern Ablehnung der eigenen Betroffenheit. Wirkliche Annahme der eigenen Gefühle führt zu einem inneren Wachstumsprozess und ist lösungs- statt problemorientiert.

Baustein B:

Handeln und Gestalten unter Menschen

Mit jedem einzelnen Fortschritt in der Annahme der eigenen Angst wächst die Fähigkeit, dort, wo Angst und Vermeidung bis dahin jedes eigene, aktive Gestalten blockiert haben, sich zunächst in Gedanken, dann aber versuchsweise mit kleinen oder mit großen Schritten wieder auf den Weg zu machen. Es sollte spürbar auch der eigene freie Entschluss sein, nicht nur der Druck eines „ich muss“. Hilfreich ist sicher, wenn die Stimme der Vernunft einem „ich kann nicht“ mit einem „ich sollte es versuchen“ entgegenwirkt. Die Motivation des „ich möchte und ich will“ wird am meisten Kraft geben.

Die angstbedingten inneren Widerstände werden dennoch begleiten, auch belasten. Die Annahme der Angst bedeutet nicht: Die Angst ist plötzlich weg. Besteht die Motivation zum „Üben und Konfrontieren“ vorrangig in der Leistungserbringung und Angstüberwindung, der Kontrolle von Gefühlen des Minderwerts, der Ablehnung und Beschämung, so besteht die Gefahr, sich weiterhin von den eigenen lebendigen, kreativen Impulsen abzutrennen. Hingegen ist ein aktives Handeln, das von einer Motivation der Freude und des Interesses getragen ist, sinn- und identitätsgebend und liefert die Kraft, die immer wieder anstrengende Auseinandersetzung mit der Angst längerfristig auf sich zu nehmen.

Hierzu ein Beispiel: Zwei Menschen mit Sozialer Phobie besuchen einen Vortrag. Beide werden vorher und in der Situation selbst Angst verspüren. Der eine geht vorrangig mit dem Ziel hin, sich und anderen zu beweisen, dass er so etwas schafft, und um seine Isolation zu durchbrechen. Der andere besucht den Vortrag hingegen vor allem deshalb, weil ihn das Thema anspricht und er gerne mehr darüber erfahren möchte. Läuft es für beide Betroffene „gut“, so mag sich der erste entlastet und stolz fühlen, sein Ziel geschafft zu haben. Das ist zwar wichtig, kann aber auch bedeuten, dass er sich künftig bei einer ähnlichen Situation wieder vor denselben Kampf gegen die Angst gestellt sieht. Er wird sich dann erneut zu beweisen haben. Der Blick auf die Angstseite macht ihn für eine nachfolgende „Niederlage“ anfällig.

Der andere dagegen erlebt neben der Angst auch Freude und Einlass auf eine neue Thematik – außerhalb seiner Angst. Dies bringt einen Zugewinn

an Lebensfreude mit sich, der nicht immer wieder von neuem bestätigt werden muss.

Aktives Handeln bedeutet Erleben und Gestalten – und bringt reales Miteinander, Kontakt und Begegnung. Ohne Handeln nehme ich den eigenen Platz nicht ein – weder im Beruf, noch im sozialen Umfeld. Über das aktive Handeln übernehme ich auch Verantwortung für mich und gewinne an Eigenständigkeit: die eigene Kompetenz wächst. Durch das Mitwirken an gemeinsamen Projekten mit anderen bekomme ich von den anderen eine Rückmeldung, übernehme Aufgaben und spüre Solidarität und „Wert“ als Mitmensch. Das Erleben von realem Erfolg und Misserfolg führt immer wieder zur Realität. Das bedeutet, mit gelungenen und nicht gelungenen Situationen klar zu kommen. Es bedeutet weiterhin, sich realistischen Erwartungen und eigenen Grenzen zu stellen. Überzogene Ansprüche an sich selbst werden korrigiert – das eigene Scheitern auszuhalten, gehört in diesem Sinne zum Erfolg. Handeln und Gestalten gibt die Möglichkeit, für seine Grundbedürfnisse aktiv und selbst zu sorgen, was eigenständiger und weniger abhängig macht.

Inwiefern kann aktives Handeln und Gestalten in der Selbsthilfegruppe geübt werden?

In einer guten Selbsthilfegruppe kann ich mich auf vielfältige Weise ausprobieren und neue Erfahrungen machen. Die Gruppe kann ein Ort der Herausforderung sein, an dem ich meine Grenzen spüren und auch erweitern kann, und der mich mit meinen Vermeidungen und Vorbehalten konfrontiert.

Beispiele für Handeln und Übungsmöglichkeiten in der Gruppe: durch das „Outing“ selbst, von Unsicherheit und sozialen Ängsten betroffen zu sein, durch den Mut, im Kreis zu reden und die Aufmerksamkeit anderer auf sich gerichtet zu sehen, durch eine zunehmend aktivere Teilnahme, durch die Übernahme von Mitverantwortung und Aufgaben (wie z.B. die Moderation etc.).

Ich übe und erweitere meine sozialen Fähigkeiten, indem mich die Gruppensituation abwechselnd z.B. zu Offenheit, Toleranz, Rücksichtnahme, Resistenz, Einlass, Platzeinnahme und Platzbehauptung, Umgang mit Kritik, Abgrenzung und Provokation auffordert. Ich darf Fehler machen und bekomme Rückmeldungen. Und ich kann nach Feedback fragen – oder auch in anderen Situationen ausdrücklich darauf verzichten, wenn ich spüre, dass es mir gut tut, mich auf mein eigenes Empfinden zu verlassen.

Das Üben bezieht auch die Woche zwischen den Gruppentreffen mit ein, wenn es nämlich darum geht, positive Erlebnisse aus der Gruppe nicht nachträglich durch Grübeleien und Wieder-in-Frage-Stellen zu entwerten. Generell geht es darum, dass die Gruppe bei aller Offenheit für soziale Ängste stets ihre Aufmerksamkeit auf die Aktivierung von Lebensfreude sowie auf die gelungene soziale Einbindung legt.

Hilfreich ist es vor allem, wenn ich in der Gruppe neue Rollen ausprobieren kann. Bin ich es z.B. gewohnt, stark auf Leistung zu setzen, kann ich versuchen, dieses Verhalten aufzugeben. Bin ich dagegen normalerweise still im Hintergrund, kann ich mich bemühen, Leitungsaufgaben zu übernehmen (z.B. die Gruppenmoderation an einem Abend). Ist meine übliche Rolle die des Helfers, gehe ich auch in die Rolle des Hilfe-Annehmenden, und umgekehrt. Ich kann emotionale Impulse wagen und neue Seiten von mir ausprobieren. Wichtig finde ich insbesondere, dass sich die Zusammensetzung der Gruppe durch neue TeilnehmerInnen auch immer wieder verändert und ich aufgefordert bin, meinen Platz stetig neu in der Gemeinschaft einzunehmen. Dabei ist in Kauf zu nehmen, dass mich dies auch mit meiner Unsicherheit in Berührung bringen kann.

Baustein C:

Bedingungsloses Wohlfühlen

Es entspricht meiner Erfahrung, dass ein Teil der Betroffenen trotz der Bereitschaft, sich mit den eigenen Gefühlen anzunehmen und trotz mutigen „Gestaltens und Handelns“ nur begrenzt Fortschritte empfindet.

Diese Von Sozialer Phobie Betroffenen beschreiben oft das Fortbestehen einer inneren Daueranspannung und einer ausgeprägt ängstlichen Grundstimmung. Die auf der Handlungsebene errungenen Erfolge bleiben zwar als Zugewinn erhalten, jedes in Beziehung treten mit anderen Menschen wird aber weiterhin als sehr anstrengend und beschwerlich erlebt – ein steiler ängstlicher Neugang.

Wenn das aktive Handeln und Gestalten auch Erfolg zeigen mag, werden hierbei unvermeidbar tief liegende „alte“ Ängste und existenzielle Verunsicherungen berührt.

Frühe traumatische Erlebnisse und Defizite können weiterhin aktiviert und in der Gegenwart wirksam bleiben, so dass sich in der Tiefe keine neue Stabilität ausbildet. Der/die Betroffene fühlt sich trotz aller realen Erfolge weiterhin existenziell stark verunsichert. Deshalb kann es hilfreich sein, als dritten, gleichwertigen Baustein das „bedingungsfreie Wohlfühlen“ hinzuzufügen.

Wohlfühlen bedeutet in diesem Kontext, mit sich selbst in Einklang zu sein. Bedingungsfreies Wohlfühlen ist unabhängig von einer Vorleistung, Anstrengung, Erfolg oder Anerkennung. Ein solches Wohlbefinden begünstigt ein Selbst-Geborgenheitsgefühl und fördert den Zugang zu einem tiefen inneren Ruhepunkt, an dem ein „inneres Ja“ zu sich und der Welt empfunden werden kann. Dieses Gefühl wirkt auf seine Weise existenziell selbstheilend, stabilisierend und kräftigend.

Vielen Betroffenen fehlt jedoch gerade das Erleben, selbstverständlich und gelassen in der Welt zu sein – ohne sich selbst ständig zu hinterfragen, sich mit anderen zu vergleichen und abzuwerten. Es fehlt ihnen das Erleben von Wohlbefinden in sich und in der Welt, das daraus entsteht, in sich selbst zu Hause zu sein und von dort in die Welt hinaus zu schauen – anstatt sich wie von außen ängstlich-kontrollierend zu beobachten. Tatsächlich haben viele Betroffene eine Blockade, sich ein Wohlfühlen zu erlauben. Sie sind in der Frage gefangen, ob sie es überhaupt verdient haben.

Zugleich bedeutet Wohlfühlen aber auch das Ablegen von Abwehr- und Schutzmauern und stattdessen ein Sich-Öffnen und Sich-Einlassen. Der/die Betroffene kommt dabei wieder mit den eigenen Gefühlen in Kontakt, und

dies kann zunächst auch Ängste auslösen, die den Zugang zum eigenen Wohlbefinden vorübergehend erschweren.

Wohlfühlen bedeutet aber kein neues „Kopf“-Programm: „Ich muss mich wohlfühlen, dann geht die Angst weg“, sondern bedingungsloses Wohlfühlen dient keinem weiteren Zweck – außer, dass es sich gut anfühlt. Es ist nicht zu erzwingen oder festzuhalten.

Wichtig ist beim Aufsuchen dieses ruhigen inneren Ortes auch, dass dies natürlich nicht der Legitimation von Isolations- und Rückzugstendenzen dienen darf. Es geht vielmehr um ein Wohlbefinden mit mir und in mir – gerade auch unter Menschen.

Wohlfühlen auslösen können ganz einfache Dinge. Wichtig ist erst mal, wieder wahrzunehmen, wie es ist, sich wohl zu fühlen. Und auf dieses Gefühl achtsam zu sein, wenn es sich einstellt. Vielleicht liegt der entscheidende Schritt auch darin, sich sanft neuen Vorstellungen und Gedanken zu öffnen: „Ich brauche nichts zu leisten, um mich wohl zu fühlen; ich habe es verdient, und ich kann es schrittweise wieder lernen und zulassen. Es ist nicht gefährlich für mich, es darf sein. Ich halte es aus, mein Angespannt sein und meine innere Unruhe dabei auch zunächst zu spüren.“

Eigentlich hat jede/r Betroffene seinen ganz persönlichen Zugang zum Wohlfühlen, dieser ist allerdings oft verstellt – vor allem, wenn durch Stresssituationen die Aufmerksamkeit einseitig auf die Angst gerichtet ist.

Wie kann ich bedingungsloses Wohlfühlen in der Selbsthilfegruppe erleben?

Das Erleben und die Erfahrung, dass es sich wieder gut anfühlen kann unter Menschen, war und ist mir persönlich der wichtigste Erfahrungsschritt innerhalb der Selbsthilfegruppe – und vielleicht ist er auch der schwierigste: Dass ich einfach SEIN kann unter Menschen und mich (schrittweise) sogar wieder wohlfühlen kann, auch ohne etwas dafür leisten zu müssen.

Klar ist, dass sich dieses Wohlbefinden nicht auf Knopfdruck abrufen lässt, es kann sich aber wiederholt einstellen und führt „wie von selbst“

zu dem Empfinden, dass ICH in Ordnung bin und DU es auch bist. Dieses Wohlbefinden lässt mich spüren, dass es sich lohnt, die auch anstrengende Auseinandersetzung mit der Angst auf mich zu nehmen. Es sagt mir auch, dass ich mich wohlfühlen kann/darf – und zwar „einfach so“. Dass ich zum Wohlfühlen weder besondere Aufmerksamkeit, noch besonderes Lob oder Bestätigung benötige, sind fundamental wertvolle Erkenntnisse.

Genau genommen habe ich sogar über mein Wohlfühlen gelernt, dass es sich bevorzugt dann einstellt, wenn ich nicht nach Lob und Anerkennung gesucht habe, sondern wenn ich mich „gelassen“ habe, wenn ich einfach Teilnehmer war.

Der Impuls, mich in der Selbsthilfegruppe wohl zu fühlen, ist weder von innen noch von außen zu erzwingen oder direkt zu fördern. Aber es gibt sicher Faktoren im „Klima“ und in der Struktur einer Gruppe, die es leichter machen, auch zu diesem dritten „Baustein“ zu gelangen.

Für mich persönlich ist hierbei hilfreich: Ein Erleben von Freiheit, Kreativität, hinreichender Sicherheit, Gelassenheit, Solidarität, Akzeptanz, eine (nicht überfordernde) Lebendigkeit im Kreis, Lachen, gute Nähe (Freiheit und Zugehörigkeit) und gute Distanz, Freundschaftlichkeit, nicht „müssen“, sondern „wollen“ und im eigenen Tempo „versuchen können“ sowie Achtsamkeit.

Zusammenfassung:

Bei dem Konzept der drei „Bausteine“ geht es um die hilfreiche, zugleich aber auch Mut erfordernde Integration von drei Entwicklungszielen:

1. Die Annahme eigener Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse führt zu mehr Lebendigkeit, Menschlichkeit, Lebensfreude und emotionaler Autonomie.
2. Aktives Handeln und Gestalten bringt mehr Eigenkompetenz, Kreativität und zwischenmenschliches Miteinander.

3. Bedingungsfreies Wohlfühlen führt zu einem Zugewinn an innerer tiefer Ruhe und Stabilität.

Meiner Meinung nach ist gleichviel Aufmerksamkeit auf alle drei Bereiche zu verwenden. Die persönliche Erfahrung zeigt außerdem, dass die einzelnen „Bausteine“ niemals endgültig abschließbar sind. Ein gefestigter Zugewinn stellt sich jeweils dann ein, wenn man sich längerfristig und immer wieder mutig und geduldig diesen Herausforderungen stellt. Wie nachhaltig Ängste den einzelnen Betroffenen längerfristig noch begleiten, ist individuell sehr unterschiedlich. Der Zugewinn an Lebensqualität und Eigen-Regie entzieht den Ängsten zunehmend an Bedeutung und innerer Aufmerksamkeit, was Freiheit und Raum für soziales Miteinander schafft.

Die Übernahme von Mitverantwortung für die gemeinsame Weiterentwicklung in der Selbsthilfegruppe kann als „sinngelbend“ und bereichernd erlebt werden und wohltuend über das enge, angstbedingte Kreisen um sich selbst hinausführen.

Dieser Artikel ist erschienen in der Deutschen Angst-Zeitschrift Ausgabe 45.
<https://www.angstselbsthilfe.de/daz/>

100 Übungen

für die Selbsthilfegruppe Soziale Phobie

Wozu Übungen in der Selbsthilfegruppe?

Zu einem unbekanntem Zeitpunkt wird einer der Teilnehmer in der Paderborner Selbsthilfegruppe „Leben mit Sozialen Ängsten“ spontan während des gewohnten Sitzungsablaufs den Vorschlag gemacht haben, eine Übungsidee einzubringen – möglicherweise hat er den Impuls aus einer stationären psychotherapeutischen Behandlung mitgebracht. In jedem Falle sind nun seit mehr als acht Jahren kleine Übungen fester Teil des Sitzungsablaufs unserer Selbsthilfegruppe. Über mehrere Jahre haben wir diese Ideen gesammelt und nun zu diesem Leitfaden zusammengefasst.

Die meisten Übungen dauern weniger als 15 Minuten. Sie sind zu Beginn der Sitzung eine Einfindungshilfe – aus Einzelteilnehmern wird schneller ein Kreis, in der Mitte eine Fadenunterbrechung und Auffrischung der Konzentration und am Sitzungsende ein gemeinsamer Abschluss der etwa zweistündigen Gruppensitzung.

Übungen können zusammenführen, aktivieren und die Gruppendynamik beleben. Als ein ganz wichtiger Aspekt erscheint uns, durch in eine Sitzung eingebaute Übungen dem entgegenzuwirken, dass über die gesamte Sitzungsdauer nur der „Kopfkanal“ bemüht und gefordert ist und viel gesprochen wurde – das unmittelbare Erleben, die Intuition, die kreative Fantasie, der Impuls aber wenig bis gar keinen Raum gefunden haben.

Und es gibt noch einen anderen Vorteil: Viel gesprochen haben in der Gruppe oft die, denen das Reden vor anderen nicht so schwer fällt und auch jene, die sich den Gesprächsraum in der Gruppe für sich leichter zugestehen können und wollen. Die Übungen bieten auch den Stilleren eine neue Chance; auch denjenigen, die erst lange nachdenken, bevor sie einem Gedanken ausdrücken. Die Übungen, die wenig sprechorientiert sind, verteilen die Rollen neu und geben den Teilnehmern die Möglichkeit einer anderen Selbsterfahrung.

Braucht die Gruppe professionelle Anleiter bei den Übungen?

Alle Übungen sind so ausgewählt, dass man für ihre Durchführung keinerlei spezielle Vorkenntnisse benötigt. In erster Linie bedarf es also es Mutes, initiativ zu werden und einen Vorschlag zu machen. Da viele Übungen auch mit einem Überraschungaspekt arbeiten und da es teilweise wichtig ist, dass den Teilnehmern zu Beginn der Übung Ausgang und Zielpunkt nicht bekannt sind, um in der Situation Entwicklungsraum zu lassen, sollten die vollständigen Beschreibungen der meisten Übungen nicht schon vor Beginn allen bekannt sein. Somit ist also der Anleitende der, der den Gesamttablauf kennt und lenken kann. Und es ist sicherlich gut, wenn er selbst Freude am jeweiligen, speziellen Übungsablauf hat. Dies ist für die gesamte Gruppe hilfreich.

Wir können uns vorstellen, dass es gut ist, wenn die Gruppe von sich aus darauf achtet, nicht nur einen Teilnehmer über Monate zum Übungsanleitenden werden zu lassen, nach dem bewährten Motto: „Er macht es so gut, er kann es auch weiter machen... warum sollte ich mich bemühen?“ Sowohl die Position des Teilnehmenden als auch die des Anleitenden kann von hohem Selbsterfahrungswert sein. Viel zu schade eigentlich, dies nur einem zu überlassen, oder?

Wer sollte die Übungen anleiten?

Es ist begrüßenswert, wenn viele Gruppenmitglieder sich daran beteiligen wollen, auch mal eine übungsanleitende Position einzunehmen, da dies ohne Zweifel eine Lernsituation darstellt.

Folgende Problematik ist dabei zu bedenken: Viele Übungen arbeiten mit einem kleinen Überraschungseffekt – bei diesen Übungen sollte den Teilnehmenden der gesamte Ablauf bzw. der Übungsakzent nicht von vorneherein bekannt sein. Je mehr Personen sich mit den Übungen durch Lesen dieses Leitfadens vertraut machen, desto eher geht bei der Durchführung der Überraschungseffekt und damit u.U. auch der Lerneffekt, spontan etwas Neues über sich selbst zu erfahren, verloren.

Als Lösungsidee möchten wir vorschlagen, dass sich ein kleinerer Kern in der Gruppe bildet, der Übungen anleitet. Alternativ kann auch vereinbart werden, dass sich einzelne Mitglieder nur die Übungen eines bestimmten Themenschwerpunktes anschauen und diese anleiten.

Was kann schief laufen?

Unserer Erfahrung nach fast nichts. Anerkanntes Grundkonzept jeder Selbsthilfegruppe ist die eigenverantwortliche Teilnahme der Betroffenen. Das muss also für die Übungen bedeuten, dass es jedem ganz frei gestellt ist, an den Übungen teilzunehmen oder nicht; auch, sich während einer Übung ausklinken zu dürfen. Von ganz seltenen Sondersituationen abgesehen sollte ein Ausklinken so geschehen, dass die anderen die Übung fortsetzen und für sich abschließen können.

Die Übungen sind so ausgewählt, dass sie einen schwachen bis mäßigen Impuls geben können. Sie nicht invasiv und höchstens schwach konfrontativ gestaltet. Keinesfalls sind sie darauf angelegt, stärkere Ängste zu provozieren oder eskalierende Situationen hervorzurufen. So sind alle Übungen gemeint; sie setzen Achtsamkeit im Umgang miteinander grundlegend voraus.

Selbstverständlich ist das Einlassen auf eine unbekannte Übung mehr oder weniger eine leichte Ungewissheit, die auch mal von einem vorübergehenden Gefühl der Verunsicherung begleitet sein wird. Wir haben in den über acht Jahren Übungserfahrung in den Paderbornern Soziale Phobie-Selbsthilfegruppen jedoch nie eine Rückmeldung eines Teilnehmenden erlebt, die die Idee, derartige Übungen in der Gruppe von selbstbetroffenen Laien anleiten zu lassen, in Frage gestellt hätte – ganz im Gegenteil.

Übung 1 - 25 Einteilung nach Übungsschwerpunkten

Nummer	Titel	Konfrontation - Mut - Aushalten	Reflexion - Bewusstheit	Intuition - Spontaneität - Dynamik	Körper - Entspannung	Fühlen	Gemeinschaftsgefühl	Imagination	Kreativität	Rückmeldung	Neuvorstellung
1	Schwingender Kreis				x	x	x				
2	Typisch für mich		x	x							
3	Welche Nähe ist stimmig?		x			x					
4	Lebenslinien								x		
5	Fantasiereise							x			
6	Provokation	x		x							
7	Du als Baum							x	x		
8	Rücken an Rücken				x	x					
9	Foto-Session	x							x		
10	Im Dunkeln					x					
11	Positive Rückmeldung	x	x							x	
12	Vorwegnahme		x								
13	Impuls-Karten			x							
14	Schambelastete Erinnerung	x				x				x	
15	Menschenspirale	x			x	x					
16	Frauenrollen - Männerrollen		x					x			
17	Unstrukturierte Pause			x	x						
18	Dyaden-Arbeit		x					x			
19	Meine Antwort für dich			x				x	x	x	
20	Drei Fragen	x								x	
21	Tauschbörse		x				x				
22	Höhenunterschied	x				x					
23	Sich führen lassen					x					
24	Heißer Stuhl	x								x	
25	Viele Hände				x	x					

Übung 26 - 50 Einteilung nach Übungsschwerpunkten

Nummer	Titel	Konfrontation - Mut - Aushalten	Reflexion - Bewusstheit	Intuition - Spontaneität - Dynamik	Körper - Entspannung	Fühlen	Gemeinschaftsgefühl	Imagination	Kreativität	Rückmeldung	Neuvorstellung
26	Säulen meines Lebens		x								
27	Stein-Übergabe		x			x					
28	Durchsetzung		x	x							
29	Blind durch den Raum gehen	x				x					
30	Gemeinsames Malen						x		x		
31	Geschenke						x				
32	Fallenlassen	x		x	x	x					
33	Das bin ich	x									
34	Hände malen						x		x		
35	Massage				x						
36	Stopp!	x		x							
37	Umrise malen		x								
38	Im Kreis ankommen		x		x		x				
39	Assoziieren			x							
40	Modellieren								x		
41	Mein Stein			x				x		x	
42	Wessen Hände?				x	x	x				
43	Schweigen und fühlen dürfen				x	x					
44	Mein Platz im Raum		x								
45	Wenig Kontakt		x								
46	Jemand stellt mich vor		x	x						x	
47	Ich bin ganz anders als du		x	x						x	
48	Die Jahreszahl		x								
49	Mein Baum	x						x	x		
50	Unsicherheit verbergen / zulassen	x	x			x					

Übung 51 - 75 Einteilung nach Übungsschwerpunkten

Nummer	Titel	Konfrontation - Mut - Aushalten	Reflexion - Bewusstheit	Intuition - Spontaneität - Dynamik	Körper - Entspannung	Fühlen	Gemeinschaftsgefühl	Imagination	Kreativität	Rückmeldung	Neuvorstellung
51	Emotionen erkennen					x					
52	Stumme Kommunikation		x			x					
53	Altersreise rückwärts		x								
54	Ausdruckstanz			x	x	x			x		
55	Kritisieren	x		x							
56	Loben	x	x								x
57	Tremor-Übung		x		x						
58	Das tut mir gut		x								
59	Kerzenmeditation				x						
60	Gruppenaufstellung mit Holzfiguren		x								
61	Meine Gefühle in der Gruppe		x								
62	Wortassoziationskette			x							
63	Begrüßung nach der Geburt		x					x			
64	Was ist mir in der Gruppe wichtig?		x				x				
65	Laute Stimme	x		x		x					
66	Was wisst ihr von meinen Baustellen?						x			x	
67	Wie sitzt du?		x		x	x				x	
68	Vorlesen	x									
69	Balance	x			x						
70	Das möchte ich wissen	x								x	
71	Überforderung		x								
72	Gespräch in Kleingruppen		x								
73	Unterschiedlicher Sitzabstand		x			x					
74	Handauflegen				x	x					
75	Geschichten			x					x		

Übung 76 - 100 Einteilung nach Übungsschwerpunkten

Nummer	Titel	Konfrontation - Mut - Aushalten	Reflexion - Bewusstheit	Intuition - Spontaneität - Dynamik	Körper - Entspannung	Fühlen	Gemeinschaftsgefühl	Imagination	Kreativität	Rückmeldung	Neuvorstellung
76	Ausführlicher Blitz	x								x	
77	Eigenreflexion		x								
78	Brief an eine Puppe			x		x		x	x		
79	Unterschiedliche Sitzpositionen		x			x					
80	Unsere Vornamen						x				x
81	Erster Eindruck									x	x
82	Mauer	x									
83	Wenn ich in dieser Situation wäre...							x			
84	Geben und Nehmen		x								x
85	Das ist...										x
86	Was macht mich glücklich?		x					x			
87	Mein erster Besuch in der Gruppe		x				x				x
88	Meine Standardrolle		x							x	
89	Ich werde angeschaut	x	x			x					
90	Diese schreckliche Gruppe!										x
91	Statement		x	x							
92	Die (fast) unendliche Geschichte		x	x					x		
93	Blickkontakt	x				x					
94	Welches Bild hat die Gruppe von mir?							x			
95	Kollektives Gedächtnis						x			x	
96	Meine Themen in der Gruppe		x								
97	Ich will			x							
98	Ich mag an dir...			x			x			x	
99	Ich fürchte mich vor...		x								
100	Ich bin unsicher...			x							

Zuordnung der Übungen nach Schwerpunkten

Es gibt viele Möglichkeiten, die Übungen Schwerpunktbereichen zuzuordnen. Wir möchten uns auf insgesamt 10 Übungsschwerpunkte beschränken und haben dies in diesen Tabellen zusammengestellt. Viele Übungen beziehen sich auf mehr als einen Übungsschwerpunkt.

Übungsschwerpunkt: Konfrontation, Mut, Aushalten

Bei diesen Übungen geht es, wie schon im Vorwort erwähnt, *nicht* um Herbeiführen von Situationen, die übermäßig stark konfrontieren, sodass die Teilnehmer mit deutlicher Angst reagieren, wie dies Ansatz der Konfrontations- und Provokationstherapie ist.

Es handelt sich um Übungen, die nur einen leichten Impuls einer Konfrontation setzen wollen. Herausforderung ist, diesen Impuls und die eigene Reaktion innerlich wahrzunehmen und zu spüren: Wie reagiere ich in solchen Situationen? Gibt es einen vorgegebenen dominanten Flucht-Impuls? Oder ist der Selbstanspruch, die Situation möglichst auszuhalten und durchzustehen, spürbar?

Kann ich relativ offen mit meinen Gefühlen umgehen?

Es geht in diesen Übungen darum, diese innere Auseinandersetzung zu beobachten und den Gedankenablauf und innere Verarbeitungsmuster erkennen zu können.

Hierzu dienen eher schwache Anstöße auf der Übungsebene.

Folgende Übungen passen zu diesem Übungsschwerpunkt:

6 9 11 14 15 20 22 24 29 32 33 36 49
50 55 56 65 68 69 70 76 82 89 93

Übungsschwerpunkt: Reflexion, Bewusstheit

Viele unserer aufgeführten Übungen dienen dazu, die innere Bewusstheit zu stärken. Dies kann geschehen, indem die Aufmerksamkeit auf Dinge gelenkt wird, die man normalerweise nicht oder kaum beachtet, wie z.B. die eigene Sitzhaltung.

Das innere Reflektieren und anschließende Aussprechen und Diskutieren darüber in der Gruppe hat eine andere Wirkung als das ausschließlich stille eigene Nachdenken darüber. Die Standpunkte der anderen z.B. zum Thema „Das tut mir gut“ können den eigenen Horizont erweitern.

Als sehr wichtig erscheint uns, dass die Stärkung der inneren Bewusstheit in einer wohlwollenden Gruppen-Atmosphäre geschieht. Genau dieses fördert die Bereitschaft des Einzelnen, die neuen Erkenntnisse in positiver Selbst-Bewertung zu nutzen.

Zu vermeiden ist eine Stärkung der bei Sozialer Phobie charakteristischen Neigung zu Selbstabwertung und ebenso der Zunahme von Kontrollmechanismen über die neu ins Bewusstsein gelangten Inhalte wie Sitzhaltung u.a.m.

Folgende Übungen passen zu diesem Übungsschwerpunkt:

2	3	11	12	16	18	21	26	27	28	37	38	44
45	46	47	48	50	52	53	56	57	58	60	61	63
64	67	71	72	73	77	79	84	86	87	88	89	91
92	96	99										

Übungsschwerpunkt: Intuition, Spontaneität, Dynamik

Intuition und Spontaneität sind im Alltag oft in Situationen gefragt, in die man unvorhergesehen kommt und in denen unmittelbares Reagieren gefragt ist.

Vielen Menschen mit Sozialer Phobie fällt es schwer, spontan und dynamisch zu handeln, da sie sich und ihre Wirkung auf andere möglichst kontrollieren wollen. Längeres Nachdenken und Abwägen vor einer Aktion unterbricht den Fluss der Intuition.

Die Übungen aus diesem Übungsschwerpunkt sind dazu gedacht, diese Kontrolle in positiv-achtsamer Selbstbetrachtung zu erkennen und die Bereitschaft zu fördern, im geschützten Raum der Gruppe etwas mehr in den Fluss kommen zu dürfen. Die Übungen enthalten Situationen, in denen es um schnelles Handeln geht – ohne vorheriges Nachdenken. Hierbei können immer wieder innere Blockaden deutlich werden. Kann ich mich in den Fluss des Geschehens einbringen, auch wenn ich nicht vorher sicher bin, die Kontrolle über alles zu haben? Kann ich – was ebenso wichtig ist – damit umgehen, wenn ich merke, dass ich stocke? Kann ich lernen, mich mit meinen Blockaden anzunehmen und trotzdem darauf hinarbeiten, mich dem Geschehen ein klein wenig anvertrauen zu können? Kann ich ggf. auch akzeptieren, dass andere Teilnehmer bei der einen oder anderen Übung „besser“ sind?

Dynamische Situationen kennzeichnet, dass sie gerade nicht planbar sind in ihrem Ablauf. An einer Gruppendynamik sind alle Teilnehmer beteiligt und deren Reaktionen sind nicht vorhersehbar. Kann ich dieser Ungewissheit auch etwas Spannendes abgewinnen?

Kann ich es lernen, in kleinen Schritten meine eigene Spontaneität zuzulassen und ihr zu vertrauen? Bin ich neugierig auf sie?

Folgende Übungen passen zu diesem Übungsschwerpunkt:

2 6 13 17 19 28 32 36 39 41 46 47 54
55 62 65 75 78 91 92 97 98 100

Übungsschwerpunkt: Körper, Entspannung

Den Körper unmittelbar mit einzubeziehen in die Gruppensitzung, kann eine große Bereicherung sein. Für viele Menschen mit Angststörungen ist dieser Bereich gedanklich und emotional verstellt, oder sie empfinden kaum Bezug zu ihrem eigenen Körper, leben quasi „im Kopf“.

Eine Gruppensitzung, die dieses mit einem reinen „Sitzen & Reden“ abbildet, lässt viele Möglichkeiten, sich auszudrücken, miteinander zu kommunizieren und neue Erkenntnisse zu gewinnen, ungenutzt. Dieses brachliegende Potential möchten die körperorientierten Übungen aufgreifen.

Hierbei ist hinreichend einfühlsam darauf zu achten, welche Grenzen die einzelnen Gruppenmitglieder haben. Die Teilnahme an den Übungen muss

für alle in einer Atmosphäre der Freiwilligkeit stattfinden. Hierauf vielleicht gerade bei Übungen mit diesem Übungsschwerpunkt noch einmal in der Selbsthilfegruppe besonders hinzuweisen, kann hilfreich sein.

Jedoch sollte ein solcher Hinweis nicht dazu führen, dass sich vor Übungsbeginn bei den Teilnehmenden eine Vorstellung aufbaut, nun komme u.U. etwas besonders Schwieriges auf sie zu.

Viele dieser Übungen gehen ihr eigentliches Ziel (z.B. eine Berührung von Gruppenmitgliedern untereinander) indirekt an; die Berührung ist quasi ein Nebeneffekt. Würde sie vor oder während der Übung bewusst im Gespräch thematisiert, könnten die Übungen nicht so wirken, wie wenn die Teilnehmer erst einmal die Möglichkeit haben, zu spüren, zu fühlen.

Folgende Übungen passen zu diesem Übungsschwerpunkt:

1 8 15 17 32 35 38 42 43 54 57 59 67
69 74

Übungsschwerpunkt: Fühlen

Übungen mit diesem Schwerpunkt wollen einen Raum aufschließen, der zum Fühlen, Einfühlen, Nachspüren animiert.

Manchmal läuft dies in Verbindung mit körperbezogenen Übungen oder auch über einfaches stilles Sitzen und in sich Hineinhorchen.

Es geht um Fühlen und Spüren ohne direkte gedankliche Interpretation. Oft ist Betroffenen in der Alltagssituation der Zugang zum eigenen Empfinden verstellt, aus Gründen der Angstüberlagerung und insbesondere der Angstabwehr.

Um zu fühlen, bedarf es der Möglichkeit, im jetzigen Moment wirklich präsent zu sein und ohne Nachdruck offen nach innen zu spüren.

Hier können in der Selbsthilfegruppe Übungen ansetzen. Sie wollen nicht die Gedankenebene „ausschalten“, sondern die Wahrnehmung der Gefühlsebene weiter aufschließen, intensivieren.

Folgende Übungen passen zu diesem Übungsschwerpunkt:

1 3 8 10 14 15 22 23 27 29 32 42 43
50 51 52 54 65 67 73 74 78 79 89 93

Übungsschwerpunkt: **Gemeinschaftsgefühl**

Viele sozialphobisch belastete Menschen kennen das Gefühl, sich als anders als die sie umgebende Gemeinschaft zu empfinden und stellen sich aufgrund dessen oft in eine Außenseiterposition. Erlebnisse von Zugehörigkeit zu einem Kreis von Menschen sind dagegen oft spärlich vorhanden.

In einer Soziale Phobie - Selbsthilfegruppe wächst ein Zusammengehörigkeitsgefühl meist schon aufgrund der Tatsache, dass die anderen Teilnehmer auch betroffen sind und man sich mit den eigenen Ängsten nicht „sonderlich“ vorkommt.

Davon abgesehen sind jedoch alle in der Gruppe auch verschieden, stehen in ihrem Leben an unterschiedlichen Positionen, haben verschiedene Herkunft, Berufe, Beziehungssituationen usw., wodurch sich auch hier wieder eine ungünstige Möglichkeit bietet, sich, wie sonst auch, selbst negativ zu vergleichen und innerlich abzuwerten.

Übungen, die darauf angelegt sind, ein Gefühl von Gemeinschaft entstehen zu lassen, wirken diesen negativen Vergleichen entgegen und bringen die Teilnehmer auf eine andere Ebene. Es zählt dann nicht mehr, an welchen Stellen ich „besser“ oder „schlechter“ bin als andere oder wo ich etwas besser oder schlechter gemeistert bekomme – sondern so, wie ich bin, bin ich vollwertiges Mitglied in der Gruppe und bin mit den anderen auf einer gleichwertigen Ebene, auch, wenn ich mich in einzelnen äußeren Punkten unterscheide.

Außerdem können diese Übungen folgendes bewusst machen: Eine Gruppe existiert und lebt davon, dass sich jeder einbringt, sowohl mit seinen eigenen Problemen als auch mit seinen Fähigkeiten. Dass die Gruppe seine Fähigkeiten braucht und dass sie für sie positiv sind, mag für manchen, der sich grundsätzlich klein und anderen gegenüber weitgehend nutzlos fühlt, erst einmal eine neue und ungewohnte Erfahrung sein, die dann aber im weiteren stärkend und aufbauend wirken kann. Hier ist mein „Anderssein“ dann nicht mehr trennend, sondern meine Individualität kann die Gruppe bereichern und ist eine Facette im bunten Bild, das entsteht, wenn alle sich trauen, sich einzubringen.

Folgende Übungen passen zu diesem Übungsschwerpunkt:

1 21 30 31 38 42 64 66 80 87 95 98

Übungsschwerpunkt: Imagination, Vorstellungskraft

Vorstellungskraft und Fantasie in einer Gruppensitzung einzusetzen, kann sehr bereichernd sein, auch im Austausch miteinander.

Es werden neue, bisweilen überraschende Blickwinkel und Herangehensweisen möglich, die zu innerer Weitung beitragen können. Wenn ich z.B. die Aufgabe habe, mich selbst als einen Baum zu beschreiben, ist das erst einmal nicht die „normale“ Kommunikationsebene, mit der ich etwas über mich mitteile.

Lasse ich mich auf das Malen ein, erscheinen vielleicht Aspekte, die ich den anderen gegenüber so bisher noch nicht ausgedrückt habe. Mit Hilfe von Fantasie wird dies nun möglich und ich selbst bekomme – wie der andere Teilnehmer auch – einen bereichernden Aspekt mitgeteilt.

Folgende Übungen passen zu diesem Übungsschwerpunkt:

5 7 16 18 19 41 63 78 83 86 94

Übungsschwerpunkt: Kreativität

Übungen aus diesem Bereich regen die Gruppenteilnehmer an, sich aktiv gestaltend einzubringen. Als Materialien sind meist Blanco-Karteikarten Din A6 und Din A5 (halbes gewohntes Din A4 Blatt) erforderlich sowie Kugelschreiber, Bleistifte oder Buntstifte. Eine Investition bis ca. 20 € an Schreibmaterial reicht dann für gut ein Jahr kreativer Gruppenübungen aus. Sehr große Bogen Papier (wie in Übung Nr. 4) haben wir uns kostenlos aus Fehldruck-Papier einer Druckerei beschaffen können.

Es mag für manche grundsätzlich ungewohnt und somit schwierig sein, beispielsweise etwas zu malen, was für andere sichtbar wird, weil sie der Meinung sind, „nicht gut malen“ zu können. Ein Lernschritt kann hier sein, zu akzeptieren, dass es hier kein „gut“ oder „schlecht“ gibt, sondern dass es darum geht, sich auszudrücken, und dass auch ein Ungeübter dies tun kann. Natürlich gibt es unterschiedliche Talente, was ebenso zu akzeptieren ein heilsamer Schritt sein kann.

Der Fokus kann in diesen Übungen bewusst darauf gelegt werden, für und in der Gruppe, also gemeinsam mit allen, etwas zu tun, zu gestalten, auch wenn es an den eigenen Ansprüchen gemessen nicht „perfekt genug“ ist.

Ist dies keine unüberwindliche Hürde, so ist sofort ein Raum geschaffen, in dem kreatives Tun von einer spielerischen Freude begleitet ist – und vielleicht auch von Neugierde auf die Gestaltungssprache der anderen in der Gruppe.

Folgende Übungen passen zu diesem Übungsschwerpunkt:

4 7 9 19 30 34 40 49 54 75 78 92

Übungsschwerpunkt: Anderen Rückmeldung geben

Es ist gut, wenn sich im Laufe der Monate und Jahre in Selbsthilfegruppensitzungen bewährte und Sicherheit gebende Abläufe und „Rituale“ eingeführt haben. Das stabilisiert und sollte garantiert jedem einen unstrittigen Platz und Raum geben.

Sitzungen können gewohnheitsmäßig so ablaufen, dass reihum jeder von seinen Problemen erzählt. Neben der Entlastung, die dies innerlich bringen kann, birgt es aber auch die Gefahr, dass der Einzelne mit seiner Konzentration überwiegend bei sich verweilt und die eigenen Probleme stark fokussiert; eine Haltung, die von Sozialen Ängsten Betroffene sehr häufig auch im eigenen Alltag einnehmen.

Die Übungen aus der Rubrik „Anderen eine Rückmeldung geben“ wollen zum einen diese auch einengende Ich-Fokussierung auflösen, weiten, indem sie die Aufmerksamkeit auf den anderen Menschen und seine Probleme und Eigenheiten lenken. Zum anderen erfordern sie den „Mut“, direkt

in den Kontakt und in die Beziehung zu einem Gruppenmitglied hineinzugehen, was für viele eine Herausforderung darstellt, je nachdem, um welche Rückmeldungen es sich handelt.

Für die meisten erscheint es z.B. eher vorstellbar, die Baustellen eines anderen Gruppenteilnehmers zu benennen, v.a., wenn man sich schon länger in der Selbsthilfegruppe kennt. Jedoch kann es deutlich schwieriger sein, zu sagen: „Ich mag an dir Folgendes: ...“.

Ein weiterer Aspekt dieses Übungsschwerpunktes ist, dass einige Übungen dem Teilnehmenden veranschaulichen können, welches Bild die Gruppe als Ganzes von ihm hat. Solche Übungen können sehr aufschlussreich für die eigene Außenwirkung sein und mögliche verzerrte, negativ akzentuierte eigene Vorstellungen diesbezüglich korrigieren.

Folgende Übungen passen zu diesem Übungsschwerpunkt:

11 14 19 20 24 41 46 47 66 67 70 81 88
95 97

Übungsschwerpunkt: Ein Neuling nimmt an der Sitzung teil

Über den Austausch mit anderen Gruppen und aus Diskussionen im Selbsthilfegruppenforum des VSSP wurden uns die Vielfalt und Strukturvariationen von Soziale Phobie - Selbsthilfegruppen schnell deutlich. Unterschiedlich ist auch die Art, wie sich interessierte Neue der Gruppe annähern können.

Es gibt offene Gruppen, die jeden einladen, der sich für einen solchen Kreis interessiert, sich einfach an einem vorab bekannt gegebenen Ort einzufinden und „reinzuschnuppern“. Andere Gruppen setzen eine Kontaktaufnahme über E-Mail oder Telefon voraus, einige ein Vortreffen mit dem Ansprechpartner oder einem anderen Beauftragten der Gruppe, oft auch mit Mitarbeitern der Selbsthilfekontaktstelle.

In der Paderborner Gruppe führt der Ansprechpartner ein kurzes Telefongespräch mit dem Interessenten, bevor die Gruppe diesen als neuen Gast begrüßt.

Zu Sitzungsanfang stellen wir uns ihm mit ein paar Worten vor und wünschen uns auch ein kurzes, erstes Sich-Einbringen des Neulings. In den ersten Jahren liefen diese Vorstellungsrunden ziemlich gleich ab, fast mit den gleichen Sätzen – es entstand so etwas wie eine Routine, die uns wohl Sicherheit gab, aber auch etwas Unspontanes mit sich brachte.

Daher haben wir uns in den letzten Jahren mit Fantasie auf den Weg gemacht, möglichst viele Variationen zu entwickeln, jemand Neues zu begrüßen. Während wir zunächst nur unseren Namen, unser Alter, die Dauer der Gruppenteilnahme und ganz kurz unsere Soziale Phobie-„Baustelle“ benannt haben, fanden wir heraus, dass es unter Umständen viel mehr Freude macht, wenn wir vor dem Thematisieren der Problemfelder zunächst mit wenigen Worten unsere persönlichen Stärken benennen oder angeben, wegen welcher Eigenschaft jeder der Teilnehmenden für die Gruppe quasi unersetzbar ist. Dass ein solcher Anfang für alle in der Gruppe, den Gast mit eingeschlossen, entkrampfend, entspannend und belebend wirken kann, wird hoffentlich in den einzelnen Übungsbeschreibungen anschaulich vermittelt.

Folgende Übungen passen zu diesem Übungsschwerpunkt:

56 80 81 84 85 87 90

Beschreibung der einzelnen Übungen

Alle Beschreibungen wollen nur eine Anregung sein. Sie sind mit Blick auf die individuelle Situation in der jeweiligen Selbsthilfegruppe nach der Anzahl der Teilnehmenden, der Gruppendynamik, Offenheit und Vertrautheit jeweils zu modifizieren.

1. Schwingender Kreis

Übungsschwerpunkte: Fühlen, Gemeinschaftsgefühl, Körper - Entspannung

Kurz-Ziel: Alle spüren nach, wie sie sich als wichtiger Teil eines Kreises fühlen.

Beschreibung:

Die Teilnehmer stellen sich in einem Kreis auf und fassen sich fest an den Händen. Dann gehen alle ca. einen halben Fuß nach innen auf die Kreismitte zu und lehnen sich mit dem Oberkörper etwas nach hinten, wodurch sich der Kreis weitet und die Arme gestreckt werden. Sobald sich jeder mit seinem Gewicht hineingelehnt hat, können die Teilnehmer mit ganz kleinen Schwingbewegungen beginnen, die von anderen wiederum ausgeglichen werden.

In einer Variation können zum Beispiel reine Frauen- oder Männerkreise gebildet werden. (Ab 6 Personen)

Ziel:

Diese Übung kann die Vorstellung eines kraftvollen Kreises auch körperlich erfahrbar machen. Jeder ist wichtig, und er ist nur stabil, wenn alle sich mit ihrer Kraft, ihrer Verlässlichkeit (nicht los zu lassen) und ihrem Gewicht (den eigenen Problemthemen) einbringen.

Der eine oder andere wird vielleicht auch seine Bedenken spüren, sich einzulassen. Werden mich die anderen (aus-)halten können? Kann ich mich einbringen?

2. Typisch für mich (Männer- und Frauenbild)

Übungsschwerpunkte: Intuition - Spontaneität - Dynamik, Reflexion - Bewusstheit

Kurz-Ziel: Die Gruppenmitglieder fragen sich, was typisch für sie als Frau oder als Mann ist.

Beschreibung:

Angeregt wird eine lockere, intuitive Gesprächsrunde.

Es geht um die Frage: In welchen Bereichen, in welchen Eigenschaften oder Positionen empfinde ich mich dem eigenen Geschlecht entsprechend als typisch männlich bzw. weiblich.

In einer weiteren Runde kann ausgetauscht werden: Welches sind die jeweiligen Stärken und Schwächen dieser Rolle? Weitere Fragestellung: Habe ich Vorbilder (gehabt), die die Geschlechterrolle geprägt haben?

Ziel:

Ein wichtiges Thema für Menschen mit Sozialer Phobie ist die eigene Geschlechterrolle bzw. welche Anforderungen - von außen - an diese gestellt werden. Manchen mag in der Diskussion auffallen, dass sie ein recht enges Bild von einer Frau / einem Mann haben, dem sie selbst gerne entsprechen möchten. Jeder kann die Vor- und Nachteile und die Beweggründe für sich ausloten.

Manchen mag auch auffallen, der sog. „Durchschnitts-Normalität“ möglicherweise näher zu sein, als bisher gedacht. Vielleicht wird auch ein persönlicher Anteil deutlich, der bewusst individuell und anders sein möchte.

Anmerkung für den Anleitenden:

Wenn ausreichend Frauen und Männer anwesend sind (jeweils mindestens drei), können auch für eine kurze Zeit Männer- und Frauengruppen gebildet werden, in denen miteinander diskutiert wird.

Insgesamt sollte darauf geachtet werden, dass die Gesprächsebene möglichst intuitiv und persönlich bleibt.

3. Welche Nähe ist stimmig?

Übungsschwerpunkte: Reflexion - Bewusstheit, Fühlen

Kurz-Ziel: Es wird geschaut, welcher Abstand (Nähe-Distanz) zwischen zwei Menschen als passend empfunden wird.

Beschreibung:

Es bilden sich Vierergruppen, die sich im Raum verteilen und dann stehen bleiben. Für die Übung sollte im Raum eine Ruhe herrschen.

Einer beginnt und stellt sich nach einander einzeln den Dreien der Gruppe gegenüber, nimmt sich die nötige Zeit, um den für ihn stimmigen Körper-Abstand auszupendeln.

Folgenden Fragen kann nachgegangen werden:

Gibt es Unterschiede, je nachdem, welche Person mir gegenübersteht?

Traue ich mich, ggf. einen größeren oder auch einen geringeren Abstand einzustellen, wenn dies mir zu entsprechen scheint?

Was für ein Gefühl entsteht, wenn die Distanz oder Nähe nicht stimmig ist?

Jeder sollte sich mind. 20 Sekunden Zeit nehmen, um in Ruhe die einzelne Position ausprobieren zu können.

Ziel:

Von Sozialer Phobie Betroffene richten sich im Kontakt mit anderen oft nach den (vermuteten) Vorstellungen und Erwartungen anderer aus.

Diese Übung stellt ein Angebot dar, das eigene Nähe- und Distanzempfinden in den Vordergrund zu stellen, sich einzufühlen und eine für sich allein passende Lösung zu finden. Im Idealfall regt die Übung bei den Teilnehmenden an, zukünftig mehr auf eigene Bedürfnisse und Körpersignale hinsichtlich der Nähe zu achten.

In diesem Zusammenhang hilfreich ist auch die Wahrnehmung, dass meine „Wohlfühl“-Distanz auch vom Gegenüber abhängig ist.

Anmerkung für den Anleitenden:

Bei dieser Übung ist verstärkt auf Ruhe im Raum zu achten, damit sich jeder ohne Ablenkung intensiv auf sich selbst konzentrieren kann.

4. Lebenslinien

Übungsschwerpunkte: Kreativität

Material: Ein großer Bogen Papier - in Abhängigkeit von der Teilnehmerzahl bis DIN A0 – 80cm x 120 cm (z.B. Rückseiten von Druckerei-Fehldrucken) u. Malstifte; ggf. Klebestreifen.

Kurz-Ziel: Ein gemeinsames Bild aus Lebenslinien wird erstellt.

Beschreibung:

Ein großes Blatt Papier wird auf den Boden gelegt bzw. wenn es sich rollt, mit Klebestreifen befestigt. Nun beginnen alle, ihre „Lebenslinie“ zu entwerfen.

Am Papier-Rand beginnend zeitlich mit der Geburt, entwickelt sich eine Linie auf dem Papier, vielleicht in Richtung Mitte, auf der mit Beschriftung oder Zeichen oder Bildern wichtige Lebensstationen markiert/ angedeutet sind. Es ist ausdrücklich erlaubt, dabei die Linien anderer zu überschneiden. Zeitvorgabe sollte nicht weniger als 15 Minuten sein.

Heraus kommt ein vielfältiges Bild mit unterschiedlich langen und verschieden gestalteten Lebenslinien.

Ziel:

Ist das Bild fertig, zeigt es die Individualität der Lebensgeschichten, ganz unterschiedliche Darstellungsweisen (Handschriften) und ggf. auch unterschiedliche Talente im Malen.

Gleichzeitig entsteht ein Gemeinschaftswerk.

Folgenden Fragestellungen können nach Fertigstellung die Teilnehmer nachgehen:

Was empfinde ich, wenn ich die Darstellung meiner Lebenslinie neben den anderen auf dem Bild vorfinde?

Ist es mir schwer gefallen, mir auf dem gemeinsam genutzten Blatt einen für mich hinreichenden Platz zu nehmen?

Wie war das, andere Zeichnungen zu kreuzen oder von anderen überschritten zu werden?

War es für mich ungewohnt, etwas zu malen/ zeichnen?

Anmerkung für den Anleitenden:

Diese Übung dauert – je nach Anzahl der Mitwirkenden – länger als die anderen hier beschriebenen. Es kann hilfreich sein, alle fünf Minuten eine Zeitansage zu machen.

In größeren Gruppen kann es sich aus Platzgründen anbieten, dass jeweils nur die Hälfte der Teilnehmenden malt.

5. Fantasiereise

Übungsschwerpunkte: Imagination

Kurz-Ziel: Die Teilnehmer stellen sich vor, wie ihr Leben ohne ihre Sozialen Ängste aussehen würde.

Beschreibung:

Reihum fantasiert jeder eine kleine Szene seines Lebens ohne die real bestehenden Sozialen Ängste. Den anderen soll ein anschaulicher kleiner „Film“ vor Augen entstehen.

Beispiel: *„Ich sitze am Tisch mit vielen Freunden. Es ist ein lockerer und entspannter Abend. ...“*

Ziel:

Die Gruppenmitglieder lassen sich auf ein Gedankenexperiment ein, in dem Wünsche, aber auch vielleicht bereits Erreichtes deutlich werden. Jeder kann sich fragen, inwieweit die fantasierte Szene von seinem derzeitigen Leben abweicht und ob das Bild ohne Soziale Phobie für ihn ein vorbehaltlos wünschenswertes darstellt.

6. Kleine Provokation

Übungsschwerpunkte: Intuition - Spontaneität - Dynamik, Konfrontation - Mut – Aushalten

Material: Ein Gegenstand, der gut in die Hand passt, z.B. Stein.

Kurz-Ziel: Das Aussprechen von als schwierig empfundenen, konfrontativen Sätzen wird geübt.

Beschreibung:

Die Teilnehmer sitzen im Kreis. Einer beginnt nun und spricht einen provokanten Satz aus, zum Beispiel „*Wenn ich deine Probleme hätte, ging es mir gut!*“, und gibt daraufhin einen Stein (oder anderes) der adressierten Person in die Hand. Diese macht nun weiter und richtet einen anderen Satz an eine andere Person.

Ziel:

Die Angst vor dem Unaussprechlichen wird genommen. Fokus sollte bei dieser Übung keinesfalls nicht sein, dem anderen endlich die Wahrheit zu sagen, sondern sich zu trauen, solch einen provokanten Satz überhaupt aussprechen zu können.

Zum Abschluss der Übung kann gemeinsam besprochen werden, wie sich die Teilnehmenden beim Provozieren gefühlt haben, ob vielleicht sogar ein Fünkchen Spaß und Lebendigkeit für einzelne spürbar wurde. Nachgedacht werden kann auch darüber, inwieweit es in der Alltagsrealität hilfreich ist, auch „unangenehme Tonlagen“ ggf. aussprechen zu können.

Anmerkung für den Anleitenden:

Besonders bei dieser Übung ist es wichtig, dass die Atmosphäre in der Gruppe stimmig ist – mit einer angespannten Grundstimmung ist die Gefahr größer, dass etwas aus dem Ruder läuft und dass sich Teilnehmer wirklich gekränkt fühlen. Natürlich sollte besonders hier darauf geachtet werden, dass alle gleichermaßen an die Reihe kommen.

Vielleicht kann der Anleitende den Anfang machen, indem er deutlich für alle auch stimmlich die Provokation hörbar werden lässt. Die theatralische Übertreibung unterstreicht die „Bühnensituation“ des Übungsrahmens.

7. Du als Baum

Übungsschwerpunkte: Imagination, Kreativität

Material: Blanco-Karteikarte Din 6, Malstifte

Kurz-Ziel: Eine Mal-Übung, die die Außenwirkung bzw. Bedürfnisse eines jeden widerspiegelt.

Beschreibung:

Jeder erhält eine Karteikarte, auf die er den z.B. übernächsten Sitznachbarn als Baum malt. Die Karten werden anschließend reihum in den Kreis gelegt, und jeder erklärt kurz, aufgrund welcher Idee oder Inspiration er den anderen auf diese Weise dargestellt hat. Danach wird ihm die Karte überreicht. Es geht nicht um umfangreiche analytische Erklärungen, sondern um das Ansprechen eines Impulses, eines Gefühls, welches die Zeichnung bestimmt hat.

Variation dieser Übung: Durch eine Linie wird die Karte halbiert. Jeder malt zunächst sich selbst als Baum auf die erste Hälfte der Karteikarte; auf die zweite Hälfte malt ein anderer, was diesem Baum seiner Meinung nach noch gut tun könnte, was ihm fehlen könnte, was bereichern könnte (z.B. kräftige Wurzeln, Licht o.a.m.)

Ziel:

Es ist interessant, dem Malenden zuzuhören, was dessen Beweggründe für seine Darstellung sind: Eventuell kommen hier Aspekte zum Tragen, die der Gemalte vielleicht selbst nicht vorne angestellt hätte. Man kann hier viel über sein Außenbild bzw. seine Außendarstellung erfahren, bei der Variation auch über seine Bedürfnisse bzw. Wachstumsmöglichkeiten.

Neben dem Gespräch über Inhaltliches werden die Teilnehmenden auch unterschiedliche Geschicklichkeit im Malen sehen. Das Seinige auch im Vergleich mit den anderen in der Gruppe für sich zu akzeptieren, ist ein Übungsziel.

Anmerkung für den Anleitenden:

Es ist hilfreich, wenn Malunterlagen in Form von Tischen oder Büchern zur Verfügung stehen. Eine Mal-Zeit ab 5 min kann ausreichend sein. Der Zeitrahmen sollte vor Beginn allen bekannt sein. Ein Rundblick zeigt an, ob die meisten ihre Zeichnung innerhalb der vorgestellten Zeit abschließen konnten.

8. Rücken an Rücken

Übungsschwerpunkte: Fühlen, Körper - Entspannung

Kurz-Ziel: Je zwei Teilnehmer schauen, wie es sich Rücken an Rücken sitzend anfühlt.

Beschreibung:

Es finden sich Paare; beide setzen sich Rücken an Rücken auf den Boden. Nun suchen sie den Punkt einer guten Balance, sodass sie sich gleichzeitig anlehnen, dem anderen aber auch Halt geben. Auch kleines Hin – und Herschwingen kann dabei hilfreich und auch angenehm sein.

Ziel:

Da sich die beiden nicht anschauen, wird der Übung das Schwierige genommen. Man kann einmal spüren, wie sich das Anlehnen und Anlehnen-Lassen anfühlt. Das Gleichgewicht entsteht dadurch, dass beide sich einlassen – eine Erkenntnis, die auch auf viele andere Situationen übertragen werden kann.

9. Foto-Session

Übungsschwerpunkte: Konfrontation - Mut - Aushalten, Kreativität

Material: Mindestens eine, besser zwei (Digital-)Kameras je drei Teilnehmer.

Kurz-Ziel: Jeder wird von mehreren anderen fotografiert.

Beschreibung:

Es werden Dreiergruppen gebildet, jede Gruppe verfügt über mindestens eine Kamera, besser zwei. Abwechselnd wird eine Person von den anderen in der Kleingruppe zeitgleich wohlwollend fotografiert. Es sollte der Person etwas Zeit und Ruhe gelassen werden, sich auf die Situation einzulassen, zu

einem unverkrampften Gesichtsausdruck zu finden. Es ist für die meisten leichter, wenn die Kameras einen hinreichenden Abstand einhalten.

In den nächsten Tagen werden die Bilder z.B. mittels Email-Anhang oder CD zusammengetragen, sodass jeder schließlich viele verschiedene Bilder von sich selbst hat.

Ziel:

Konfrontation mit der Situation und dem eigenen Bild. Insbesondere wenn mit mehr als einer Kamera pro Gruppe gearbeitet wird, hat der Fotografierte keine Möglichkeit, sich optimal zu präsentieren – im günstigsten Fall entsteht so eine gewisse Lockerheit.

Die entstandenen Bilder können daher recht authentisch sein und dem Fotografierten ein wohlwollender Spiegel.

Anmerkung für den Anleitenden:

Eine Übung, die etwas mehr Zeit zur Ausführung beansprucht.

Sie passt eher in die Sommerzeit, da man in der Helligkeit und insbesondere draußen mehr Möglichkeiten der Gestaltung hat; außerdem können sich die einzelnen Gruppen so weitläufiger verteilen. In kälteren Jahreszeiten wäre wohl eher Porträtfotografie denkbar; hierfür setzt sich z.B. jeder mit seinem Stuhl vor eine neutrale Wand.

Da möglichst viele eine (Digital-)Kamera mitbringen sollten, wird die Übung vorweg angekündigt werden müssen.

10. Im Dunkeln

Übungsschwerpunkte: Fühlen

Kurz-Ziel: Eine Wahrnehmungsübung im Dunkeln.

Beschreibung:

In der dunklen Jahreszeit

Vorzugsweise etwas nach Sitzungsbeginn (zumindest dann, wenn keine Verspäteten mehr hereinkommen), wird das Licht im Gruppenraum ausgeschaltet.

Je nach Wunsch wird die Gesprächsrunde sofort weitergeführt, oder alle sitzen erst einmal für ein paar Minuten still da und schauen, was ihnen durch den Kopf geht.

Ziel:

Durch das Fehlen von Beleuchtung entsteht umgehend eine ganz andere Atmosphäre: Aspekte wie z.B. der Klang der Stimme einer Person treten nun in den Vordergrund. Es kann geschaut werden, inwieweit sich dies auf die Gesprächsqualität auswirkt, ob man die anderen anders wahrnimmt als vorher etc.

Angesprochen werden kann unter anderem, ob sich durch die Dunkelheit und durch den Wegfall der eigenen „Sichtbarkeit“ eine Entspannung einstellt oder vielleicht auch gegenteilige Empfindungen.

Anmerkung für den Anleitenden:

Die Übung ist aufgrund der Lichtverhältnisse naturgemäß eher für die Winterzeit geeignet.

11. Positive Rückmeldung

Übungsschwerpunkte: Konfrontation - Mut - Aushalten, Reflexion - Bewusstheit, Rückmeldung

Kurz-Ziel: Jeder erfährt etwas über die Außenwahrnehmung seiner (positiven) Eigenschaften.

Beschreibung:

Reihum bekommt jeder Teilnehmer von den anderen in der Runde eine positive Rückmeldung, zum Beispiel was der andere an ihm schätzt und mag, was er schon alles geschafft und erreicht hat, in welchen Bereichen er schon gut zurechtkommt, was ihn einzigartig macht, usw..

Die Teilnehmer sind ausdrücklich angehalten, die Rückmeldungen nicht zu kommentieren oder zu relativieren.

Ziel:

Dass es unter Umständen durchaus auch eine Schwierigkeit sein kann, positive Rückmeldungen anzunehmen, bestehen zu lassen, als ehrlich gemeint und somit zu meinem Außenbild dazugehörend anzunehmen, liegt im Erfahrungsbereich dieser Übung.

12. Vorwegnahme (von Wohlergehen)

Übungsschwerpunkte: Reflexion – Bewusstheit

Material (nur optional): kleine (Kiesel)-Steine

Kurz-Ziel: Die Eigenverantwortlichkeit für das eigene Wohlergehen in der Gruppensitzung wird thematisiert.

Beschreibung:

In einer kurzen Runde sagt jeder, mit welchem Gefühl er die Sitzung gerne an ihrem Ende verlassen möchte.

Optional: Aus einer Sammlung kleiner Steine sucht er sich anschließend einen passenden aus, der ihn daran erinnern soll.

Nachdem sich alle eingebracht haben, kann gemeinsam erörtert werden, mit welchen Mitteln jeder das Ziel am besten für sich erreichen kann.

Ziel:

Im Idealfall wird deutlich, dass das Gefühl, mit dem man aus der Sitzung geht, maßgeblich davon abhängt, wie und in welchem Maße man sich selbst einbringt. Der Einzelne erkennt vielleicht seine Selbstverantwortung für sein Wohlergehen und seine Eigenkompetenz, hierfür zu sorgen. Er löst sich (etwas) aus der Annahme, die anderen seien dafür verantwortlich, wie es ihm geht.

Anmerkung für den Anleitenden:

Die Übung eignet sich besonders zu Sitzungsbeginn.

13. Impuls-Karten

Übungsschwerpunkte: Intuition - Spontaneität – Dynamik

Material: geeignete Kartensammlung

Kurz-Ziel: Äußerung von Impulsen, Verknüpfung einer Darstellung mit dem eigenen Inneren

Beschreibung:

Aus einer Kartensammlung, die meist aus dem spirituellen Umfeld stammt und Anregungen – hilfreiche Worte – Begriffe beinhaltet, zieht jeder Teilnehmer eine Karte. Anschließend schaut jeder für sich, welchen Impuls die Karte bei ihm auslöst.

In einer anschließenden Runde kann darüber gesprochen werden, wer welche Karte gezogen hat und welches die intuitive Reaktion darauf war.

Ziel:

Die Übung birgt Vielfalt in sich, denn die Teilnehmer kommen unter Umständen mit Themen in Berührung, die sie sonst eher außen vor lassen bzw. die ihnen vielleicht eher unwichtig erscheinen. Aus dem Karten-Impuls kann jeder Rückschlüsse für den eigenen Umgang mit der jeweiligen Thematik ziehen.

Anmerkung für den Anleitenden:

Statt nur über den Impuls zu sprechen, könnte zum Beispiel auch eine ganz einfache Kurzgeschichte/ Szene von ca. zwei Minuten zu der gezogenen Karte vom Kartenzieher entwickelt werden.

Das Kartenspiel muss nicht notwendigerweise ein spirituelles sein; auch in anderen Bereichen sind gut nutzbare Karten zu finden.

14. Schambelastete Erinnerung

Übungsschwerpunkte: Konfrontation - Mut - Aushalten, Fühlen, Rückmeldung

Kurz-Ziel: Es wird geschaut, inwieweit Scham im Blickkontakt erkennbar ist.

Beschreibung:

Es finden sich Paare zusammen. Einer bekommt nun die Aufgabe, jeweils zwei Mal für ca. 30 Sekunden den Blickkontakt zum anderen zu halten und dabei einmal an eine neutrale und einmal an eine schambesetzte Situation zu denken. Der andere soll versuchen, sich sensibel einzuschwingen und schließlich eine Vermutung äußern, ob der Partner beim ersten oder zweiten Durchgang an etwas Schambesetztes gedacht hat.

Anschließend findet eine Besprechung im Kreis statt.

Ziel:

Auch wenn im Gespräch im Anschluss an den Blickkontakt die schambelastete Situation nicht konkret angesprochen wird, so kann diese Übung vielleicht ein erster Schritt sein, versteckte Altlasten möglicherweise zu einem späteren Zeitpunkt dem Kreis anzuvertrauen.

In der Besprechung könnte als weiterer Aspekt auch thematisiert werden, dass das Verbergen-Wollen der Scham oftmals das eigentliche Problem ist.

15. Menschenspirale

Übungsschwerpunkte: Konfrontation - Mut - Aushalten, Fühlen, Körper - Entspannung

Kurz-Ziel: Eine Menschenspirale dreht sich um einen Teilnehmer, der mit der dadurch entstehenden Nähe, aber auch Enge zurechtkommen lernt.

Beschreibung:

Voraussetzung ist ein relativ großer Raum (ca. 10x10 m für 10 Personen), evtl. kann die Übung auch nach draußen verlegt werden.

Alle fassen sich an den Händen und bilden einen Kreis, den Blick in die Mitte gerichtet. Der Anleitende trennt an einer Stelle die Verbindung und führt ein Ende nun in das Zentrum des Kreises. Dann geht er zum anderen Ende

und schließt an. Die Menschenkette setzt sich langsamen Schrittes in Bewegung und umkreist den Mittelpunkt. Es bildet sich eine Spirale, die um den Teilnehmer in der Mitte dichter wird.

Alle achten gemeinsam darauf, dass eine gewisse Dichte entsteht, die aber noch angenehm bis gut aushaltbar bleibt.

Nach kurzem Verweilen setzt der Anleitende sich wieder in umgekehrter Richtung in Bewegung. Die Spirale öffnet sich wieder. Am Ende schließt sich der Kreis erneut. Nun kann die Übung mit einer anderen Person in der Mitte mehrfach wiederholt werden.

Im Anschluss können Teilnehmende über ihr Nähe-Empfinden erzählen.

Ziel:

Die Teilnehmer lassen sich aus der Dynamik und Bewegung heraus auf körperliche Nähe ein, was sie im Idealfall unterstützt, Berührungsängste abzubauen. Günstig hierbei ist, dass die Spirale nur für einen kurzen Moment eng gestellt ist und sich verlässlich schnell wieder öffnet

Anmerkung für den Anleitenden:

Die Übung setzt einen großen Raum mit leerer Fläche voraus und Teilnehmenden-Zahlen um 8 oder mehr.

Als Variation kann der Blick im Kreis auch nach außen gerichtet werden.

16. Frauenrollen – Männerrollen

Übungsschwerpunkte: Reflexion - Bewusstheit, Imagination

Material: geeignete Fotos aus dem Web oder aus Zeitungen/ Zeitschriften

Kurz-Ziel: Die Gruppenmitglieder tauschen sich darüber aus, welche Geschlechterrollen sie in einer Partnerschaft und auch allgemein favorisieren.

Beschreibung:

Ein Mitglied bringt Bilder von Männern und Frauen (z.B. aus Zeitschriften) mit. Diese werden im Kreis auf den Boden gelegt, sodass sie für jeden gut

sichtbar sind. Es folgt ein spontanes Gespräch über verschiedene Frauenrollen und Männerrollen: welche gesellschaftlich akzeptiert und verbreitet sind, welche sich die einzelnen Gruppenmitglieder wünschen, mit welchen sie evtl. spezielle, eigene Erfahrungen gemacht haben etc.

Ziel:

Die ausgelegten Fotos sollen einen Startpunkt für das Gruppengespräch bieten und dazu beitragen, dass der Gesprächsfaden nicht allzu theoretisch wird, sondern möglichst zum Anschaulichen und Nachfühlbaren sich bewegt.

17. Unstrukturierte Pause

Übungsschwerpunkte: Körper - Entspannung, Intuition - Spontaneität - Dynamik

Kurz-Ziel: Umgehen mit einer Phase ohne Strukturvorgabe

Beschreibung:

Vorzugsweise etwa in der Halbzeit einer Sitzung bekommen die Mitglieder die „Aufgabe“, fünf Minuten so zu verbringen, wie es sich für sie in diesem Moment richtig anfühlt. Dabei sollen sie wenig oder gar nicht darüber nachdenken, was nun am besten wäre, sondern „einfach“ ihren Impulsen folgen. Manchen könnte danach sein, im Raum herumzugehen, andere schauen vielleicht lieber aus dem Fenster. Vereinbart ist, dass der Raum nicht verlassen wird, Ruhe herrscht und keine Gespräche begonnen werden.

In einem eventuell anschließenden Gespräch in der Runde kann zum Beispiel ausgetauscht werden, ob das spontane Wahrnehmen eigener Impulse überhaupt möglich war, ob etwas vermisst wurde (z.B. Musik, um die Stille erträglicher zu machen), ob die Gedanken abgeschweift sind etc.

Ziel:

Die Mitglieder werden unerwartet mit äußerer Stille „konfrontiert“ und können nun die Aufmerksamkeit nach innen lenken und Gelassenheit, Entlastung, aber auch Unruhe stärker wahrnehmen.

18. Dyaden-Arbeit (Austausch in Zweiergruppe)

Übungsschwerpunkte: Reflexion - Bewusstheit, Imagination

Kurz-Ziel: Die Teilnehmer arbeiten in Paaren zusammen und lassen sich auf Fragen zu ihrer Person und ihrem weiteren Lebensweg ein.

Beschreibung:

Die Paare setzen sich auf Stühle einander gegenüber. Einer macht nun den Anfang und stellt eine der unten stehenden Fragen. Nach einer kurzen Weile (30 sec oder mehr) wiederholt er diese Frage, vielleicht mit einer leicht veränderten Stimmlage oder wählt eine andere Frage aus:

- Wer bist du eigentlich?
- Wo möchtest du hin?
- Welches ist dein Weg?
- Was ist dir wichtig?

Der Befragte bemüht sich gelassen um eine Antwort und lässt sich in dem Falle, dass die Fragestellung wiederholt wird, erneut auf einen Antwortversuch ein. Eventuell gehen seine Gedanken oder seine Antwort dann in eine andere Richtung.

Anschließend wird gewechselt, sodass sich auch der andere auf die Fragen einlässt.

Ziel:

Die Übung hat zwei Primärziele: Einerseits kann der Befragte ein Stück mehr zu sich selbst und seinen persönlichen Wünschen finden, andererseits ist das Sich-dem-anderen-Anvertrauen für manche etwas Ungewohntes und daher eine konstruktive Übung.

Anmerkung für den Anleitenden:

Für manche kann es angenehmer sein, eine solche Übung mit einem gleichgeschlechtlichen Partner durchzuführen – dies sollte beachtet werden. Auch die Tatsache, dass andere evtl. längst fertig sind, während er selbst noch mit seinem Partner arbeitet, sollte dem Anleitenden während der Übung nicht entgehen. Es gehört zu seiner Aufgabe, möglichst die Dyaden im Blick zu haben und die Zeiteinteilung dementsprechend anzupassen.

19. Meine Antwort für dich

Übungsschwerpunkte: Intuition - Spontaneität - Dynamik, Imagination, Kreativität, Rückmeldung

Material: Blanco-Karteikarte Din 6, Malstifte

Kurz-Ziel: Die Gruppenmitglieder bekommen eine Rückmeldung auf ihr momentanes Befinden.

Beschreibung:

Jedes Mitglied malt auf die Hälfte einer Karteikarte eine kleine Zeichnung und möchte damit ausdrücken, wie es sich aktuell fühlt. Anschließend gibt es die Karte an seinen Nachbarn zur rechten/ linken weiter. Dieser gibt mit seiner Zeichnung eine gemalte intuitive „Antwort“. Sie kann beispielsweise einen Kontrast bilden oder aber auch einen Ausgleich oder eine Ergänzung.

In einer anschließenden Runde werden die Karten mit den Bilder-Paaren allen gezeigt. Wem danach ist, der kann noch ein paar Worte dazu einbringen.

Ziel:

Die Mitglieder bekommen durch diese Übung eine nicht-sprachliche Rückmeldung in Form einer Anregung und Spiegelung, auf die sie selbst vermutlich nicht kommen würden und die Raum lässt für neue Anregungen auf intuitiver Ebene.

Anmerkung für den Anleitenden:

Evtl. werden einige Gruppenmitglieder sagen, dass sie nicht malen können. Sie sollten dazu ermutigt werden, es trotzdem zu versuchen, da hier künstlerisches Können absolut nicht im Vordergrund steht.

20. Drei Fragen

Übungsschwerpunkte: Konfrontation - Mut - Aushalten, Rückmeldung

Kurz-Ziel: Jeder kann den anderen Fragen zur eigenen Person stellen.

Beschreibung:

Ein Gruppenmitglied setzt sich den restlichen Mitgliedern gegenüber, die einen Halbkreis bilden. Nun überlegt es sich drei Fragen zur eigenen Person, die nacheinander gestellt, von den anderen reihum beantwortet werden sollen.

Es sollte darauf Wert gelegt werden, dass die Antworten einfach so stehen gelassen werden und sich keine Diskussion entwickelt.

Ziel:

Mit Hilfe dieser Übung kann das fragende Gruppenmitglied wichtige Rückmeldungen und Spiegelungen zu sich selbst und seinen Problemen bekommen und daraus neue Schlüsse ziehen. Z.B. Wie ist mein Außenbild in der Gruppe? Habe ich durch eigene Offenheit den anderen hinreichend die Möglichkeit gegeben, mich kennenlernen und einschätzen zu können?

21. Tauschbörse

Übungsschwerpunkte: Reflexion - Bewusstheit, Gemeinschaftsgefühl

Material: Blanco-Karteikarten Din 6 und Stift

Kurz-Ziel: Die Teilnehmer widmen sich den hilfreichen und heilenden Kräften in der Gruppe. Überlegungen zum Selbsthilfeprinzip des Geben und Nehmen.

Beschreibung:

Zunächst tragen die Teilnehmer positive Begriffe im Gespräch zusammen, die sie mit der Gruppe verbinden, zum Beispiel *Vertrautheit, Offenheit, etc.* Danach schreibt jeder auf drei verschiedene Karteikarten seinen Namen und auf die Rückseite den Namen je eines anderen Teilnehmers. Auf diese Seite fügt er nun einen Satz ein, mit dem er beschreibt, was er von dieser Person in der Gruppe schon erhalten hat/ erhält oder auch sich wünscht – beispielsweise auch eine Eigenschaft, die er bei ihr schätzt. Auf der Rückseite, auf der der eigene Name steht, fügt er nun ein, was er glaubt, demjenigen „geben“ zu können.

Beispiel: *„Ich wünsche mir von dir Geduld (und Rückseite:) Ich biete dir mein offenes Ohr an.“*

Anschließend verteilt jeder seine Karten an die anderen Teilnehmenden.

Ziel:

Insgesamt fördert die Übung das gute Gruppengefühl und stärkt das Empfinden eines jeden, ein wichtiger Teil der Gruppe zu sein.

Anmerkung für den Anleitenden:

Damit jeder mindestens eine Karte bekommt, wäre es sinnvoll, zum Beispiel eine Karte verbindlich dem rechten/ linken Nachbarn zukommen zu lassen.

22. Höhenunterschied (Blickkontakt)

Übungsschwerpunkte: Konfrontation - Mut - Aushalten, Fühlen

Kurz-Ziel: Ein Höhenunterschied im Blickkontakt und der Umgang mit ihm stehen bei dieser Übung im Mittelpunkt.

Beschreibung:

Es werden Paare gebildet. Einer setzt sich auf einen Stuhl, während der andere stehen bleibt und mit ihm den Blickkontakt hält. Anschließend wird gewechselt. Zum Abschluss treten sich beide Übungsteilnehmer einen Moment lang stehend gegenüber.

Während des Blickkontakts achtet jeder auf seine inneren Empfindungen und Gedanken.

Ziel:

Menschen mit Sozialen Ängsten nehmen einer anderen Person gegenüber in der Regel einen innerlich empfundenen Höhenunterschied wahr – oft sehen sie sich selbst in der niedrigeren Position. Es geht also um ein „nicht auf gleicher Augenhöhe sein“.

Jeder kann sich fragen: Nehme ich die stehende und sitzende Position unterschiedlich wahr? Woran erinnert mich das spontan? In welchen Situationen meines Alltags fühle ich mich ähnlich?

Anmerkung für den Anleitenden:

Es ist möglich, den Höhenunterschied noch zu verstärken, in dem sich der eine nicht auf einen Stuhl, sondern sogar auf den Boden setzt.

23. Sich führen lassen

Übungsschwerpunkte: Fühlen

Kurz-Ziel: Jeder lässt sich mit geschlossenen Augen durch den Raum führen.

Beschreibung:

Die Teilnehmer finden sich in Paaren zusammen. Einer schließt die Augen, während ihm der andere eine Hand auf die Schulter legt und ihn dann durch den Raum führt. Es sind Variationen in Richtung und Geschwindigkeit möglich.

Auf Signal des Anleitenden wird anschließend gewechselt.

Ziel:

Sinn dieser Übung ist, das Vertrauen, das Abgeben der Kontrolle sowie die Verantwortung des Führens zu üben – manche fühlen sich vielleicht nur in einer Rolle wohl, während anderen beides oder vielleicht keins von beiden Probleme bereitet.

Ein anderer Aspekt, der für manche auch ungewohnt sein dürfte, ist der Körperkontakt; vor allem, wenn er zwischen Mann und Frau stattfindet.

In einer anschließenden Gesprächsrunde können die unterschiedlichen Wahrnehmungen ausgetauscht werden. Es sollte darauf geachtet werden, die unmittelbaren Übungserfahrungen nicht durch eine zu lange Nachbesprechung zu „zerreden“.

24. Heißer Stuhl

Übungsschwerpunkte: Konfrontation - Mut - Aushalten, Rückmeldung

Optional: Notizzettel

Kurz-Ziel: Einem Mitglied werden Fragen gestellt, die es stillschweigend in sich aufnimmt.

Beschreibung:

Ein Mitglied setzt sich den anderen gegenüber, die mit ihren Stühlen einen offenen Halbkreis bilden. Nun stellen ihm spontan einige Personen (damit die Runde nicht zu lange dauert, kann die Zahl begrenzt werden) verschiedene Fragen zu seiner persönlichen Situation, seinen Zukunftsoptionen oder ähnlichem, zum Beispiel: *„Bist du mit dem zufrieden, was du erreicht*

hast?“. Die Fragen sollten wohlwollend, hilfreich und in keinem Falle suggestiv sein, also eine bestimmte Antwort schon voraussetzen.

Der Befragte nimmt diese Fragen in sich auf und beantwortet sie aber nicht.

Ziel:

Der Befragte erlebt sich im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit der anderen. Er kann die Frage auf sich wirken lassen und sie im Stillen für sich, evtl. nach längerer Bedenkzeit, beantworten. Er kann die Antwort quasi für sich behalten und, falls sie für ihn wichtig ist, als Wegweiser mit nach Hause nehmen.

Möglicherweise ist es hilfreich, wenn der Befragte die Möglichkeit hat, die Fragestellungen am Ende seiner Übung auf einem Zettel kurz zu notieren.

Anmerkung für den Anleitenden:

Es sollte darauf geachtet werden, dass die einzelnen Fragen in Ruhe gestellt werden, jeweils nach einer kurzen Stille von 20-30 sec., damit jede für sich ausreichend lange wirken kann.

25. Viele Hände

Übungsschwerpunkte: Körper - Entspannung, Fühlen

Kurz-Ziel: Bei geschlossenen Augen ertastet jeder die Hände der anderen.

Beschreibung:

Die Gruppenmitglieder stellen sich in einen Kreis und strecken die Arme nach vorne aus. Nun schließen sie die Augen und tasten sich langsam in die Mitte des Kreises aufeinander zu, sodass sich die Hände bald berühren. Für 2 bis 3 Minuten wird nun die Aufmerksamkeit darauf gerichtet, wie sich die verschiedenen Hände in ihrer Bewegung, Beschaffenheit und Berührung anfühlen.

Auf ein Signal des Anleitenden hin lassen alle ihre Hände wieder nach unten sinken und spüren der Empfindung mit noch geschlossenen Augen für kurze Zeit nach.

Ziel:

Das unmittelbare Fühlen spielt hier die Hauptrolle. Wie leicht oder schwer fällt es den Teilnehmenden, sich wirklich auf das Fühlen einzulassen und die Situation nicht ins Lächerliche zu ziehen? Können sie sich überhaupt für das Fühlen öffnen oder verursacht bereits die Vorstellung einer Berührung Probleme? Können sie den Kopf und die Gedanken ruhen lassen?

Anmerkung für den Anleitenden:

Um die Übung im Nachhinein nicht zu zerreden, kann der Anleitende die im Ziel formulierten Fragestellungen in die Gruppe hineintragen, sodass jeder eine Möglichkeit hat, still für sich nach einer Antwort zu suchen. Es bleibt jedem völlig freigestellt, sich zum Erlebten zu äußern.

26. Säulen meines Lebens

Übungsschwerpunkte: Reflexion – Bewusstheit

Material: eine Holzplatte (ca. 50x50), 10 – 12 stabile Holzklötzchen (ca. 20x5x5) z.B. aus Zuschnittresten eines Baumarktes

Kurz-Ziel: Die Teilnehmer finden heraus, welche tragenden Säulen sie in ihrem Leben haben.

Beschreibung:

Für diese Übung ist es nicht notwendig, aber hilfreich weil anschaulich, eine stabile Holzplatte und „Säulen“ in Form von Holzklötzen (z.B. 20x5x5 cm) zu verwenden. Auf jede dieser Säulen wird nun ein Begriff geschrieben, zum Beispiel folgende:

- Zuhause
- Kreativität
- Freunde
- Partnerschaft
- Sexualität
- Familie
- Beruf
- Hobbys
- (evtl. weitere oder andere)

Jeder Teilnehmer sucht sich nun die Säulen aus, deren Eigenschaft er in seinem Leben als vorhanden, sinnstiftend und als positiv bereichernd wahrnimmt. Er platziert die Säulen so, dass er die Holzplatte darauflegen kann und stellt sich anschließend auf die Platte, wobei andere Teilnehmer stützend zur Seite stehen, falls etwas umkippen sollte.

Ziel:

Hier wird veranschaulicht, dass viele Säulen das Stehen – und somit im übertragenen Sinne das Leben – sicherer und stabiler machen. Die Teilneh-

mer können sich fragen: Selbst wenn eine Säule in meinem Leben wegbrechen sollte, gäbe es noch genug andere, mit deren Hilfe ich getragen werde? Stehe ich generell auf vielen oder eher wenigen Säulen?

Anmerkung für den Anleitenden:

Diese Übung setzt eine höhere Vertrautheit voraus, sowohl was das Aufnehmen als auch die einzelnen Themen angeht; von daher ist sie eher für bereits länger bestehende Gruppen geeignet.

27. (Stille) Stein-Übergabe

Übungsschwerpunkte: Reflexion - Bewusstheit, Fühlen

Material: ein handtellergroßer Stein oder ähnliches

Kurz-Ziel: Ein Stein wandert in der Gruppensitzung von Mitglied zu Mitglied. Bei der jeweiligen Übergabe liegt die innere Aufmerksamkeit auf unterschiedlichen Ebenen.

Beschreibung:

Ein Mitglied hält einen handtellergroßen Stein in den Händen. Es steht auf und übergibt ihn einem anderen Teilnehmer. Nach einem kurzen Innehalten (ca. 10 sec) wird der Stein weitergegeben.

Die Übung läuft in drei Teilen ab:

- In der ersten Runde konzentrieren sich die Teilnehmer auf sich selbst, bevor und während sie den Stein übergeben.
- In der zweiten Runde konzentrieren sie sich bewusst auf denjenigen, dem der Stein übergeben wird.
- Es folgt ein Gespräch darüber, wie schwierig oder leicht jedem die Übung gefallen ist und ob Besonderheiten aufgefallen sind.

Ziel:

Die Selbsterfahrung steht bei dieser Übung ganz deutlich im Mittelpunkt. Dadurch, dass nichts kommentiert wird und ein angestrebtes Ergebnis nicht vorgegeben und erkennbar ist, können feine, stille Erlebnisse wahrgenommen werden.

28. Durchsetzung

Übungsschwerpunkte: Intuition - Spontaneität - Dynamik, Reflexion - Bewusstheit

Kurz-Ziel: Die Teilnehmer entscheiden sich für einen bestimmten Übungsschwerpunkt während einer Gruppensitzung.

Beschreibung:

Zu Beginn der Sitzung werden die Sitzungsteilnehmenden gefragt, wer in dieser Übung die Position des Sich-Durchsetzens einnehmen möchte und wer die des Sich-Zurücknehmens. Der Anleitende bittet um Handzeichen bei der jeweiligen Variante.

Damit ist die Übung bereits beendet.

Im anschließenden Gespräch wird ausgetauscht, warum der einzelne sich für eine bestimmte Seite entschieden hat.

Ziel:

Alle haben die Möglichkeit zu betrachten, ob sie sich spontan für das ihnen vertrautere Muster entschieden haben oder für das ihnen eher schwierigere und aus welchem Grund dies so geschehen ist.

Darüber hinaus kann deutlich werden, dass sowohl Durchsetzen als auch Zurücknehmen nötig sind, um das Miteinander in einer Gruppe lebendig zu gestalten. Eine Gemeinschaft könnte wohl kaum nicht dauerhaft aus reinen Durchsetzern oder ausschließlich aus sich Zurücknehmenden bestehen.

Anmerkung für den Anleitenden:

Der Anleitende sollte damit rechnen, dass die Teilnehmer über die Kürze der Übung zunächst überrascht sind.

29. Blind durch den Raum gehen

Übungsschwerpunkte: Fühlen, Konfrontation - Mut - Aushalten

Kurz-Ziel: Die Gruppenmitglieder gehen mit geschlossenen Augen durch den Raum.

Beschreibung:

Um Angst vor Anstoßen und Verletzungen zu nehmen, gehen alle zunächst mit offenen Augen und mit vor dem Körper gehaltenen Armen langsam umher, wobei sie bewusst den Kontakt mit randständigen Objekten wie Mauer, Schrank, Tischen austesten.

Danach schließen alle die Augen und gehen nun so – möglichst auf geraden Linien – ganz langsam tastend durch den Raum, wobei sie sich darauf konzentrieren, ob die anderen zu hören sind.

Berührt man die Wand, einen Gegenstand oder eine andere Person, wird kurz innegehalten und die Gehrichtung um ca. 90° geändert. (Dauer der Übung 3-5 Min)

Ziel:

Bei dieser Übung wird der Sehsinn „ausgeschaltet“, sodass sich die Gruppenmitglieder auf ihre übrigen Sinne verlassen müssen. Jeder kann für sich schauen, wie schwer es ihm fällt, die Augen wirklich geschlossen zu halten, achtsam zu sein und wie er auf Berührungen anderer reagiert.

Schafft es jeder, so viel Vertrauen in diese ungewohnte Situation zu entwickeln und sich seine Ungeschicklichkeit einzugestehen? Wie geht er mit der Unsicherheit/ Verunsicherung um, die diese Übung mit sich bringt?

30. Gemeinsames Malen

Übungsschwerpunkte: Gemeinschaftsgefühl, Kreativität

Material: Ein Zeichenpapier Din 4, darauf ein umrandetes Feld 15 cm x 15 cm, Malstifte, Malunterlage/ Tisch

Kurz-Ziel: Die Gruppe erstellt ein gemeinsames Bild.

Beschreibung:

Auf einem Blatt Zeichenpapier wird ein nicht allzu großes Feld mit einem Stift umrandet. Für eine Gruppe von 10 Mitgliedern reicht ein Feld von ca. 15 x 15 Zentimetern.

Aus einem Sortiment von Buntstiften wählt jeder eine Farbe, die seiner aktuellen Stimmung am ehesten entspricht (alternativ seine Wunschfarbe). Außerhalb des umrandeten Feldes wird eine Abkürzung für den Vornamen des Betreffenden notiert, von diesem aus nun eine Linie in das Feld gezogen und dort eine (kleine) Fläche farbig gestaltet. Das Blatt wird reihum gegeben, bis jeder etwas gemalt hat.

Ziel:

Durch das Bild wird veranschaulicht, wie bunt und vielfältig die Gruppe ist und dass sich jeder auf verschiedene Art und Weise sichtbar macht bzw. seine Spuren hinterlässt.

Die Vielfalt der kleinen Bilder führt letztendlich zu einem großen Ganzen – dem gemeinsamen Gruppenbild.

Anmerkung für den Anleitenden:

Da diese Übung nur einzeln und nacheinander ausgeführt werden kann, ist es möglich, zeitgleich ein anderes Gruppengespräch weiter zu führen.

31. Geschenke

Übungsschwerpunkte: Gemeinschaftsgefühl

Material: Kleine Geschenke, z.B. Fundstücke

Kurz-Ziel: Jeder Teilnehmer bringt für einige andere eine kleine Aufmerksamkeit mit.

Beschreibung:

Zum Abschluss einer Gruppensitzung wird vereinbart, dass jeder Teilnehmer (je nach Gruppengröße) zwei oder drei anderen beim nächsten Mal

eine Kleinigkeit mitbringt: vielleicht den beiden Personen, die neben ihm sitzen, sowie einer weiteren Person nach freier Wahl.

Es sollten drei verschiedene Dinge der gleichen Art gewählt werden, zum Beispiel drei verschiedene Steine, drei kleine Zeichnungen oder ähnliches.

Ziel:

Das Geben und Erhalten in der Gruppe wird hier verdeutlicht.

Vereinbart die Gruppe die Auswahl aus Fundstücken, wird klar, dass es nicht um geldliche Investitionen geht. Die Festlegung, drei verschiedene Objekte der gleichen Art (Material) zu wählen, kann die Fantasie anregen, Unterschiede in den Personen durch eine entsprechende Wahl zu berücksichtigen.

32. (Sich) Fallenlassen

Übungsschwerpunkte: Fühlen, Intuition - Spontaneität - Dynamik, Körper - Entspannung, Konfrontation - Mut – Aushalten

Kurz-Ziel: Die Gruppenmitglieder üben das Sich-Fallenlassen und Auffangen.

Beschreibung:

Im Raum ist es möglichst ruhig. Drei Personen, die ein ähnliches Körpergewicht haben, bilden eine Gruppe. Zwei stellen sich nun gegenüber; die dritte Person stellt sich hinter eine von diesen beiden.

Die Person in der Mitte schließt nun die Augen. Die ihr gegenüber stehende Person, der „Starter“, berührt sie nach einer Wartezeit von bis 30 Sekunden an beiden Schultern und gibt somit einen kleinen Bewegungsimpuls nach hinten, sodass sie „umfällt“, aber sofort von der hinter ihr stehenden Person weich an den Schultern aufgefangen wird und einen Gegenimpuls erhält und vom Nächsten wieder aufgefangen wird. Die Bewegungen sollten sanft und die Impulse sicherheitsgebend sein.

Aus der Dreiergruppe sollte jeder einmal in der Mitte gestanden haben.

Ziel:

Bei dieser Übung wird das Loslassen/ sich Einlassen und Anvertrauen-Können geübt.

Es geht um Fragestellungen wie folgt:

Kann ich mich einlassen? Werden die anderen mich sicher auffangen und halten können?

Auch die Berührung ist wichtig: Wie fühlt es sich an, wenn mich jemand auffängt? Traue ich es ihm zu? Kenne ich dieses Gefühl? Ist es mir vielleicht unangenehm, mich mit meinem ganzen „Gewicht“ einzubringen? Wie ist es, wenn ich einen Teilnehmer auffange?

Anmerkung für den Anleitenden:

Der Abstand in den Dreiergruppen sollte nicht groß sein, damit der Moment des Fallens nur sehr kurz und nicht angsteinflößend ist.

33. Das bin ich (kl. Vorstellungsrunde)

Übungsschwerpunkte: Konfrontation - Mut – Aushalten

Kurz-Ziel: Ein Teilnehmer erzählt von einem Hobby, von seinen Interessen o.ä.

Beschreibung:

Ein Gruppenmitglied bekommt (ca. 5 - max. 15 Minuten) Zeit, etwas über sich zu erzählen. Es kann zum Beispiel über ein Hobby oder Interessensfeld sprechen, anschauliche Gegenstände, (Kinder-)Fotos mitbringen, usw. Es ist vorweg vereinbart, dass das Themenumfeld Soziale Phobie ausdrücklich außen vor bleibt.

Ziel:

Durch diese kleine Vorstellung eines Mitglieds wird das Bild, das die anderen von ihm haben, unmittelbar erweitert. Das Mitglied öffnet sich und macht evtl. eine gute Erfahrung, von eigenen, interessanten Seiten bzw. Interessen zu erzählen und sich so authentisch und ganzheitlicher den anderen zu zeigen.

Anmerkung für den Anleitenden:

Es kann vereinbart werden, dass jeder einmal dran ist und eine Gruppensitzung mit seiner Vorstellung beginnt.

34. Hände malen

Übungsschwerpunkte: Gemeinschaftsgefühl, Kreativität

Material: etwa halbe Größe wie bei Übung Nr. 4 „Lebenslinien“ beschrieben, Bleistifte, Malstifte (gespitzt), ggf. Klebestreifen

Kurz-Ziel: Die Teilnehmer malen gegenseitig ihre Hände ab.

Beschreibung:

Auf einem etwas größeren Blatt entsteht ein Kunstwerk der besonderen Art: In Achtsamkeit und Ruhe umranden die Teilnehmer gegenseitig ihre auf das Blatt gelegten Hände mit einem Stift. Hierbei sollte der Stift tendenziell senkrecht-gerade geführt werden. Je nach Positionierung auf dem Blatt kann die Hand geschlossen oder mit gespreizten Fingern sein.

Ziel:

Das entstandene Bild zeigt die Zugehörigkeit jedes einzelnen zur Gruppe. Obwohl es sehr einfach ist, ist es doch durch sehr viel Achtsamkeit beim Malen entstanden. Unterschiedliche Farbwahl bereichert die Darstellung.

Anmerkung für den Anleitenden:

Zum Malen sollten eher dünne und gut angespitzte Bleistifte und Farbstifte verwendet werden.

35. (Hand/ Schulter-) Massage

Übungsschwerpunkte: Körper - Entspannung

Kurz-Ziel: Die Teilnehmer massieren sich gegenseitig an Händen und/oder Schultern.

Beschreibung:

Es finden sich Zweiergruppen. Während es ruhig im Raum ist, können Massage-Angebote gemacht werden: Eine Massage der Hände (je 2 min), bei der der Massierte im 90°-Winkel vor dem Massierenden sitzt, oder eine Schulter-/ Nackenmassage von 4 Minuten Dauer, bei der der Massierende höher positioniert ist (z.B. stehend, wenn der andere auf einem Stuhl sitzt). Anschließend wird gewechselt.

Ziel:

Selbstverständlich stehen keine physiotherapeutischen Ziele im Vordergrund, sondern das Wahrnehmen der Berührung und der Wärme der Hände und Schultern. Es gilt, ein stimmiges Maß zu finden zwischen einer kräftigen Massage und einer sanften Berührung.

Der Ausführende fragt sich und auch den anderen: Was betrachte ich als gutes Maß, was tut dem anderen gut?

Anmerkung für den Anleitenden:

Durch die relativ klare Vorgabe bei dieser Übung können Unsicherheiten bei der Berührung gemindert oder genommen werden. Bei der Zweiergruppenbildung sollten die Teilnehmer die notwendige Wahlfreiheit haben.

36. Stopp!

Übungsschwerpunkte: Intuition - Spontaneität - Dynamik, Konfrontation - Mut - Aushalten

Kurz-Ziel: Das Grenzen-Setzen wird geübt.

Beschreibung:

Es bilden sich Paare. Beide stellen sich gegenüber auf; der Abstand zwischen ihnen sollte ca. 10m betragen. Im Folgenden bleibt einer nun stehen und sagt insgesamt zwei Mal „Stopp“, während der andere auf ihn zugeht.

Zuerst geht der Sich-Bewegende eine Strecke von drei bis vier Metern, worauf der andere mit einem „Stopp“ in normaler Sprechlautstärke reagiert. Beide lassen die Situation für wenige Sekunden auf sich wirken und halten kurz inne. Der Sich-Bewegende geht nun weiter – sobald er sich dem anderen bis auf die letzten Meter nähert, sagt dieser ein absolut kategorisches „Stopp“. Der Gehende bleibt nur stehen, wenn er dieses als wirklich klare Gegenkraft empfindet.

Anschließend finden sich ohne langes Auswählen neue Paare. Es sollte darauf geachtet werden, dass jeder einmal beide Rollen einnimmt.

Ziel:

Kraftvoll und energisch eine Grenze ziehen, hier durch das Wort „Stopp“, fällt Einigen möglicherweise durchaus schwer, insbesondere, wenn es laut auszusprechen ist. Dies gelingt dann am überzeugendsten, wenn derjenige nicht nur formal, sondern auch von innen heraus mit Kraft die Grenzlinie zieht.

Insgesamt eine Übung, bei der der Fokus auf Positionierung und Hörbarkeit liegt.

Anmerkung für den Anleitenden:

Zusätzlich kann der Anleitende auf die Körperhaltung der verschiedenen Stopp-Sager achten und dies anschließend thematisieren. Wie überzeugend ist der einzelne aufgetreten, welche Unterschiede sind aufgefallen?

37. Umriss malen

Übungsschwerpunkte: Reflexion - Bewusstheit

Kurz-Ziel: Die Teilnehmer malen den Umriss eines Mannes und einer Frau.

Beschreibung:

Alle bekommen eine etwas größere Karteikarte und die Aufgabe, innerhalb von fünf Minuten den Umriss einer Frau und eines Mannes zu malen.

Ziel:

Das Ergebnis an sich ist nicht relevant, vielmehr geht es darum, ob die Malenden mit ihrem Werk zufrieden sein können – dies ist besonders schwierig für diejenigen, die nicht aus dem künstlerischen Bereich kommen.

Gesucht ist eine Darstellung des Einzelnen, zu der er sagen kann: „Es ist so in Ordnung für mich, besser kann ich es nicht. Ich stehe dazu, es muss nicht perfekt sein“. Zusätzlich kann noch darauf eingegangen werden, wie kritisch man ist und wie sehr man sich vergleicht.

Anmerkung für den Anleitenden:

Wichtig ist, dass die Teilnehmer während der Ausführung glauben, das Ergebnis spiele eine Rolle und habe etwas mit Weiblichkeit und Männlichkeit zu tun.

38. Im Kreis ankommen

Übungsschwerpunkte: Reflexion - Bewusstheit, Körper - Entspannung, Gemeinschaftsgefühl

Kurz-Ziel: Eine (im Idealfall einleitende) entspannende Übung, die dem Teilnehmer u.a. seine aktuell wichtigen Thematiken ins Bewusstsein bringt.

Beschreibung:

Die Gruppenteilnehmer sammeln sich bewusst für einige Minuten und versuchen, mit geschlossenen Augen im Kreis „anzukommen“, Alltagsthemen und –sorgen draußen zu lassen sowie zur Ruhe zu kommen. Der Anleitende versucht dabei, die anderen nach einer kurzen Zeit der Stille durch seine Worte wieder ins „Hier und Jetzt“ zurückzubringen, z.B.: „*Fühle deinen Körper... bringe dein Bewusstsein in die momentane Situation...*“ etc.

Im Anschluss kann in einem kurzen Blitz darüber gesprochen werden, wie der einzelne diese Zeit erlebt hat.

Ziel:

Während einige das Sich-Sammeln vielleicht gut hinbekommen, merken andere mit Sicherheit bald, dass sich die Themen und Sorgen des Alltags nicht so leicht ausblenden lassen, sondern sich immer wieder aufdrängen.

War es dem einzelnen möglich, die Kontrolle abzugeben, sich einen Raum zu schaffen, sich etwas Zeit zu gönnen?

Darüber hinaus dient die Übung dazu, die Gruppe am Anfang einer Sitzung bewusst als Kreis wahrnehmbar zu machen.

39. Assoziieren

Übungsschwerpunkte: Intuition - Spontaneität - Dynamik

Kurz-Ziel: Die Teilnehmer sagen bei Betrachten eines Bildes, was ihnen dazu spontan einfällt.

Beschreibung:

Jemand bringt einen Bildband mit, möglichst einen Fotoband, in dem Menschen abgebildet sind. Er wird in die Mitte des Kreises gelegt. Nun schlägt der erste eine Seite auf und sagt, was ihm dazu spontan einfällt, zum Beispiel, was er sieht, wie er sich bei der abgebildeten Situation fühlen würde, etc.

Der nächste blättert einfach um oder schlägt eine andere beliebige Seite auf und fährt nun mit einer eigenen Assoziation fort.

Ziel:

Intuition und das „In-den-Fluss-Kommen“ stehen bei dieser Übung im Vordergrund. Es wird geschaut, ob jeder in der Lage ist, offen zu bleiben und zu akzeptieren, dass er mit den Bildern bzw. ob ihm etwas dazu einfällt, Glück oder Pech haben kann. Evtl. kann die Erfahrung, sich nicht stets auf alles vorbereitet haben zu müssen, mit in den Alltag übernommen werden.

40. Modellieren

Übungsschwerpunkte: Kreativität

Material: Modelliermasse nach Wahl, z.B. Knete, Ton, Fimo o.a., alte Zeitung als Unterlage

Kurz-Ziel: Es werden Figuren aus Modelliermasse geformt.

Beschreibung:

Der Anleitende bringt eine Modelliermasse nach Wahl mit, z.B. Knete, Ton, Fimo o.a. Jeder kann sich nun ein Thema aussuchen und versuchen, dieses mit Hilfe der Masse, vielleicht in Form einer kleinen Figur oder eines abstrakten Objekts, darzustellen.

Beispiel für Themen: Gefühle wie Angst, Wut, Neid oder Situationen wie Alleinsein, Außenseiterposition, Mobbing usw.

Ziel:

Die Teilnehmer können etwas Selbstgestaltetes mit nach Hause nehmen, das sie an ihre Thematik erinnert. Darüber hinaus lassen sie sich auf eine eher nicht verbreitete, künstlerische Arbeitsweise ein. Auch geht es natürlich darum, ob der einzelne mit dem eigenen Werk zufrieden sein kann.

41. Mein Stein

Übungsschwerpunkte: Imagination, Intuition - Spontaneität - Dynamik, Rückmeldung

Kurz-Ziel: Die Teilnehmer wählen aus einer Auswahl von Steinen ihren Lieblingsstein. Die anderen raten anschließend, welcher dies wohl sein könnte.

Beschreibung:

Der Anleitende bringt eine Auswahl von kleineren Halbedelsteinen oder Kieselsteinen mit – dabei sollte darauf geachtet werden, dass sich diese jeweils nicht allzu ähnlich sehen. Sie werden in die Mitte des Kreises gelegt. Die Teilnehmer haben nun ca. drei Minuten Zeit, sich ihren Favoriten auszusuchen. Dabei dürfen sie die verschiedenen Steine auch einmal in die Hand nehmen.

Sobald sich jeder einen Stein ausgesucht hat, werden in der Runde nun möglichst spontane und intuitive Vermutungen geäußert, wer sich für welchen Stein entschieden hat. Interessant ist auch, wenn die Vermutungen noch mit einem Satz begründet werden.

Beispiel: *Ich glaube, du bist so bescheiden, dass du dir den kleinsten Stein ausgesucht hast.*

Ziel:

Die Außenwahrnehmung spielt bei dieser Übung eine Rolle. Jeder kann neugierig werden, was die anderen wohl zur Wahl eines bestimmten Steines bewegt hat.

42. Wessen Hände?

Übungsschwerpunkte: Fühlen, Gemeinschaftsgefühl, Körper - Entspannung

Kurz-Ziel: Die Teilnehmer legen sich einander gegenseitig die Hände auf die Schultern und versuchen, Unterschiede zu spüren.

Beschreibung:

Ein Stuhlkreis wird gebildet. Ein Drittel der Mitglieder steht nun auf, stellt sich hinter einen der Sitzenden und legt dieser Person eine Hand oder beide Hände auf die Schultern, etwa eine Minute lang. Die Sitzenden schließen die Augen, wissen nicht exakt, wer gerade die Hände auf die Schulter legt. Nach einem kurzen Signal setzen sich alle wieder hin und es stehen andere auf, sodass die Übung reihum geht und jeder einmal zum Fühlenden wird.

Ziel:

Die Gruppennähe wird erhöht. Diese Übung eignet sich besonders gut für den Anfang oder das Ende einer Sitzung, entweder als einführende Annäherung und zum Schaffen einer Vertrauensbasis oder als abschließendes Stärken des Gruppengefühls.

Eine Gruppe, die sich auch körperlich näher kommen kann, fühlt sich insgesamt verbundener.

Anmerkung für den Anleitenden:

Es sollte darauf geachtet werden, dass durch klare Signale (zum Wieder-Hinsetzen) eine möglichst gute Struktur geschaffen wird, sodass keine zusätzlichen Unsicherheiten entstehen.

43. Schweigen und (in achtsamer) Stille fühlen dürfen

Übungsschwerpunkte: Fühlen, Körper - Entspannung

Kurz-Ziel: Nach einer Schulter-Massage finden sich alle wieder im Kreis zusammen und lassen das erlebte Gefühl nachwirken.

Beschreibung:

In Paaren massieren sich die Teilnehmer gegenseitig den Schulter- und oberen Rückenbereich, wobei auch Massagegeräte wie z.B. Igelbälle zum Einsatz kommen können.

Danach setzen sich alle wieder in den Kreis und spüren bewusst noch einmal schweigend für ein paar Minuten nach, wie sie die Berührung empfunden haben.

Ziel:

Im Idealfall machen die Teilnehmenden eine Erfahrung mit dem Gefühl, sich wohlfühlen zu dürfen, einfach so zu genügen und auch einmal nichts tun zu müssen; darüber hinaus auch, gleichzeitig einzeln und doch verbunden zu sein.

44. Mein Platz im Raum

Übungsschwerpunkte: Reflexion - Bewusstheit

Kurz-Ziel: Jeder sucht sich den Platz im Raum, der sich für ihn am besten anfühlt.

Beschreibung:

Im Gruppenraum sucht jeder in Stille verschiedene Ecken und Orte auf – z.B. in der Mitte, am Fenster oder an der Tür – und verweilt dort jeweils kurz. Man nimmt wahr, dass man sich an unterschiedlichen Orten unterschiedlich fühlt, wo man sein und wo man nicht sein möchte, und sucht sich am Ende seinen Lieblingsplatz.

Ziel:

Die Gruppenmitglieder nehmen wahr, dass sie nicht alleine im Raum und daher in ihrer Wahl eingeschränkt sind. Im sozialen Miteinander, sowohl in dieser Übung als auch in alltäglichen Situationen, gibt es eine Begrenztheit der Möglichkeiten: der Lieblingsplatz kann bereits von jemand anderem eingenommen sein, doch trotzdem findet man in der Regel einen anderen Platz, an dem man sich auch wohl fühlt.

Zusätzlich kann jeder schauen, ob er den Mut hat, den Platz noch einmal zu wechseln, falls der zuerst gewählte doch nicht der Richtige war.

45. Wenig Kontakt

Übungsschwerpunkte: Reflexion – Bewusstheit

Material: kleine Karteikarte Din 6, Stift

Kurz-Ziel: Alle Teilnehmer gehen der Frage nach, mit wem aus der Gruppe sie im Vergleich bisher eher weniger Kontakt und Austausch hatten.

Beschreibung:

Der Anleitende regt an, darüber nachzudenken, mit wem aus der Gruppe man im Vergleich bisher eher weniger Kontakt und Austausch hatte.

Nach einer Nachdenkphase beantwortet in Stille jeder die Frage für sich selbst, sucht nach Gründen, warum dies so sein könnte und notiert diese Gedanken auf der Karteikarte.

In einer anschließenden Runde kann ausgetauscht werden, zu welchen Ergebnissen die Teilnehmer gekommen sind, soweit die Teilnehmer bereit sind und es für angemessen halten.

Ziel:

Die Gründe, warum man auf eine Person nicht zugeht, können vielfältig sein. Hat man sich vielleicht bisher einfach nicht getraut? Wirkt der andere unnahbar oder unsympathisch und möchte man gar nicht auf ihn zugehen? Oder spielen Verunsicherungen oder die Befürchtung, dem anderen vielleicht unsympathisch zu sein, eine Rolle.

46. Jemand stellt mich vor

Übungsschwerpunkte: Reflexion - Bewusstheit, Rückmeldung, Intuition - Spontaneität - Dynamik

Kurz-Ziel: Jedes Mitglied stellt der Gruppe ein anderes Mitglied vor.

Beschreibung:

Durch Zufallsprinzip oder Spontanwahl wird jedem eine andere Person zugewiesen. Es gilt nun, diese den anderen in der Gruppe vorzustellen, so als sei sie ihnen unbekannt. (Vorweg ist für jede Vorstellung eine max. Zeitdauer festgelegt worden.)

Bevor das Vorstellen beginnt, sollte sich der Erzählende einen kurzen Moment sammeln und auf die bevorstehende Aufgabe konzentrieren können. Was fällt mir zu dem anderen überhaupt ein, macht den anderen wirklich aus, was ist weniger wichtig und kann ausgelassen werden? Es geht in erster Linie um eine Beschreibung der Person, nicht um Interpretation oder Analyse.

Ist der Vorstellende fertig, können die anderen nun wahlweise noch ergänzen, falls ihnen zu der Person noch etwas Wichtiges einfällt. Abschließend sollte der Vorgestellte nur kurz gefragt werden, ob er im Ganzen gesehen sich mehr oder minder gut dargestellt sieht. Weitere Ausführungen, Ergänzungen oder Interpretationen sollte er nicht machen.

Ziel:

Mit dieser Übung kann deutlich werden, wie ausführlich und mit welchen Themenbereichen und Schwerpunkten sich jeder bisher in die Gruppe eingebracht hat, was bei den anderen hängengeblieben ist.

Weiterführende Fragen:

Wie bin ich mit dem mit Rückgemeldeten zufrieden? Verwundert mich das Bild, das mir die Gruppe spiegelt? Fällt mir auf, dass ich vielleicht bisher ein

wichtiges Problemfeld oder einen Lebensbereich wenig oder noch gar nicht der Gruppe gegenüber angesprochen habe?

Anmerkung für den Anleitenden:

Die Übung ist für eine Gruppe, die sich bereits etwas länger kennt, besser geeignet.

47. Ich bin ganz anders als du

Übungsschwerpunkte: Reflexion - Bewusstheit, Rückmeldung, Intuition - Spontaneität - Dynamik

Kurz-Ziel:

Die Teilnehmer richten ihren Blick darauf, an welchen Punkten sie sich voneinander unterscheiden.

Beschreibung:

Der Anleitende beginnt mit der Übung, indem er einen Punkt benennt, von dem er glaubt, sich gegenüber einem anderen Teilnehmer zu unterscheiden. So könnte er beispielsweise sagen: „*Ich schätze mich deutlich mehr auf Harmonie ausgerichtet ein als du*“. Nach bewusstem, kurzem Innehalten (ca. 10 sec) wendet sich das angesprochene Mitglied mit einem anderen Verschiedenheits-Merkmal an einen anderen Teilnehmer - so geht es reihum.

Ziel:

Das Üben von positiver Abgrenzung und Toleranz steht hier im Vordergrund. Vielleicht wird den Mitgliedern noch etwas augenfälliger, dass die Gruppe gerade von der Vielfalt und Unterschiedlichkeit der Menschen sehr profitiert, ist doch das gemeinsame und verbindende Anliegen die Bewältigung der Sozialen Phobie. Eine Stärkung der individuellen Position des einzelnen kann auch einen positiven Einfluss haben auf mögliche Konkurrenzgedanken, sollten sie vorhanden sein.

48. Die Jahreszahl

Übungsschwerpunkte: Reflexion - Bewusstheit

Kurz-Ziel: Jeder erinnert sich, wie es ihm in einem bestimmten Jahr ging.

Beschreibung:

Durch ein Zufallsprinzip wird eine Jahreszahl ermittelt. Im Folgenden berichtet jeder, in welcher Lebenssituation er sich zu dieser Zeit befand, wie das allgemeine Lebensgefühl war und wie er damals zurechtkam bzw. welche Strategien er dafür hatte.

Falls in der Gruppe jüngere Mitglieder sind, kann es erforderlich sein, dass diese nur für sich zur bestimmten Jahreszahl ein Jahrzehnt zufügen.

Wenn eine weitere Jahreszahl ermittelt wird, ist im Anschluss eine weitere Übungsrunde möglich.

Ziel:

Die Teilnehmer rufen sich ins Bewusstsein, dass ihr Leben und ihre Bewältigungsstrategien viele Stationen, Aspekte, Einflüsse und Entwicklungsstufen beinhalten. Auch wird deutlich, dass mit zeitlichem Abstand der Blick auf Erlebtes sich wandelt, bei einigem aber auch sich über längere Zeit als beständig erweist.

Interessant ist auch die Vielfalt der einzelnen Lebensstationen der Mitglieder im Vergleich.

49. Mein Baum

Übungsschwerpunkte: Imagination, Kreativität, Konfrontation - Mut - Aushalten

Kurz-Ziel: Die Gruppenmitglieder beschreiben einen Baum, mit dem sie eigene Persönlichkeits- und Wesenszüge verbinden.

Beschreibung:

Jeder stellt sich einen Baum vor, dessen Eigenschaften die eigenen auszudrücken scheinen. Ist es vielleicht ein kräftiger, gut verwurzelter Baum, dem es allerdings an Blättern und Blüten fehlt? Oder eher ein dünneres, junges Bäumchen, das den Wind fürchtet?

Nun geht es reihum: Alle beschreiben ihren Baum möglichst bildhaft. Es wäre schön und wünschenswert, wenn sie dies nicht nur rein mit Worten, sondern auch mit Gesten und Bewegungen unterstützten.

Ziel:

Bei dieser Übung wagt man sich ein Stück weit in eine Bühnenposition. Es mag sein, dass (kleine) Hemmungen zu überwinden sind, sich so vor anderen sichtbar zu machen.

Anmerkung für den Anleitenden:

Der Anleitende kann ermutigend vorgehen und als erster die Baumdarstellung wagen. So wird den anderen ein Stück weit die Angst genommen.

50. Unsicherheit verbergen / zulassen

Übungsschwerpunkte: Konfrontation - Mut - Aushalten, Fühlen, Reflexion – Bewusstheit

Kurz-Ziel: Die Teilnehmer fokussieren, wie es sich anfühlt, die eigene Unsicherheit zu verbergen bzw. zuzulassen.

Beschreibung:

Es bilden sich Paare. Die zwei Personen setzen sich einander gegenüber und suchen ca. eine Minute lang möglichst gelassen Blickkontakt. In einem ersten Durchgang haben sie die Anweisung, hierbei möglichst keine Verunsicherung zu zeigen. Es ist zu erwarten, dass dies für die Mehrheit recht anstrengend wird.

Danach, in der zweiten Runde, lautet die Anweisung genau gegenteilig: Nun lassen alle möglicherweise auftretende Blick-Unsicherheiten und leichte Verlegenheiten einfach mal zu.

In einer anschließenden Gesprächsrunde werden die beiden Situationen miteinander verglichen, insbesondere auch, was die beiden Teilnehmenden dabei empfunden haben.

Ziel:

Alle können der Frage nachgehen, was ihnen anstrengender erschienen ist: Eine Rolle zu spielen und sich möglichst stark zu kontrollieren, oder sich verletzlich zu machen, sich dafür aber authentisch zu zeigen?

Die Gefühle während der Übung sind vermutlich auf viele Situationen im Alltag übertragbar.

Anmerkung für den Anleitenden:

Um im Vorfeld keine Blockaden entstehen zu lassen, sollte der Anleiter diese bei der Erläuterung der Übung möglichst gar nicht erst thematisieren. Statt zu sagen „*Auch wenn es euch vielleicht peinlich oder schwierig erscheint, nehmt zu eurem Gegenüber Blickkontakt auf*“, wäre als zielführendere Alternative vorzuziehen: „*Wir nehmen zu unserem Gegenüber Blickkontakt auf*“.

51. Emotionen erkennen

Übungsschwerpunkte: Fühlen

Material: kleine Karteikarte Din 6

Kurz-Ziel: In einer Kleingruppe machen sich die Teilnehmenden dafür sensibel, Gefühlslagen anderer zu erkennen.

Beschreibung:

Jeder schreibt auf eine kleine Karteikarte die Gefühle Freude, Wut und Angst in freier Reihenfolge auf. Dies ist für die anderen verdeckt. Nun finden sich Kleingruppen aus zwei bis drei Personen; einer sitzt den anderen beiden gegenüber und ist der „Handelnde“.

Er stimmt sich nun, entsprechend seiner Reihenfolge, nacheinander innerlich auf eine der Gefühlslagen ein, ohne seinen Gesichtsausdruck bewusst zu verändern. Nach ca. 30 sec. deutet er mit einer kleinen Handbewegung an, dass er nun die Stimmung verändert.

Die anderen versuchen sich einzufühlen und die Reihenfolge der Gefühlslagen zu erkennen, ohne sich darüber auszutauschen. Zum Abschluss machen sie sich eine kleine Notiz. Es wechselt der Akteur durch Stuhlwechsel -jeder sollte einmal drangekommen sein.

Ziel:

Ziel ist hier, das Einfühlen in den anderen einmal zu üben. Wie viel bekomme ich vom anderen mit? Fällt es mir leicht oder schwer, mich auf ihn einzulassen? Bin ich innerlich offen, Emotionen bei anderen wahr zu nehmen, oder liegt der Fokus auch während dieser Übung (zu) sehr auf mir selbst?

52. Stumme Kommunikation

Übungsschwerpunkte: Fühlen, Reflexion - Bewusstheit

Kurz-Ziel: Die Gruppenmitglieder kommunizieren miteinander, ohne zu sprechen.

Beschreibung:

Bevorzugt am Anfang oder gegen Ende der Gruppensitzung passt diese stumme Kommunikationsrunde gut.

Der Anleitende bringt folgende oder ähnliche Fragestellungen ein: Was habe ich hier im Kreis (noch) nicht sagen wollen, nicht sagen können? Was blieb (bisher) aus guten oder auch hinterfragbaren, aber akzeptierten Gründen ungesagt? Was sind meine Gründe hierfür?

Die Teilnehmenden gehen diesen Fragen still in Gedanken nach und stellen sich in einem zweiten Schritt in der Fantasie vor, bisher der Gruppe Vorenthaltenes nun anzusprechen. Was löst diese Vorstellung in mir aus? Wie weit bin ich von einem solchen Schritt entfernt? Was für eine Veränderung könnte er möglicher Weise erbringen?

Ziel:

Bei dieser Übung geht es um den Anteil des Unausgesprochenen während der Gruppensitzungen. Findet die Runde am Anfang statt, so können ggf. die Überlegungen noch auf den Sitzungsverlauf Auswirkungen haben.

Am Sitzungsende, in einem Rückblick auf diese fast abgeschlossene Sitzung und alle vorherigen können sie Vorsätze und Optionen für zukünftige Gruppensitzungen eröffnen.

Insgesamt wirkt eine solche stumme Kommunikationsrunde durchaus weiterführend, da die angeregten Gedanken und Gefühle „geschützt“ bleiben und nicht unmittelbar im Gespräch „geoutet“ werden sollen, dennoch aber innerhalb des Kreises gedacht worden sind.

53. Altersreise rückwärts

Übungsschwerpunkte: Reflexion - Bewusstheit

Kurz-Ziel: Alle versetzen sich zurück in vergangene Lebensabschnitte bis in ihre Kindheit.

Beschreibung:

Die Gruppenmitglieder nehmen sich rund zehn Minuten Zeit, schließen die Augen und begeben sich in Gedanken auf eine Zeitreise zurück bis zu frühesten Kindheitserlebnissen. Es kann hilfreich sein, wenn der Anleitende zu Beginn Stationen wie Berufsbeginn, Schulabschluss, Schulbeginn, Kindergarten, Laufen-Lernen usw. benennt.

Nach einigen Minuten des Nachdenkens beginnt der erste – möglichst konkret und anschaulich – drei bis max. fünf Szenen seines Lebens kurz zu berichten. Beispiele: „*Ich bin gerade im Vorstellungsgespräch für meinen ersten Job*“ / „*Ich sehe mich alleine an der Schultreppe...*“ etc. Die anderen stellen entsprechend Szenen ihres Lebens dar.

Ziel:

Die Gruppenmitglieder üben miteinander, anschaulich-konkret von sich zu erzählen. Die anderen bekommen hierdurch einen nachfühlbaren Eindruck vom Einzelnen, was dazu führt, dass man einander emotional näher kommt.

54. Ausdruckstanz - Ausdrucksbewegung

Übungsschwerpunkte: Intuition - Spontaneität - Dynamik, Fühlen, Körper - Entspannung, Kreativität

Kurz-Ziel: Jeder macht sich eine Fantasie, die er mit seinem Körper über einen Bewegungsablauf gerne ausdrücken und den anderen übermitteln möchte und tut dies anschließend.

Beschreibung:

Der Anleitende schlägt ein Grundmotiv vor, z.B. Baum. Der Einzelne stellt sich nun „seinen“ Baum bildlich vor, auch in der Bewegung durch Wind und Wetter.

Nun verteilen sich alle im Raum und stellen mit ihren Körpern gleichzeitig das dar, was sie sich vorgestellt haben. Es kann als erleichternd empfunden werden, hierbei die Augen zu schließen.

In einer anschließenden Gesprächsrunde berichten alle von ihren Erlebnissen und Empfindungen während der Ausführung.

Ziel:

Ziel ist, neben der sprachlichen Ebene auch den Zugang zum eigenen Körper zu verbessern und eine Freude an der Bewegung und dem inneren Nachspüren zu stärken.

55. Kritisieren

Übungsschwerpunkte: Intuition - Spontaneität - Dynamik, Konfrontation - Mut - Aushalten

Kurz-Ziel: Die Teilnehmer lassen sich darauf ein, lauthals und unzensiert über jemand herzuziehen.

Beschreibung:

Jeder hat die Aufgabe, innerhalb eines bestimmten Zeitlimits – z.B. bis drei Minuten – über einen konkreten oder fantasierten Außenstehenden, den keiner ansonsten kennen muss oder sollte, massiv-laut und emotional bewegt herzuziehen.

Ziel:

Die Übung bietet die Chance - ohne über sozialen Folgen nachdenken zu müssen - unzensiert Gefühlen von Ärger, Unmut und Ablehnung einen Ausdruck zu geben, sich mal etwas in diese Richtung, die oft aus sozialphobischen Gründen gedeckelt ist, zu trauen und somit das eigene Repertoire zu weiten.

Anmerkung für den Anleitenden:

Eher zu vermeiden ist eventuell einfließendes starkes Lachen des Sprechenden, da er sich ansonsten außerhalb des inneren Kontaktes mit eigenen, meist als negativ und schwierig empfundenen Gefühlen begibt.

In einer Nachbetrachtung kann das Augenmerk darauf liegen, wie sich die Einzelnen bei der Übung gefühlt haben, sowohl als Akteure als auch als Zuschauer.

56. Loben

Übungsschwerpunkte: Konfrontation - Mut - Aushalten, Reflexion - Bewusstheit, Neuvorstellung

Kurz-Ziel: Üben von Eigenlob.

Beschreibung:

Alle sind aufgefordert, sich selbst ernsthaft und authentisch für als positiv empfundene eigene Eigenschaften oder Entwicklungen zu loben.

Dies erscheint den meisten von Sozialer Phobie Betroffenen außerordentlich schwer. Wer diese Eigenleistung nicht erbringen mag oder kann, dem „droht“ ersatzweise, von den anderen gelobt zu werden.

Als Variante wäre diese Übung auch bei einer Vorstellungsrunde, wenn ein Neuling in die Gruppe kommt, denkbar. So entstünde eine humorvolle Situation, in der sich der Neue durchaus spontan wohlfühlen kann.

Weitere Variante: Die Übung wird auf die Gruppensituation bezogen: Warum bin ich für die Gruppe richtig und wichtig? Was bringe ich Wichtiges ein? Wieso bin ich hier (nahezu) unentbehrlich?

Ziel:

Es gilt, auszuloten, wie weit ich bereit und fähig bin, auch positive Aspekte zu sehen und auch auszusprechen. Schafft es jemand nicht, kann er sich fragen, woran dies liegt und ob er in sich eine Blockade aufgebaut hat bezüglich der Wertschätzung für sich selbst. Ist er blockiert, vor anderen positiv über sich zu reden? Wie hat er es empfunden, dass ihn die anderen an

seiner Stelle gelobt haben? Kann er dieses Lob glauben, annehmen, positiv bestehen lassen?

57. Tremor (Zitter)-Übung

Übungsschwerpunkte: Reflexion - Bewusstheit, Körper - Entspannung

Kurz-Ziel: Die Gruppenmitglieder schauen, wie sie sich nach einem bewusst ausgeführtem Zittern fühlen.

Beschreibung:

Die Mitglieder sitzen im Kreis, schließen die Augen und richten ihre Aufmerksamkeit auf sich selbst, achten auf den Grad ihrer Anspannung, Aktivität, Ruhe oder Unruhe. Dann beginnen sie, mit der rechten oder linken Hand etwa ein bis zwei Minuten lang zu zittern. Im Anschluss daran richtet jeder erneut seine Aufmerksamkeit auf sich selbst.

Nehme ich eine Veränderung wahr in Bezug auf Anspannung, (Un-)Ruhe? Hat durch die Bewegung die Anspannung oder ein Aufgeregtsein nachgelassen?

Ziel:

Möglicherweise merken die Teilnehmenden, dass sich durch das bewusste Einlassen auf die Zitterbewegung der Körper entlastet. Er kann durch die Bewegung etwas abgeben, loslassen, mit hoher Anspannung fertig werden.

Anspannungs- und Angst-Zittern in sozialen Interaktionen ist vielen von Sozialer Phobie Betroffenen besonders unangenehm und wirkt angstverstärkend.

Viel Energie wird aufgebracht und aufgebraucht, um dieses Angstsymptom zu verbergen. Eine sich selbst verstärkende, negative Spirale kommt in Gang.

Diese Übung, in Achtsamkeit ausgeführt, kann in der Gruppe ein vertieftes Gespräch über die Neigung zu Angst-Zittern anregen, einen Blick darauf ermöglichen, dass der Körper über das Angst-Zittern ein Entlastungsventil

sucht. Ggf. wird deutlicher, dass rigorose Kontrolle des Symptoms die innere Angstanspannung weiter erhöhen kann. Im Gruppenrahmen können in einem Erfahrungsaustausch neue Wege des Umgangs mit der Angst vor diesem Symptom gefunden und ausprobiert werden.

58. Das tut mir gut

Übungsschwerpunkte: Reflexion - Bewusstheit

Kurz-Ziel: Eine kurze Runde zu einem bestimmten Thema, zum Beispiel, was jedem einzelnen gut tut.

Beschreibung:

Die Teilnehmer sprechen reihum an, was ihnen persönlich gut tut, was Wohlbefinden auslöst, was sie als positiv erlebt und vielleicht auch, wann sie dies zuletzt erlebt haben.

Ist die Runde beendet, fragt der Anleitende in den Kreis, ob das Gespräch mit Blick auf Wohltuendes selbst die Stimmung und das Befinden der Teilnehmenden positiv beeinflusst hat.

Ziel:

Hier steht die Bewusstmachung im Vordergrund. Haben sich die Gruppenmitglieder daran erinnert, was genau es ist, das sich für sie gut anfühlt, können sie vielleicht in der kommenden Zeit ihre Bereitschaft und Aufmerksamkeit darauf erhöhen, sich dieser Situation häufiger „auszusetzen“ und es sich somit bewusst gut gehen zu lassen. Für den Moment soll das positiv Erinnertere so im (Gruppen-)Raum stehen bleiben.

Anmerkung für den Anleitenden:

Evtl. kommt es vor, dass jemand nicht weiß, was ihm gut tut. Hier kann nachgehakt werden: Warum tue ich mich mit der Frage schwer?

Die Übung ist auch zu anderen Fragestellungen denkbar, z.B.: „Das macht mich glücklich“, „Ich bin ausgeglichen, wenn...“, ...

59. Kerzenmeditation

Übungsschwerpunkte: Körper – Entspannung

Material: eine einfache Kerze, Untersetzer, Anzünder, vielleicht zusätzlich leise Entspannungsmusik

Kurz-Ziel: Einfache Meditationsübung mit Hilfe einer Kerze.

Beschreibung:

Die Gruppenmitglieder blicken intensiv auf eine brennende Kerze in der Mitte des Kreises, schließen dann die Augen und schauen dem inneren Lichteindruck und seiner Veränderung nach; anschließend wiederholen sie dies. Die Übung sollte zwischen fünf und zehn Minuten dauern und in Stille stattfinden oder vielleicht unterstützt von einer eher leisen Entspannungsmusik.

Im Anschluss kann je nach Bedarf noch etwas Austausch sein, wie die Übung von den Einzelnen erlebt worden ist.

Ziel:

Die Entspannung steht hier ganz deutlich im Vordergrund. Vielleicht wirkt die Übung auf manche auch inspirierend. Sie kann auch dazu dienen, zu Beginn der Sitzung den Alltag etwas loszulassen und nun Raum und Zeit für die Sitzung zuzulassen.

60. Gruppenaufstellung mit Holzfiguren

Übungsschwerpunkte: Reflexion – Bewusstheit

Material: Spielfiguren, Holzklötze (Baumarktreste) oder ähnliches

Kurz-Ziel: Jeder einzelne lotet aus, wo sein Platz in einer bestimmten Gruppe ist.

Beschreibung:

Mit Hilfe von Spielfiguren, Holzklötzen oder anderem wird in dieser Übung nach einander von den Teilnehmenden eine Menschengruppe dargestellt. Hierbei verkörpert eine der Figuren jeweils denjenigen selbst.

Wer an der Reihe ist, wählt zunächst die Gruppe, die er darstellen möchte (zum Beispiel die Selbsthilfegruppe, die Familie, die Kollegen am Arbeitsplatz) und stellt die Figuren anschließend auf.

Hat derjenige typischerweise eine spezielle Position? Oder hat er im Laufe der Zeit schon verschiedene ausprobiert? Welche kennt er noch nicht, erscheinen ihm aber erstrebenswert?

Ziel:

Mein Platz in einer Gruppe wird hier sichtbar dargestellt. Auf dieser Basis haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, diesen zu reflektieren und vielleicht im Anschluss sogar mal – zunächst durch Umstellen der Figuren - neue Konstellationen und Positionen auszuprobieren.

Anmerkung für den Anleitenden:

Als Material für diese Übung sind etwas größere Holzfiguren (z.B. 20x5x5 cm) am besten geeignet, aber auch Figuren eines Mensch-ärgere-Dich-nicht-Spiels, die den meisten leicht zugänglich sein sollten, können verwendet werden.

61. Meine Gefühle in der Gruppe

Übungsschwerpunkte: Reflexion – Bewusstheit

Material: Kleine Karteikarte Din 6, Stift

Kurz-Ziel: Das Zeigen der eigenen Gefühle in der Gruppe wird betrachtet.

Beschreibung:

Nach einem kurzen, ruhigen Moment des Nachdenkens notiert jeder Teilnehmende auf einer Karteikarte, welche Gefühlsseiten er den anderen in

der Gruppe gegenüber im Verlauf der vergangenen Sitzungen bereits angesprochen und/ oder auch gezeigt hat und welche Emotionen bisher eher (noch) draußen geblieben sind.

In einer kurzen anschließenden Runde bringt jeder seine Überlegungen ein und bittet die anderen um kurze Rückmeldung, ob sie seinen Eindruck ihrerseits bestätigen oder ihn durch eine andere Sicht erweitern können.

Ziel:

Eine Übung, die der Bewusstmachung dient. Sie kann den Gruppenmitgliedern ein Angebot machen, sich mit den Beweggründen auseinander zu setzen, aus denen sie manche Gefühle anscheinend eher leicht zeigen können, andere wiederum nicht.

62. Wortassoziationskette

Übungsschwerpunkte: Intuition - Spontaneität - Dynamik

Kurz-Ziel: Die Gruppenmitglieder versuchen sich im schnellen Assoziieren.

Beschreibung:

Die Aufgabe besteht darin, zu einem vorgegebenen Wort/Begriff möglichst unmittelbar schnell einen passenden anderen zu finden.

Eine Person beginnt und bringt spontan und ohne besonderes Nachdenken ein Wort ein. Der Sitznachbar spricht möglichst unmittelbar seine persönliche Wort-Assoziation hierzu aus. Hierauf reagiert der nächste im Kreis mit seiner Assoziation – so geht es reihum. (*Beispiel: Herz – Liebe – Paar --*)

Zum Abschluss folgt ein kurzer Blitz, in dem geäußert wird, wie einfach bzw. schwierig die Übung für den einzelnen war.

Ziel:

Mit Hilfe dieser Übung kann deutlicher werden, ob bzw. wie viele Filter und Spontaneitäts- und Impulsivitätshemmungen der einzelne in sich hat. Wie viele innere Hürden müssen die Gruppenmitglieder überwinden? Welche

Befürchtungen können dahinter stehen? Welche Rolle spielen hohe Selbstansprüche?

Anmerkung für den Anleitenden:

Das Augenmerk dieser Übung liegt nicht auf den aneinander gereihten Wort-Assoziationen. Vielmehr geht es um den Fluss oder die Blockade bei den Teilnehmern.

63. Begrüßung nach der Geburt

Übungsschwerpunkte: Imagination, Reflexion – Bewusstheit

Material optional: eine Karteikarte Din 6, Stift

Kurz-Ziel:

Die Übung bringt die Teilnehmenden mit ihren Ahnungen, Fantasien und Vorstellungen über das eigene In-die-Welt-Kommen in Kontakt.

Beschreibung:

In einem Moment der Ruhe stellen sich die Gruppenteilnehmer vor, gerade ihre Geburt zu erleben und den ersten Kontakt zu Mutter und Vater aufzunehmen. Sie lassen sich besonders auf die emotionale Ebene ein. Hierfür sollten mind. zwei bis drei Minuten zur Verfügung stehen.

Im Anschluss können alle Bilder und Gedanken kurz auf einer Karteikarte festhalten.

Ziel:

Mit Hilfe der Übung beleuchten die Teilnehmer zum einen ihr Verhältnis zur eigenen Mutter, zum eigenen Vater, und beschäftigen sich mit der Frage „Wie reagiert die Welt auf mich, wie hat sie mich empfangen?“.

Hinweis für den Anleitenden:

Man könnte zum Beispiel folgendermaßen beginnen:

Stell dir vor, du bist gerade auf die Welt gekommen, gerade entbunden worden. Du wirst von der Hebamme in ein Handtuch gewickelt und deiner Mutter in die Hände gegeben... Wie hat deine Mutter wohl emotional reagiert? Hat sie sich gefreut dich zu sehen und dich in ihren Armen zu halten? War

sie liebevoll und zugeneigt oder eher verhalten und ablehnend? Wie hast du deine Mutter emotional wahrgenommen?

Es sollte während der Übung darauf geachtet werden, dass Teilnehmer, die ausschließlich auf der rationalen Ebene argumentieren, behutsam ermutigt werden, sich nach Möglichkeit auch auf das Fühlen einzulassen.

64. Was ist mir in der Gruppe wichtig (und gut)?

Übungsschwerpunkte: Gemeinschaftsgefühl, Reflexion – Bewusstheit

Material: Karteikarten Din 5, Stifte

Kurz-Ziel: Es wird geschaut, was der einzelne in der Gruppe als positiv wahrnimmt und wo sich die Teilnehmenden noch Änderungen wünschen.

Beschreibung:

Die Teilnehmer notieren – vorzugsweise zu Beginn der Sitzung – auch für die anderen gut leserlich auf Karteikarten, was sie in der Gruppe besonders schätzen. Kurzsätze oder Begriffe sind besonders hilfreich. Dabei geht es sowohl um bereits bestehende Strukturen und Dinge sowie auch um Wünsche für zukünftige Sitzungen. Sie legen diese anschließend in die Mitte des Kreises auf den Boden.

Beispiel: *Ich fühle mich verstanden.*

Diese Übung bringt die Gruppe selbst in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit und schafft einen guten Startpunkt, um konstruktiv und von einem positiven Blickpunkt aus die vorhandenen Strukturen gemeinsam weiter zu entwickeln.

Ziel:

Es wird wertschätzend auf das Positive der Gruppenstruktur geschaut und von diesem Punkte aus gemeinsam im Kreis das Potential weiterentwickelt.

65. Laute Stimme

Übungsschwerpunkte: Intuition - Spontaneität - Dynamik, Fühlen, Konfrontation - Mut - Aushalten

Kurz-Ziel: Das Sprechen mit lauter Stimme wird ausprobiert.

Beschreibung:

Eine Ecke oder ein anderer Platz im Raum wird ausgesucht und als „Kleine Bühne“ vom Anleitenden benannt. Die Teilnehmer stellen sich in Abstand und Blickrichtung zur Bühne.

Reihum tritt jeder einmal auf eine kleine „Bühne“, gibt mit starker, lauter Stimme eine oder mehrere Floskeln von sich und geht danach in den Raum zurück, wo er mit den anderen wieder langsam umhergeht.

Nur als beliebiges Beispiel für eine Äußerung: *„So, jetzt stehe ich auch endlich mal auf der Bühne und will, dass alle mir zuhören. Ich bin jetzt auch mal dran.“*

Oder: *„Hat eigentlich auch keinen Sinn, keiner hört mir zu!“*

Die Runde startet nach einem Moment des Nachdenkens für einen eigenen Ausspruch.

Ziel:

Jeder hat die Aufgabe, mit lauter Stimme auf sich aufmerksam zu machen. Wie leicht oder schwer fällt mir diese kleine Bühnensituation? Traue ich mich, laut hörbar zu sein; kann ich Kraft in meine Stimme legen? Kann ich mit meinem Körper dem Ganzen weiteren Ausdruck verleihen?

Gibt es einen Unterschied beim Hören von lauten weiblichen und männlichen Stimmen?

Anmerkung für den Anleitenden:

Die Übung gelingt dann am ehesten, wenn die Teilnehmer davon ausgehen dürfen, Menschen außerhalb des Raumes nicht zu stören oder von ihnen gehört werden zu können.

66. Was wisst ihr von meinen Baustellen (Problemfeldern)?

Übungsschwerpunkte: Gemeinschaftsgefühl, Rückmeldung

Kurz-Ziel: Die Teilnehmenden erfahren etwas über ihr Außenbild

Beschreibung:

Nacheinander fragen alle in den Kreis, was der Meinung der anderen nach ihre Hauptbaustellen sind. Gemeint sind die Stellen der Auseinandersetzung mit dem Thema Soziale Phobie und auch darüber hinaus.

Ziel:

In dieser Übung geht es nicht darum, Ratschläge und Interpretationen zurück zu melden. Hingegen kann jeder etwas darüber erfahren, wie deutlich die eigenen Themen in der Gruppe angekommen sind.

Er hat die Möglichkeit, in sich selbst hineinzuhören und das Gesagte mit seinem inneren Bild abzugleichen. Hat er sich bisher recht authentisch zeigen können, oder gibt es wichtige Bereiche, die in der Gruppe noch nicht angesprochen wurden?

67. Wie sitzt du?

Übungsschwerpunkte: Reflexion - Bewusstheit, Fühlen, Körper - Entspannung, Rückmeldung

Kurz-Ziel: Die eigene Sitzposition und die der anderen werden betrachtet.

Beschreibung:

Spontan und für die anderen unerwartet weist der Anleitende die anderen an, in ihrer momentanen Sitzhaltung „einzufrieren“, sich in den nächsten 30 sec. nicht zu bewegen. Nur durch Kopfwendung betrachten die Kreismitglieder nun die Haltung ihres Nachbarn (zur Rechten/ zur Linken).

Auf ein Signal des Anleitenden hinnehmen nun alle die Haltung des neben ihnen Sitzenden so genau wie möglich an und bleiben in ihr für ca. 2 Min.

Im Anschluss gibt jeder Rückmeldung, wie er sich in dieser Körperhaltung fühlt, was sich gut anfühlt, wo er Anspannungen fühlt, wie er sich ganzheitlich wahrnimmt in dieser Haltung.

Ziel:

Die Sitzhaltung sagt in der Regel viel über das Befinden eines Menschen aus – bekommt man von anderen Rückmeldung über die eigene Sitzposition, so kann man für sich selbst überprüfen, ob Außen- und Innenwahrnehmung übereinstimmen.

Auf eine besondere Weise interessant mag sein, wenn ein Mann die Sitzposition einer Frau und umgekehrt einführend imitiert.

68. Vorlesen

Übungsschwerpunkte: Konfrontation - Mut - Aushalten

Kurz-Ziel: Ein Gruppenmitglied liest den anderen etwas vor.

Beschreibung:

Teilnehmer, die gerne vorlesen oder das Vortragen üben möchten, bringen eine (wirklich kurze) Kurzgeschichte o.ä. mit und lesen sie den anderen vor. Wichtig ist, dass die Übung nicht allzu viel Zeit in Anspruch nimmt.

Ziel:

Dadurch, dass die Gruppenmitglieder einem anderen Mitglied zuhören, haben sie die Möglichkeit, sich auf etwas einzulassen und sich vom gewohnten, eigenen Gedankenkontext ablenken zu lassen.

Die Vorlesenden haben außerdem die Chance, das Sich-in-den-Mittelpunkt-Begeben zu üben und möglichst hiermit eine ermutigende, gute Erfahrung zu machen.

69. Balance

Übungsschwerpunkte: Körper - Entspannung, Konfrontation - Mut - Aushalten

Kurz-Ziel: Eine Zweierübung, bei der es unter anderem auch um Krafteinsatz geht.

Beschreibung:

Jeweils zwei Gruppenteilnehmer stehen einander gegenüber und haben sich ungefähr in Brusthöhe an den Händen gefasst. Zuerst versucht einer der beiden Partner, den anderen wegzuschieben, während jener maßvoll Widerstand entgegenbringt, sich aber dennoch zurückschieben lässt. Anschließend werden die Rollen getauscht. Die Übung wird in mehreren Durchgängen auch mit noch etwas gesteigertem Krafteinsatz durchgeführt.

Ziel:

Obwohl es bei dieser Übung vorrangig um Kraft zu gehen scheint, ist die Berührung ein weiterer wichtiger Aspekt. Die Teilnehmenden können die Erfahrung einer sich gut anfühlenden, aber auch kraftvollen Berührung machen, was mit höherer Wahrscheinlichkeit gelingt, wenn auch Kraft zum Einsatz kommt – sie kann Unsicherheiten nehmen.

Anmerkung für den Anleitenden:

Erweiterungsvariante: Nach dem Schieben mit den Händen können die Paare auch versuchen, einander Rücken an Rücken wegzuschieben.

70. Das möchte ich wissen

Übungsschwerpunkte: Konfrontation - Mut - Aushalten, Rückmeldung

Kurz-Ziel: Jeder bekommt die Möglichkeit, Fragen über sich selbst an den Kreis zu richten.

Beschreibung:

Wie in der „Heißer Stuhl“-Übung Nr.24 bildet sich ein Halbkreis, dem ein wechselnder Teilnehmer gegenüber sitzt. Dieser hat jeweils die Möglichkeit, zwei bis drei Fragen über sich selbst an alle anwesenden oder auch an einzelne Personen zu richten. Zusätzlich kann der Fragende entscheiden, ob er die Fragen auch beantwortet haben möchte oder ob das Stellen der Frage ihm bereits ausreicht.

Beliebiges Frage-Beispiel: *„Glaubt ihr, es gibt etwas, vor dem ich weglaufe?“*

Ziel:

Meist haben einige Gruppenmitglieder Fragen auf dem Herzen, die sie sich bisher nicht trauen, auszusprechen – durch diese Übung wird ein Raum hierfür geschaffen. Sind Antworten gewünscht, bekommt der Fragende eine möglichst authentische und offene Rückmeldung - wofür im Alltag meist nur selten Raum ist.

Auch das Aushalten dieser Antworten ist ein Ziel dieser Übung.

71. Überforderung

Übungsschwerpunkte: Reflexion – Bewusstheit

Material: Karteikarte Din 5, Stift

Kurz-Ziel: Es wird ausgelotet, was den Einzelnen überfordert und was er dagegen tun könnte.

Beschreibung:

Jeder Teilnehmer notiert auf einer Karteikarte, womit bzw. in welcher Situation er sich (häufig) überfordert fühlt. Im Anschluss wird die Karte an den jeweiligen Sitznachbarn gegeben, der einen Vorschlag zum Überforderungsabbau auf die Karte schreibt - in dem er seine Erfahrungen einbringt.

Ziel:

Zum einen „outen“ sich die Teilnehmer ein Stück weit mit ihrem Überforderungsfeld, zum anderen bekommen sie direkt im Anschluss eine Rückmeldung mit helfender Absicht, die sie evtl. als Handlungs- oder Problemlösungsalternative in Betracht ziehen können. Die Schriftform ist für die gesprächsbasierte Gruppe ungewöhnlich und somit weitend.

72. Gespräch in Kleingruppen

Übungsschwerpunkte: Reflexion - Bewusstheit (und andere, je nach Thema)

Kurz-Ziel: Vorübergehende Aufteilung in kleinere Gruppen

Beschreibung:

Die Selbsthilfegruppe wird in mehrere Kleingruppen von ca. drei bis vier Personen aufgeteilt. Diese können sich nun im Raum bzw. im Gebäude einen eigenen Platz suchen und ein Thema nach Wahl besprechen. (15 Min) Meist wird es hilfreich sein, wenn der Anleitende ein Thema oder eine kleine Themenauswahl vorgibt, ggf. auf einem kleinen Zettel fixiert.

Ziel:

In der Kleingruppe wird eine besondere Art von Nähe erlebbar; außerdem ist jeder noch klarer als im größeren Kreis aufgefordert, sich einzubringen. Darüber hinaus trauen sich besonders stille Gruppenmitglieder in einer kleinen Gruppe vielleicht eher, zur Diskussion beizutragen.

Anmerkung für den Anleitenden

Die Themen können gleich sein oder inhaltlich miteinander verbunden, können sich konkret auf die Gruppe beziehen oder z.B. einen fantasieanregenden Impuls beinhalten. Vielleicht auch eine Fragestellung mit Lösungssuche.

Der anschließende Austausch im Kreis ist dann vermutlich für alle interessant.

73. Unterschiedlicher Sitzabstand

Übungsschwerpunkte: Fühlen, Reflexion - Bewusstheit

Kurz-Ziel: Jeder schaut, wie es sich für ihn mit unterschiedlichem Sitzabstand im Kreis anfühlt.

Beschreibung:

Alle sitzen wie gewohnt im Kreis. Nun wird der Kreis deutlich vergrößert, indem alle mit ihrem Stuhl weiter nach hinten rutschen.

In den folgenden zwei Minuten kann jeder über seine Beziehung zu den anderen im Raum nachdenken und nachfühlen z.B.: *„Wer sitzt dort? Was habe ich mit ihm zu tun, was ist meine Position zu ihm, was irritiert mich an ihm, über was freue ich mich?“* Etc.

Im Anschluss werden per Zufallsprinzip die Plätze getauscht.

Wie fühlt sich die veränderte Sitzposition an? Habe ich in dieser Gruppe vielleicht einen „Stammplatz“, den ich gewohnheitsmäßig einnehme?

Dann rücken all mit den Stühlen so nah aneinander, wie es nur geht. Es wird wieder bewusst auf den Unterschied zur vorherigen Situation geachtet.

Ziel:

Hier kann jeder reflektieren, welcher Sitzabstand für ihn am ehesten passend ist und wie sich sein Befinden durch eine Variation der Sitzposition verändert.

74. Handauflegen

Übungsschwerpunkte: Fühlen, Körper – Entspannung

Kurz-Ziel: Das Geben und Spüren von körperlicher Berührung wird erlebt.

Beschreibung:

Die Gruppe teilt sich in zwei gleiche Hälften. Die eine Hälfte setzt sich nebeneinander auf Stühle, die andere Hälfte stellt sich dahinter und legt den

Sitzenden für je ca. 20 Sekunden die Hände auf die Schultern und geht anschließend zum nächsten. Die Sitzenden rücken nach jedem Wechsel einen Platz in die andere Richtung.

Derjenige, der sich dem frei werdenden Platz am Ende der Stuhlreihe am nächsten befindet, nimmt nun Platz und wird zum Fühlenden; wer am anderen Ende der Reihe aufstehen muss, wird zum Handauflegenden. Somit nimmt jeder beide Rollen ein.

Ziel:

Diese Übung ermöglicht es den Gruppenmitgliedern, bewusst den Kontakt zu einer anderen Person zu spüren und durch das Handauflegen etwas Gutes zu empfangen bzw. zu geben. Manche, die mit Körperkontakt Probleme haben, mag die Übung auch ein Stück weit Überwindung kosten.

Anmerkung für den Anleitenden:

Voraussetzung für das Gelingen dieser Übung wird sein eine Achtsamkeit und Ruhe im Raum. Alle Bewegungen sollten langsam und einfühlsam ausgeführt werden.

75. Geschichten

Übungsschwerpunkte: Intuition - Spontaneität - Dynamik, Kreativität

Kurz-Ziel: In kleinen Gruppen werden spontan Geschichten erzählt.

Beschreibung:

Die Gruppe teilt sich in Dreiergruppen auf. Ein Mitglied dieser Dreiergruppe gibt nun drei Begriffe vor, die ein anderes in eine spontan erfundene Geschichte von ca. zwei Minuten Länge einbaut. Nach weiteren zwei Minuten erzählt der dritte die Geschichte dann weiter. Die Geschichte kann vollkommen utopisch, realistisch, etwas träumerisch angehaucht oder sehr sachlich sein.

Nach einer kleinen Entspannungspause (30 sec.) wird dies mit drei neuen Worten wiederholt, sodass jeder einmal „Wortgeber“, Erzähler und Weitererzähler ist.

Anschließend wird in der großen Runde noch kurz ausgetauscht, wie sich jeder gefühlt hat.

Ziel:

Spontane Assoziation steht bei dieser Übung im Mittelpunkt.

Manch einer wird bei der Aufgabenstellung möglicherweise etwas verkrampft darüber nachdenken, wie er in so kurzer Zeit eine gute Geschichte erzählen soll. Solche Überlegungen gewiss eher hinderlich.

Es kann der Frage nachgegangen werden: Konnte ich mich einlassen? War ich mit dem Gesagten zufrieden? Habe ich auf einen kritischen Vergleich mit den anderen verzichten können?

Naturgemäß wird es einige geben, die die Übung besser meistern als andere – auch hiermit muss zunächst einmal umgegangen werden können.

76. Ausführlicher Blitz (Gesprächsrunde)

Übungsschwerpunkte: Konfrontation - Mut - Aushalten, Rückmeldung

Kurz-Ziel: Eine Variation der den meisten bekannten Blitzlichtrunde.

Beschreibung:

Im Gegensatz zur normalen „Blitzlicht“-Runde, in der jeder ein eher kurzes Statement zu seinem/r momentanen Befinden und Situation abgibt, kann auch eine zeitlich längere Gesprächsrunde gestaltet werden. Jeder erzählt ausführlich, was ihn zurzeit beschäftigt und belastet, bewegt. Im Anschluss bekommt er reihum von möglichst jedem eine Rückmeldung. Die anderen Teilnehmer können Impulse, Ideen, persönliche Erfahrungen oder auch ihr momentanes Gefühl zu dem Gehörten äußern.

Die Übung muss nicht notwendigerweise angeleitet werden; die Gruppenmitglieder können, falls es zur Gruppe passt, auch selbst einen solchen ausführlicheren Blitz initiieren, insbesondere wenn sie etwas sehr beschäftigt, zu dem sie sich Rückmeldung von vielen wünschen.

Ziel:

Mit Hilfe dieser ausführlichen Gesprächsrunde kann deutlicher werden, dass sowohl das Aussprechen der eigenen Belange, als aber auch die Rückmeldungen der anderen hierzu wichtig sind und elementare Bausteine der Gesprächsdynamik in der Selbsthilfegruppe darstellen.

77. Eigenreflexion (und Gruppengespräch)

Übungsschwerpunkte: Reflexion - Bewusstheit

Kurz-Ziel: Jeder denkt kurz unter einem bestimmten Aspekt über sich selbst nach.

Beschreibung:

Der Anleitende schlägt ein bestimmtes Thema für die Eigenreflexion vor, zum Beispiel: „Was gefällt mir an mir?“ Nach einer Bedenkpause (2-3 Min.) äußern sich hierzu nacheinander alle im Kreis.

Ziel:

Zwar dürfte Menschen mit Sozialer Phobie das Nachdenken über sich selbst sehr vertraut sein, der besondere Faktor dieser Gruppenübung ist aber die (vorausgesetzte) wohlwollende Atmosphäre, die die Gruppensitzung hierzu anbieten kann. Jeder kann sich angehalten und ermutigt fühlen, achtsam und positiv mit sich selbst umzugehen. Die Stimmung ist ruhig, und jeder hat ausreichend Platz für sich und sein Gesagtes.

Vielleicht mag der eine oder andere auch einen Unterschied feststellen zwischen dem in der Gruppe Geäußerten und seinen eigenreflektierenden Gedanken, die er im Alltag für sich behält. Ein Hinweis auf den positiven Einfluss der Gruppe.

78. Brief an eine Puppe

Übungsschwerpunkte: Fühlen, Imagination, Intuition - Spontaneität - Dynamik, Kreativität

Material: Eine geeignete Figur/ Puppe Karteikarte Din 5, Stift

Kurz-Ziel: Es wird ein Brief an eine mitgebrachte Puppe verfasst.

Beschreibung:

Der Anleitende bringt eine Figur/ (ältere) Puppe mit (vielleicht auch einen älteren Teddybär o.ä. – auf jeden Fall ein Spielzeug mit „Persönlichkeit“ und „Seele“). Er trägt sie möglichst verdeckt in den Gruppenraum und setzt sie kurz vor Beginn der Übung auf einen eigenen Stuhl im Kreis.

Im Folgenden haben die Gruppenteilnehmer die Aufgabe, einen Brief mit persönlichen Bezügen an den unerwarteten „Sitzungsteilnehmer“ zu verfassen. Hierfür sollte hinreichend Zeit (15 min) vorhanden sein, auch, um sich zunächst einmal etwas einzufühlen.

Im Anschluss sollte es jedem ganz frei gestellt sein, von den Gedanken oder dem Geschriebenen in den Kreis etwas einzubringen.

Ziel:

Dies ist eine Übung mit Überraschungseffekt. Es ist zu erwarten, dass manche emotional angerührt sein werden; das Schreiben des Briefes und das Ausdrücken ihrer Gefühle kann etwas Kraft kosten.

Generell kann im Nachhinein sich jeder einmal fragen: Habe ich bemüht, sachlich und neutral zu bleiben? Habe ich mich auf die eigenen Emotionen eingelassen?

Anmerkung für den Anleitenden:

Damit sich die Teilnehmer besser auf einen Brief mit persönlichen Bezügen einlassen können, sollte vorher mitgeteilt werden, dass es nicht Gegenstand der Übung ist, den Brief vorzulesen.

79. Unterschiedliche Sitzpositionen

Übungsschwerpunkte: Reflexion - Bewusstheit, Fühlen

Kurz-Ziel: Die Teilnehmer experimentieren mit ihrem Platz im Raum.

Beschreibung:

Nacheinander werden unterschiedliche Sitzpositionen ausprobiert, zum Beispiel:

- Alle setzen sich nebeneinander in eine Reihe, mit den Gesichtern in die gleiche Richtung schauend. Eine Person setzt sich zunächst der Reihe gegenüber und blickt die anderen an. Nach einem Moment des Verweilens steht sie auf und setzt sich ebenfalls in die Reihe. Andere sind nun dran. Anschließend ist folgende Variation möglich:
- Alle setzen sich irgendwo in den Raum, ohne Blickkontakt mit anderen zu haben.
- Man setzt sich zu zweit gegenüber.
- Man setzt sich hinter eine andere Person.

In jeder Situation lenkt man seine Aufmerksamkeit darauf, wie man sich gerade fühlt.

Ziel:

Auch diese Übung lässt sich auf viele Situationen im Leben übertragen. Bin ich eher ein Außenseiter (jemand, der außen sitzt) oder bin ich gut integriert? Fühle ich mich auch wohl, wenn ich vorübergehend niemanden in Blickweite habe? Kann ich es ertragen, wenn jemand hinter mir sitzt/steht?

80. Unsere Vornamen

Übungsschwerpunkte: Gemeinschaftsgefühl, Neuvorstellung

Material: kleine Karteikarten Din 6, Stifte

Kurz-Ziel: Eine Vorstellungsrunde, bei der es besonders um Namen geht.

Beschreibung:

Diese Vorstellungsrunde wird im Stehen oder Sitzen durchgeführt; die Gruppenmitglieder bilden dem Neuen gegenüber einen Halbkreis. Alle schreiben ihren Vornamen auf eine Karteikarte und legen diese zu einem Kreis in die Mitte.

Nacheinander stellt sich nun jeder dem neuen Mitglied vor, indem er noch einmal seinen Vornamen nennt und ein paar Sätze über sich sagt. Anschließend wird die Karteikarte vom Boden aufgehoben und dem neuen Teilnehmer überreicht.

Ziel:

Das neu hinzugekommene Mitglied kann sich mit Hilfe der Karten die Vornamen der anderen besser merken. Dadurch, dass sein eigenes Namenskärtchen gleich zu Anfang mit im Kreis positioniert ist, mag er sich bereits als Teil der Gruppe sehen.

81. Erster Eindruck

Übungsschwerpunkte: Rückmeldung, Neuvorstellung

Kurz-Ziel: Bei dieser Vorstellungsrunde geht es um die Außenwirkung des Neuen.

Beschreibung:

Die Gruppenmitglieder notieren kurz (und vielleicht auch anonym) auf Karteikarten, welchen spontanen Eindruck das neue Mitglied auf sie macht und geben diese Karte dem Neuen, bevor sie sich selbst im Rahmen einer Begrüßungsrunde für Neue vorstellen.

Ziel:

Durch diese Vorstellungsrunde bekommt der Neue umgehend eine Rückmeldung darüber, wie er „auf den ersten Blick“ auf andere wirkt. Im Alltag bekommen wir diese spontane Spiegelung im Regelfalle nicht.

Anmerkung für den Anleitenden:

Die Übung erfordert eine besonders hohe Sensibilität des Anleitenden: Er sollte vorher spontan intuitiv abwägen, ob diese Übung zur Begrüßung des neuen Mitglieds passend sein könnte.

Voraussetzen sollte er können, dass die einzelnen Teilnehmer einfühlsam genug sind, einen tendenziell eher wohlwollenden Eindruck zu äußern, mit dem sie den Neuen nicht sofort verschrecken.

82. Mauer

Übungsschwerpunkte: Konfrontation - Mut - Aushalten

Kurz-Ziel: Jeweils eine Person versucht, sich gegen eine Menschen-Mauer durchzusetzen.

Beschreibung:

Alle stellen sich nebeneinander in eine Reihe und bilden damit eine Mauer. Jeweils einer stellt sich der Mauer gegenüber und geht mit dem Vorhaben, sie zu durchdringen, zügig auf sie zu. Die anderen in der Mauer versuchen, sich dem entgegen zu stellen. Selbstverständlich bleibt das Maß des Einsatzes körperlicher Kraft auf beiden Seiten in guten Grenzen. Die Mauer ist (nur) so dicht, dass sie dem „Attackierenden“ für ein Durchschreiten einen klaren Einsatz abverlangt. Ebenso aber begrenzt der Einzelne seine Kraft.

Ziel:

Durchsetzungskraft verbunden mit körperlicher Kraft – Eigenschaften, die bei von Soziale Phobie Betroffenen nicht immer hinreichend ausgeprägt sind – stehen hier im Vordergrund. Die Teilnehmer sollten sich einstimmen, mit Entschlossenheit sich allein gegenüber der Mauer zu behaupten, ganz nach dem Motto: „Augen zu und durch“. Diejenigen, die Teil der Mauer sind, haben es etwas einfacher – sie sind Teil einer starken Gemeinschaft.

Die Nachbetrachtung der Übung kann durch folgende oder ähnliche Fragen unterstützt werden:

Wie habe ich mich in beiden Positionen gefühlt? Wie entschlossen war ich in der Abwehr, wie entschlossen in der Attacke? An welcher Stelle habe ich geplant, hindurch zu dringen? Wo habe ich u.U. die schwächste Stelle vermutet?

Wie erlebe ich Körperkraft – in Einsatz und Abwehr? Hat die Übung auch Ängste ausgelöst – oder auch Freude an der Dynamik?

83. Wenn ich (die Person) in dieser Situation wäre...

Übungsschwerpunkte: Imagination

Material: Geeignete Fotos aus Illustrierten oder ähnlichem

Kurz-Ziel: Jeder versetzt sich in eine bestimmte Situation hinein.

Beschreibung:

Der Anleitende bringt einige Fotos mit, die Menschen in bestimmter Position oder Handlung zeigen, zum Beispiel aus Zeitungen, Zeitschriften oder Büchern.

Nun ist jeder aufgefordert, Fantasie zu entwickeln und an die Position der abgebildeten Person zu treten (nicht aber in die Persönlichkeit des Abgebildeten).

Eine solche Identifizierung gelingt nur teilweise und auch nicht bei jedem Foto. Daher ist es leichter, wenn die Teilnehmenden aus mehreren Fotos das ihnen passendste auswählen können.

Ziel:

Bei dieser Übung geht es darum, sich zumindest in der Vorstellung auf eine unvertraute und nicht zum eigenen Alltag gehörende Situation einzulassen – falsche oder richtige Reaktionen gibt es nicht.

In der anschließenden Besprechung können die Teilnehmenden vielen Frageansätzen nachgehen, die natürlich auch von der Fotoauswahl abhängig sind.

Nur als Beispiel: Welche Gefühle und Gedanken lösen das Foto und vor allem der Identifizierungsversuch bei mir aus? Habe ich Ähnliches schon erlebt? Könnte ein bisher nicht ausgelebter Anteil durch die Abbildung zumindest teilweise angesprochen sein? Ist eine Frage von Angst, Mut, Neugier?

84. Geben und Nehmen

Übungsschwerpunkte: Reflexion - Bewusstheit, Neuvorstellung

Kurz-Ziel: Bei dieser Vorstellungsrunde geht es um das Geben und Nehmen in der Gruppe.

Beschreibung:

Mit der Fragestellung "Was gibt mir die Gruppe, was bringe ich in die Gruppe ein?" schauen die Teilnehmer auf den Austausch und die Balance zwischen Einbringen und Bekommen innerhalb der Gruppe. Es geht um möglichst konkrete Antworten.

Beispielsweise könnte eine Feststellung lauten: „*Ich bringe interessante Themen und Impulse in die Gruppe, sie gibt mir dafür Halt.*“

Auch als Anreicherung einer Vorstellungsrunde einem Neuen gegenüber kann neben der einfachen Nennung des Vornamens eine solche Übung positive Dynamik hineinbringen.

Ziel:

Einem „Neuling“ kann diese Übung verdeutlichen, dass jeder mit seinen Problemen und Wünschen, aber auch mit seinen Stärken und Fähigkeiten individuell ist. Das Wirkprinzip einer lebendigen Gruppe basiert auf Geben und Nehmen und gegenseitiger Ergänzung.

85. Das ist...

Übungsschwerpunkte: Neuvorstellung

Kurz-Ziel: Jedes Gruppenmitglied wird dem Neuen gegenüber von einer anderen Person vorgestellt.

Beschreibung:

Alle verteilen sich im Raum. Ein Teilnehmer geht auf einen anderen zu, geht mit ihm zusammen auf den Neuen zu und stellt ihn kurz vor. Ggf. ergänzt der Vorgestellte das Gesagte noch ganz kurz. Im Anschluss geht er dann zum nächsten, stellt diesen vor, usw. Der Neue hört sich alles an, ohne zu kommentieren.

Ziel:

Bei dieser Vorstellungsrunde kommt eine besondere Dynamik ins Spiel: Es sitzen nicht alle wie gewohnt auf ihren Plätzen und können auch nicht auf die vielleicht schon in anderen Vorstellungssituationen mehrfach verwendete Formulierung zurückgreifen. Sowohl für den Gruppen-Neuling, als auch für die Teilnehmer ist die Situation teilweise wieder ungeübt-neu.

86. Was macht mich glücklich?

Übungsschwerpunkte: Imagination, Reflexion – Bewusstheit

Material: Karteikarte Din 6, Stift

Kurz-Ziel: Jeder macht sich Gedanken über sein persönliches Glück.

Beschreibung:

Alle Gruppenmitglieder notieren auf eine Karte, in welchen Situationen sie in der Vergangenheit Glück empfunden haben und darüber hinaus, in welchen vorgestellten Situationen sie davon ausgehen, sie glücklich zu fühlen.

Im Gespräch können die Teilnehmer schauen, welche Situationen es waren, die jeden einzelnen Glück haben erleben lassen.

Wie hat es sich angefühlt? Wie habe ich mich in jener Situation oder Lebensphase verhalten?

Was brauche ich nun möglicherweise zum erneuten Glück?

Ziel:

Bei dieser Übung liegt der Fokus ausschließlich auf dem Positiven.

87. Mein erster Besuch in der Gruppe

Übungsschwerpunkte: Gemeinschaftsgefühl, Reflexion - Bewusstheit, Neuvorstellung

Kurz-Ziel: Eine Vorstellungsrunde, in der jeder von seinem ersten Gruppenbesuch erzählt.

Beschreibung:

Die Gruppenmitglieder sitzen im Kreis. Nacheinander berichten alle dem Neuinteressenten, wie sie sich vor und während ihrer ersten Gruppensitzung gefühlt haben und was ihnen besonders im Gedächtnis geblieben ist. Zusätzlich sagt jeder noch ein paar Worte über sich selbst.

Ziel:

Die Schwelle zwischen dem Neuinteressenten und den Gruppenmitgliedern wird niedriger; es herrscht eine solidarische Atmosphäre. Ihm wird der Zugang erleichtert, indem ihm vor Augen geführt wird, dass jeder einmal in seiner Position war und dass alle gut verstehen können, wie er sich fühlt.

88. Meine Standardrolle (Vorzugs-Rolle)

Übungsschwerpunkte: Reflexion - Bewusstheit, Rückmeldung

Kurz-Ziel: Die Standard-Rolle jedes einzelnen in der Gruppe wird betrachtet und hinterfragt.

Beschreibung:

Nach einer Bedenkzeit haben alle die Möglichkeit, über ihre bevorzugte oder häufig eingenommene Position oder Rolle, die sie in der Gruppe besetzen, zu reden, zum Beispiel „die Einfühlsame“, „der Alleskönner“, „der Starke“ etc.

Im Anschluss wechseln jeweils zwei sich gegenüber sitzende Teilnehmer ihre Plätze und damit auch die eben angesprochenen Rollen, lassen sich einen Moment Zeit, einzufühlen, wie sie sich auf dem neuen Platz und mit ihrer neu eingenommenen Rolle fühlen und sprechen im Anschluss darüber.

Welche Gedanken und Empfindungen sind in ihnen durch den Rollentausch angestoßen worden?

Ziel:

Jeder kann abwägen, ob seine in der Gruppe eingenommene Rolle/ Position (oder Rollen) seiner Persönlichkeit entspricht, ob er sie uneingeschränkt bejahen kann, weiter beibehalten möchte, ob sie ihm genug Veränderungsspielraum lässt oder eher einengt und fixiert.

Das Einfühlen in die Rolle oder Position des anderen ist eine Aufgabe, die unterschiedlich schwer fallen mag. Die nun ausgesprochene Rückmeldung ist für denjenigen, der zuerst auf dem Platz saß, ein hilfreicher Spiegel und gibt ihm neue Impulse.

89. Ich werde angeschaut

Übungsschwerpunkte: Konfrontation - Mut - Aushalten, Fühlen, Reflexion - Bewusstheit

Kurz-Ziel: Die Teilnehmenden machen die Erfahrung, wie es sich anfühlt, über längere Zeit angesehen zu werden.

Beschreibung:

Alle Gruppenmitglieder sehen auf ein Signal hin reihum ein Mitglied ein bis zwei Minuten lang kommentarlos an. Derjenige steht sozusagen im Mittelpunkt aller Blicke.

Dann entspannen alle und nach einem weiteren Augenblick steht ein anderer im Mittelpunkt.

Im Anschluss tauschen die Teilnehmenden ihre Erfahrungen mit der Übung aus.

Fragen: Wie stark habe ich auf die Blicke der anderen reagiert? Was hat es in mir ausgelöst? Habe ich mich sehr bemüht, alle Verunsicherung zu verbergen?

Ziel:

Die Übung schafft eine Situation, der man nicht ausweichen kann. Wie geht man damit um? Wagt man es, zurückzublicken, oder sucht man lieber einen Ausweg? Derjenige, der angeschaut wird, hat wenig Steuerungsmöglichkeit – er kann somit nicht versagen, aber auch nichts ändern. Unsicherheiten und Verunsicherungen werden sichtbar.

Was spürt man, wenn man unter den Anschauenden ist? Hat man Mitleid mit der angeschauten Person, oder fühlt man sich eher neutral bis unbeteiligt?

Anmerkung für den Anleitenden:

Die Übung ist besser für Gruppen geeignet, die sich schon vertrauter sind.

90. Diese schreckliche Gruppe!

Übungsschwerpunkte: Neuvorstellung

Kurz-Ziel: Dem Neuen wird mit einem deutlichen Augenzwinkern erklärt, warum er besser nicht in die Gruppe kommen sollte.

Beschreibung:

Die bestehenden Gruppenmitglieder „beschweren“ sich möglichst ausgiebig über die Gruppe (nicht aber über einzelne Teilnehmer) und legen dem Neuinteressenten spaßeshalber nahe, besser kein Mitglied zu werden.

Satz-Beispiel: *„Es ist nicht auszuhalten hier... jeder nörgelt nur herum und versinkt in Selbstmitleid!“*

In einer weiteren Runde stellen sie sich dann dem Neuen „ernsthaft“ vor.

Ziel:

Dem Neuen wird der Einstieg durch diese die Atmosphäre auflockernde Übung erleichtert – aber auch den bereits bestehenden Teilnehmern kommt es zugute, zur Abwechslung mal rein spaßeshalber über die Gruppe herzuziehen und sich mal außerhalb der eher gewichtigen Selbsthilfethematik zu bewegen.

91. Statement

Übungsschwerpunkte: Intuition - Spontaneität - Dynamik, Reflexion - Bewusstheit

Kurz-Ziel: Zu einem vorher ausgewählten Thema gibt jeder ein kurzes Statement ab.

Beschreibung:

Die Gruppe einigt sich auf ein bestimmtes Thema, zum Beispiel „Was gibt mir Halt?“. Im Folgenden äußert sich jeder dazu für ca. 30 Sekunden und gibt dann an den nächsten weiter.

Ziel:

Die Gruppenteilnehmer werden durch den knappen Zeitrahmen angehalten, ihren ersten Gedanken und Impuls zu äußern. Es kann für den einzelnen selbst überraschend sein, welcher Aspekt sich zuerst einstellt.

Anmerkung für den Anleitenden:

Andere denkbare Themen: „Was wünsche ich mir von XY?“, „Was möchte ich ändern?“, „Was läuft gut in meinem Leben?“ etc.

92. Die (fast) unendliche Geschichte

Übungsschwerpunkte: Intuition - Spontaneität - Dynamik, Kreativität, Reflexion – Bewusstheit

Kurz-Ziel: Aus einzelnen Sätzen entsteht eine längere Geschichte.

Beschreibung:

Ein Mitglied formuliert einen Satz aus zwei Teilen. Das nachfolgende Mitglied greift den zweiten Teil sinngemäß auf und hängt einen eigenen Teil daran – so geht es reihum.

Beispiel: *„In einem wilden Garten steht eine uralte, riesige Eichedie der Großvater gepflanzt hat...“ – der nächste greift auf und setzt fort:-----„Großvater hat in dem Haus gewohnt, dass vorher schon als Dorfschule diente. --
- In der Dorfschule(etc.)*

Eine Variation der Übung läuft folgendermaßen:

Es werden die beiden Satzteile mit einem von vier vorher ausgewählten Bindewörtern zusammengefügt (z.B. *weil, obwohl, damit, wenn*); der zweite Teil wird anschließend von der nächsten Person wieder aufgegriffen.

Beispiel: *„Ich gehe heute schwimmen, weil das Wetter schön ist.“ – „Weil das Wetter schön ist, geht es mir gut.“ – „Es geht mir gut, wenn...“*

Ziel:

Die Teilnehmer werden bald merken, dass die Übung ein spontanes Einlassen fordert. Und gerade dies fällt vielen Menschen mit Sozialer Phobie oft nicht leicht.

93. Blickkontakt

Übungsschwerpunkte: Fühlen, Konfrontation - Mut – Aushalten

Kurz-Ziel: Unterschiedliche Variationen von Blickkontakt werden ausprobiert.

Beschreibung:

Es bilden sich Paare, die sich jeweils einen Platz im Raum suchen. Anschließend schauen sich die beiden Personen gegenseitig mindestens eine Minute in die Augen. Wichtig ist, dass die Übung in einer ruhigen Stimmungssituation abläuft. Lachen aus Unsicherheit kann auftreten, ist aber nicht Gegenstand der Übung.

- In einem ersten Übungsteil mit Blickkontakt liegt die innere Aufmerksamkeit bei mir: Was passiert bei mir?
 - Jeder beobachtet, was in ihm selbst vorgeht und wie er sich dabei fühlt, wenn er jemandem so lange kontinuierlich in die Augen schaut.

In einem zweiten Übungsteil mit Blickkontakt richtet sich die Aufmerksamkeit auf den anderen

- Einfühlen: Wie nehme ich den anderen wahr?
 - Der andere steht im Mittelpunkt meiner Aufmerksamkeit.

In einem dritten Übungsteil versuchen beide Teilnehmer, sich nonverbal eine Botschaft zuzusenden:

- Z.B. „Ich fühle mich wohl“
 - Die Aufmerksamkeit ruht nun auf einem nonverbalen Kommunikationsversuch, für den keine genaueren Vorgaben vorhanden sind.

Im Anschluss an diese drei Übungsteile tauschen sich alle darüber aus, wie sie die Übung empfunden haben. Hat es sich in den einzelnen Variationen unterschiedlich angefühlt?

Ziel:

Vielen Menschen mit Sozialer Phobie tun sich schwer, mit anderen in Blickkontakt zu gehen, und verspüren eine so große Unsicherheit, dass sie den Blick schnell wieder abwenden. Das bewusste Aushalten des Blickkontaktes steht hier im Vordergrund.

Im zweiten Übungsteil wird versucht, die innere Aufmerksamkeit von sich selbst weg auf die andere Person zu verlegen. Dies kann eine wichtige Übung sein, da von Sozialer Phobie Betroffene in ungewohnten, belastenden Situationen überstark selbstzentriert sind.

Der dritte Übungsteil geht in die Kommunikation.

94. Welches Bild hat die Gruppe von mir?

Übungsschwerpunkte: Imagination

Kurz-Ziel: Jeder versetzt sich in die anderen Gruppenteilnehmer.

Beschreibung:

Die Teilnehmer setzen sich einem einzelnen in einem Halbkreis gegenüber und berichten diesem reihum, wo sie aufgrund seiner Mitteilungen dessen „Baustellen“ und Auseinandersetzungspunkte mit dem Thema Sozialer Phobie sehen.

Ziel:

Der einzelne bekommt rückgemeldet, wie deutlich und wie weit er seine Thematik in die Gruppe eingebracht hat. Stimmen Innenbild und Außenwahrnehmung hinreichend gut überein?

95. Kollektives Gedächtnis

Übungsschwerpunkte: Gemeinschaftsgefühl, Rückmeldung

Kurz-Ziel: Alle bekommen ein Bild davon, inwieweit sie sich schon in die Gruppe eingebracht haben.

Beschreibung:

Die Teilnehmer setzen sich einem einzelnen in einem Halbkreis gegenüber. Sie geben demjenigen zu einer von ihm frei gestellten Frage reihum eine Antwort, indem sie verschiedene Aspekte zusammentragen und sich ergänzen.

Als Beispiel für eine Fragestellung: *Wo habt ihr Veränderungen bei mir seit meinem Eintritt in diese Gruppe (oder im Verlaufe des letzten Jahres) wahrgenommen?*

Ziel:

Diese Übung kann dem einzelnen vor Augen führen, dass die Gruppe als Ganzes ein aufmerksamer Zuhörer ist, viele Details zusammentragen kann und wie ein verlässliches, kollektives Gedächtnis fungiert.

96. Meine Themen in der Gruppe

Übungsschwerpunkte: Reflexion – Bewusstheit

Material: Karteikarte, Stift

Kurz-Ziel: Es wird bedacht, über was jeder in der Gruppe bisher noch nicht gesprochen hat.

Beschreibung:

Jedes Mitglied erhält eine Karteikarte und notiert nicht sichtbar für die anderen, welche seiner inneren Themen er bisher im Kreis noch nicht oder nur teilweise angesprochen hat.

Was waren die Beweggründe? Hat mehr als Mut gefehlt?

Hätte die Gruppe mich mit aktivem Nachfragen ermutigen und unterstützen können?

Habe ich irritierende oder negative Erfahrungen gemacht, die mich gehemmt haben, Wichtiges anzusprechen?

Im Anschluss kann jeder ggf. einen kleinen Schritt hin zu mehr Offenheit wagen und - ohne bisher verdeckte Themen zu outen - beispielsweise die Gruppenmitglieder um mehr aktive, unterstützende Nachfrage in Zukunft bitten oder andere Gründe ansprechen, die weiterer Öffnung bisher im Wege standen (z.B. Sorge vor Indiskretion).

Ziel:

Steigerung der Dichte, Vertrautheit und Offenheit in der Gruppe.

97. Ich will

Übungsschwerpunkte: Intuition - Spontaneität – Dynamik

Material : Karteikarte Din 5, Stift

Kurz-Ziel: Eine intuitive Übung zu den inneren Wünschen eines jeden.

Beschreibung:

Auf einer Karteikarte notiert jeder auf der einen Seite die Worte „Ich will“ und schreibt auf der Rückseite spontan und ohne Nachdenken seine individuelle Ergänzungen dazu auf (Beispiel: *Ich will... Respekt von meinen Mitmenschen oder endlich offener auf andere zugehen können oder.....meine Ruhe etc.*).

In einer anschließenden Runde kann – in mehreren Durchgängen – in flüssiger Abfolge reihum jeder einen seiner Ich-Will- Sätze im Kreis aussprechen, falls er den Inhalt bekannt geben möchte.

Ziel:

Wichtig ist, dass beim Finden der Sätze spontan vorgegangen wird, nicht weiter nachgedacht wird. Die Teilnehmer können sich auf diese Weise in Kontakt kommen mit ihren grundlegenden Wünschen, die sie vielleicht durch stark ausgeprägtes Grübeln im Alltag nicht mehr im Fokus hatten.

98. Ich mag an dir...

Übungsschwerpunkte: Gemeinschaftsgefühl, Rückmeldung, Intuition - Spontaneität - Dynamik

Material: ein (kleiner) Ball oder ähnliches

Kurz-Ziel: Die positiven Eigenschaften der Gruppenmitglieder werden genannt.

Beschreibung:

Eine Person bekommt einen Ball, wirft diesen einem anderen Teilnehmer zu und nennt dann eine positive Eigenschaft, die sie im anderen sieht.

Ziel:

Hierbei handelt es sich um eine schnelle, unkomplizierte und harmonisierend wirkende Übung. Vorteilhaft ist, wenn sich die einzelnen Teilnehmer schon etwas länger kennen, damit auf das Wissen um verschiedene Eigenschaften des Einzelnen zurückgegriffen werden kann.

Auch macht die Übung deutlich, wie vertraut sich die Teilnehmer sind.

99. Ich fürchte mich vor...

Übungsschwerpunkte: Reflexion – Bewusstheit

Material: mehrere Karteikarten, Stift

Kurz-Ziel: Es wird betrachtet, wovor die Gruppenmitglieder sich fürchten und was die Folgen dieser Angst sind.

Beschreibung:

Die Übung benötigt einen hinreichenden Zeitrahmen.

Auf einer Karteikarte wird auf einer Seite der Satz „Ich fürchte mich vor...“ (Beispielsweise: *Auseinandersetzungen mit dem Vorgesetzten*) notiert, und auf der anderen Seite werden die daraus resultierenden Folgen aufgeschrieben. Als Beispiel: *Aufgrund dessen unternehme ich keinen Versuch, Missstände anzusprechen und hierdurch abzustellen.*

Auf weiteren Karteikarten werden andere Situationen beschrieben.

Den Teilnehmern ist ausdrücklich freigestellt, welche Überlegungen sie in die anschließende Diskussion einbringen wollen.

Der Anleitende kann nun die Aufmerksamkeit darauf lenken, die Last der Befürchtung auf der einen Seite der Karteikarte mit der Schwere der Folgen auf der anderen Seite zu vergleichen und gegeneinander abzuwägen.

Unter Umständen erscheinen im (schützenden) Gruppenrahmen, also mit etwas Distanz zu der beschriebenen Situation, die Folgen befürchtenswerter als die Auslöser-Situation.

Ziel:

Hier „outet“ sich jeder Betroffene sich selbst und evtl. auch anderen gegenüber mit seinen Ängsten ganz konkret; zusätzlich werden die Folgen von Ängsten und Vermeidungsverhalten diskutiert – so kann ein Bewusstsein für meist automatisch ablaufende Muster entstehen.

Einzelnen Teilnehmern kann deutlich werden, dass die Folgen teilweise deutlich schwerer wiegen als die Angst in der auslösenden Situation. Unter Umständen kann diese Erkenntnis einen erneuten Abwägungsprozess in Gang setzen, vielleicht doch sich auf eine andere Weise dem Gefürchteten zu stellen.

100. Ich bin unsicher...

Übungsschwerpunkte: Intuition - Spontaneität - Dynamik

Material: Karteikarte Din 5, Stift

Kurz-Ziel: Jeder vervollständigt seine Unsicherheit betreffende Sätze.

Beschreibung:

Jeder vervollständigt auf einer größeren Karteikarte jeweils mit unterschiedlichen Inhalten die folgenden Sätze:

- Ich bin unsicher, ob...
- Ich bin unsicher, wenn...
- Ich bin unsicher, weil...
- Ich bin unsicher...

Die Übung ist dann am wirksamsten, wenn das notiert wird, was dem Betroffenen als erstes in den Sinn kommt. Im Anschluss werden die Antworten im Kreis reihum vorgetragen, jedoch nicht analysiert.

Ziel:

Sinn dieser Übung ist, auf der intuitiven Ebene freie Assoziationen auszulösen. Sie eignet sich besonders für eine neu gegründete Gruppe oder eine Gruppe, in die neue Mitglieder integriert werden sollen, da durch die gemeinsame Basis „ich bin unsicher“ Verbundenheit entsteht.

Variationen: Ich bin ängstlich, ...

Der Verband der Selbsthilfe Soziale Phobie

www.vssp.de

Leitfäden zur Selbsthilfe - und Selbsthilfegruppenarbeit

Alle Leitfäden stehen als kostenloser Download unter www.vssp.de zur Verfügung oder können zum Druckkostenpreis angefordert werden unter info@vssp.de

Leitfaden Nr. 1 (jetzt als Kombiausgabe mit Leitfaden Nr. 3) „Die Selbsthilfegruppe im Bereich Soziale Phobie“ (50 + 100 Seiten)

Es bestehen in Deutschland rund 60 Selbsthilfegruppen zum Themenbereich Soziale Phobie.

In ihnen tauschen Betroffene ihre Erfahrungen im Umgang mit der Angststörung aus, finden gegenseitiges Verständnis, Ermutigung und Unterstützung.

Dabei unterscheiden sich die Selbsthilfeinitiativen teilweise sehr in ihrer inhaltlichen Ausrichtung, der Häufigkeit der Treffen, der Teilnehmerzahl und den Zugangsmöglichkeiten für Interessierte.



Leitfaden Nr. 2

„Auswirkungen Sozialer Phobie im beruflichen Umfeld“ (135 Seiten)

Auf 135 Seiten geht es um folgende Themen: Ausführliche Einzelberichte von Menschen mit sozialphobischer Problematik im beruflichen Bereich; Ergebnisse einer VSSP-Umfrage unter 200 Betroffenen zu ihrer Belastung am Arbeitsplatz; Häufigkeit von Krankschreibung und Frühberentung; Lösungsansätze der Selbsthilfe für Betroffene mit Arbeitsplatzproblemen, z.B. Outing der persönlichen Schwierigkeiten gegenüber Kollegen und Vorgesetzten, Arbeitsplatzwechsel, Auszeit, Frühberentung. Besonderer Schwerpunkt: Möglichkeiten der Selbsthilfegruppe, das Thema intensiv und hilfreich zu behandeln.



Leitfaden Nr. 3 (jetzt als Kombiausgabe mit Leitfaden Nr. 1)

„100 Übungen für die Selbsthilfegruppe Soziale Phobie“ (50 + 100 Seiten)

Beschrieben sind 100 Übungen auf ca. 75 Seiten, alle mehrfach im „Praxistest der SHG“ erprobt. Sie erfordern vom Anleitenden vielleicht ein wenig Mut, aber keine besonderen Kenntnisse. Die Übungen stammen aus verschiedenen Bereichen, z.B. Körperarbeit, Fantasie/Imagination, Stegreif/Improvisation usw. Ihre Funktion besteht in der Auflockerung und Bereicherung der Gruppensitzung, in einem Weg vom „drüber reden“ und vom analytisch distanzierten Blick auf Außensituationen, hin zu direktem Erleben, Einfühlen, Intuition, Selbsterfahrung. Die Position des Übungs-Anleitenden bietet eine zusätzliche Erfahrungsmöglichkeit.



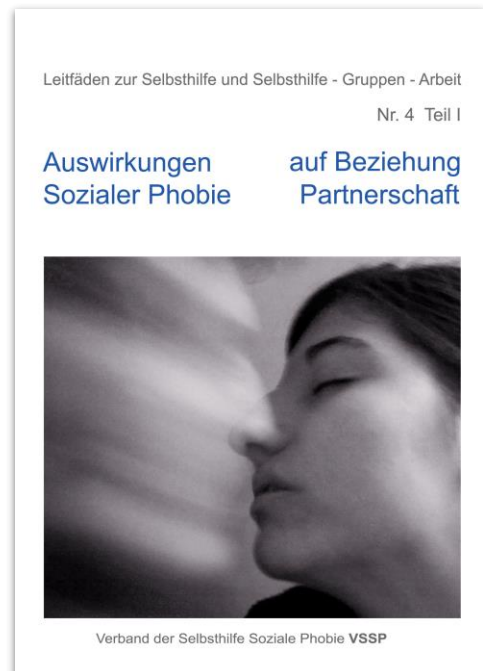
Leitfaden Nr. 4 Teil I

„Auswirkungen Sozialer Phobie auf Beziehung/Partnerschaft“ (170 Seiten)

Dieser Leitfaden beschreibt die z.T. großen Herausforderungen, vor denen Menschen mit Sozialer Phobie beim Anknüpfen einer Beziehung stehen, in der täglichen Gestaltung und Erhaltung der Verbindung und auch in ggf. notwendigen Trennungssituationen.

Eingeflossen sind die persönlichen Rückmeldungen von 400 Betroffenen zu diesem Thema aus unserer Umfrage sowie Einzelinterviews.

Ziel des Projektes ist die Unterstützung von Betroffenen und Selbsthilfegruppen bei der Entwicklung passender Selbsthilfestrategien, auch trotz und mit sozialen Ängsten (Liebes-) Beziehungen aufzunehmen und aufrechtzuerhalten.



Leitfaden Nr. 4 Teil II

„Soziale Phobie und Sexualität“ (140 Seiten)

Es werden Probleme mit Sinnlichkeit, Lust und sexueller Erregung beschrieben und der mögliche Einfluss Sozialer Angststörung dargelegt. Im Mittelpunkt stehen sowohl die körperlichen Veränderung unter einem chronischen Angsterleben als auch Leistungsvorstellungen, Versagensängste, überzogene Erwartungen sowie ein negatives Selbst- und Außenbild. Dieser Leitfaden ergänzt den Leitfaden 4 Teil I um den Bereich Sinnlichkeit und Sexualität und beschreibt auch das Potential einer Beziehung bei der Förderung wie auch Minderung bestehender sexueller Probleme im Umfeld Sozialer Phobie. In einem Anhang finden sich Hinweise zu Krankheiten und Medikamenten, die einen dämpfenden Einfluss auf die Libido haben können.



Leitfaden Nr. 5

„Wege der Selbsthilfe für Menschen mit Sozialer Phobie“ (150 Seiten)

Dieser Leitfaden gliedert sich in zwei Abschnitte. Der erste Teil stellt sich der Frage „Soziale Phobie, was ist das?“ Drei unterschiedlich ausführliche Definitionen der Angststörung werden vorgestellt und unter anderem Soziale Phobie von Schüchternheit und einer ängstlich-vermeidenden Persönlichkeitsstörung abgegrenzt. Im Anschluss sind einige besondere Aspekte von Sozialer Phobie beschrieben, u.a. das Vermeidungsverhalten, die Generalisierungstendenz oder die Problematik der Einsicht in die Übertriebenheit der Ängste. Im Hauptteil wird auf ein Modell der Selbsthilfe ausführlich beschrieben, welches auf Weitung der Ängste in Richtung auf eine Heilung bei Sozialer Phobie ausgerichtet ist. Ängste können sehr stark einengen. Heilung ist hier nicht gemeint als Zustand von Angstfreiheit, sondern als Wiedergewinnung von hinreichender Eigenverantwortung, Gestaltungsfreiheit für die eigenen Lebensziele und einem kompetenten Handling noch verbleibender Ängste.



Leitfaden Nr. 6

„Leben und Älterwerden mit Sozialer Phobie“ (125 Seiten)

Neben Kurzverläufen gibt es bei Sozialer Phobie eine große Anzahl – wenn nicht sogar eine Mehrheit – von Betroffenen, welche sich über viele Jahre und Jahrzehnte mit den Belastungen Sozialer Angststörung auseinandersetzen müssen. Diesen Langzeitverläufen ist der Leitfaden Nr. 6 gewidmet.

In einer VSSP-eigenen Umfrage sowie durch Einzelinterviews kommen Betroffene zu Wort. Wissenschaftliche Daten und Perspektiven werden diesen ergänzend beigeordnet.



Ein besonderer Abschnitt gilt Menschen mit Sozialer Phobie jenseits des 60. Lebensjahres. Dieser Bereich ist sowohl in den ansonsten zahlreichen Darstellungen im Internet nicht zu finden, noch hat die Therapieforschung älteren Betroffenen bisher auch nur ansatzweise eine entsprechende Aufmerksamkeit geschenkt.

Infomedium Soziale Phobie

Internetzeitschrift des VSSP

Im Infomedium wird über verschiedene Themen aus dem Bereich Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen bei Sozialer Phobie berichtet. So stellen Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeinitiativen in Interviews sich und ihre Arbeit vor. Durch Diskussionsbeiträge z.B. zur Selbsthilfegruppen-Organisation oder zu typischen Problemen in einer Sozialphobie-Selbsthilfegruppe wollen wir Denkanstöße liefern zu gruppenrelevanten Themen.



Projekt-Dokumentation

„Die Nutzung von Video- und Telefon-Konferenztechnik zur Gestaltung von Sozialphobie-Selbsthilfegruppen“ (40 Seiten)

Eine „Video-Selbsthilfegruppe (Video-SHG)“ bietet z.B. im ländlichen Raum wohnenden Betroffenen, die keine reale Selbsthilfegruppe in ihrer Nähe haben, die Möglichkeit zu einer Gruppenteilnahme. Ebenso ist die Video-SHG ein mögliches Hilfsangebot für Menschen, die sich nicht in eine normale Gruppe trauen. Die Hemmschwelle, an einer Internet-Gruppe „aus dem eigenen Wohnzimmer heraus“ teilzunehmen, kann niedriger sein und



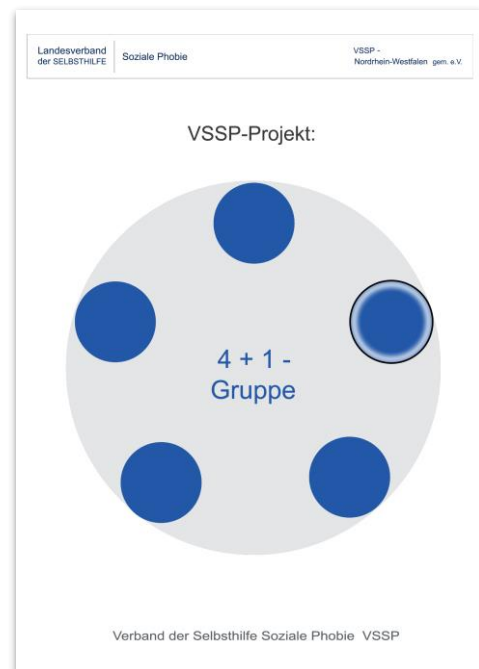
eine Zwischenlösung auf dem Weg zur Teilnahme an einer regulären Gruppe.

Die Video-SHG wurde durchgeführt über Telefon und Skype-Video, der Sitzungsverlauf entsprach im Wesentlichen dem einer gesprächsorientierten Selbsthilfegruppe, angereichert durch Übungselemente.

Projekt-Dokumentation

„VSSP-Projekt 4 + 1 – Gruppe“ (55 Seiten)

Bei diesem Konzept geht es um intensive, übungsorientierte Kleingruppenarbeit, die über zwei Jahre vom VSSP in zwei Gruppen erprobt wurde. Alle Teilnehmer hatten bereits Erfahrungen mit regulären Sozialphobie-Selbsthilfegruppen, und allen gemeinsam war der Wunsch, über den bekannten Rahmen hinaus mehr durch Übungen (und weniger über das Gespräch) die Auseinandersetzung mit sozialen Ängsten noch tiefergehender zu gestalten. Die Position des Anleiters – in den Gruppen auch „Trainer“ genannt – übernahm ein Betroffener mit längerer Gruppenerfahrung. Er bereitete Übungsvorschläge für beide Gruppen vor, die sich oft auf ein spezielles Thema bezogen (Zeitaufwand dafür: zirka eine Stunde).



Das VSSP - Selbsthilfe - Zentrum für Menschen mit Sozialer Phobie

Seit 2012 verfügt der VSSP über ein eigenes Selbsthilfe-Zentrum für Menschen mit Sozialer Phobie in Höxter (Nähe Paderborn).



Das Zentrum bietet Raum für **Einzelberatungen** auf der Ebene „von Betroffenen für Betroffene“. Es besteht ein in der Regel auf 2 Stunden angelegtes Gesprächsangebot nach telefonischer Vereinbarung.

Stehen eine größere räumliche Distanz oder spezifische soziale Ängste einem persönlichen Gespräch im Zentrum im Wege, so kann eine gute Gesprächsebene auch über *Telefon* aufgebaut werden.

Wir haben mit der Hinzunahme einer *Bildebene mittels Skype* oder anderer Anbieter die Erfahrung gemacht, dass sich der Austausch intensivieren lässt.

Parallel zur Leitfadenreihe wurde ein **Seminarkonzept für Selbsthilfegruppen erarbeitet**. In Wochenendveranstaltungen an einem oder zwei Tagen werden Inhalte durch Übungen vertieft und individuell bearbeitet.

Besonders hervorgehoben sind die Bereiche Arbeit – Schule – Ausbildung sowie allgemeines soziales Miteinander – Freundschaft – Beziehung – Partnerschaft.

Ein gesondertes Seminarangebot besteht zu **Themen der Selbsthilfegruppen-Arbeit**.

Es werden sowohl Konzepte zur Gruppengründung und Schwerpunktausrichtung ganz „praxisnah“ und in konkreten Übungen betrachtet wie auch Fragen zu Moderation, Öffentlichkeitsarbeit, Integration neuer Teilnehmer, Bewältigung von Krisen und herausfordernden Gruppenstrukturen und vieles andere mehr.

Zeitpunkt und Themenschwerpunkte einer solchen Seminarveranstaltung können individuell abgesprochen werden, insbesondere wenn sich mehrere Teilnehmer einer Selbsthilfegruppe zu einer solchen Veranstaltung entschließen.

Weitere Informationen hierzu erhalten Interessierte gerne unter info@vssp.de und Tel. 05271-6999056.

Aktivitäten und Ziele des Verbandes

Seit November 2008 besteht der VSSP als Selbsthilfeinstitution. Er gliedert sich in den Bundes-Verband und die Verbände auf Länderebene.

Es bestehen VSSP-Landesverbände in Nordrhein-Westfalen, Bayern, Niedersachsen-Bremen-Sachsen-Anhalt, Berlin-Brandenburg, Thüringen-Sachsen und Baden-Württemberg sowie Landesgeschäftsstellen in Schleswig-Holstein-Hamburg-Mecklenburg-Vorpommern, Hessen und Rheinland-Pfalz-Saarland.

Der Verband setzt sich in der Öffentlichkeit für die Selbsthilfe im Bereich Soziale Phobie ein. Wir arbeiten ehrenamtlich, gemeinnützig und natürlich unabhängig von kommerziellen Interessen.

Es ist uns wichtig, den Ausbau des Angebots an Selbsthilfegruppen in diesem Bereich weiter zu unterstützen und zu fördern. Im Bewusstsein der Öffentlichkeit ist unserer Meinung nach bisher noch viel zu wenig verankert, wie wichtig eine aktive Selbsthilfe ist, stellt sie doch speziell im Bereich der Sozialen Phobie neben der ambulanten und stationären Psychotherapie einen eigenständigen und wesentlichen Beitrag zur Angstbewältigung dar.

Unsere **Arbeitsschwerpunkte** erstrecken sich auf folgende Bereiche:

Betroffene

Der Verband ist eine überregionale Anlaufstelle für Betroffene. Wir führen ein bundesweites Verzeichnis von Selbsthilfegruppen zu Sozialer Phobie und vermitteln Betroffene an bestehende Selbsthilfe-Angebote (Beratung per E-Mail oder Telefon). Außerdem bieten wir Hilfe bei der Neugründung einer Selbsthilfegruppe an. Auf unserer Internetseite www.vssp.de haben wir Informationen und Texte zum Thema Soziale Phobie gesammelt.

Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeinstitutionen

Der VSSP fördert die Vernetzung zwischen bestehenden Selbsthilfe-Gruppen und Institutionen, u.a. über seine sechs Landesverbände und drei Landesgeschäftsstellen. Wir beraten Selbsthilfegruppen z.B. bei Fördermittelanträgen sowie auch bei Problemen in der Gruppe. Ein Internetforum bietet die Möglichkeit, sich über alle Aspekte der Gruppenarbeit auszutauschen. So können Erfahrungen, die eine Gruppe macht, auch einer anderen von Nutzen sein. Es werden zudem für häufig auftauchende Problemstellungen gemeinsame Konzepte erarbeitet.

Öffentlichkeitsarbeit:

Wir wollen das Störungsbild Soziale Phobie in der Öffentlichkeit bekannter machen und ebenso in diesem Bereich bestehende Angebote und Institutionen der Selbsthilfe. In diesem Sinne richtet sich der Verband an die Bevölkerung, Medien, Institutionen und im Gesundheitswesen Tätige.

Wissenschaftliche Arbeit:

Als Betroffene wollen wir auch selbst wissenschaftliche und inhaltliche Arbeit leisten, da wir uns als Experten in eigener Sache betrachten und den spezifischen Blickwinkel von Betroffenen darstellen können. Wir veröffentlichen Artikel zum Themenbereich „Soziale Angststörung“ mit dem Schwerpunkt Selbsthilfe. Zur Mitarbeit suchen wir Interessierte, die uns bei wissenschaftlichen Studien/Projekten im Rahmen des VSSP ehrenamtlich unterstützen. Zunehmend mehr werden unsere Veröffentlichungen auch von psychotherapeutisch tätigen Ärzten und Psychologen zur Hand genommen, um ihre Arbeit patientennah gestalten zu können.

Es ist insgesamt ein Aufgaben-Programm, das auf Austausch, Vernetzung und Zusammenarbeit setzt. Daher suchen wir ausdrücklich auch den Kontakt zu bestehenden Selbsthilfegruppen und Betroffenen, zu den Trägern von Infoseiten und Foren sowie auch zu den Medien.

Mitglied werden im VSSP

als Einzelmitglied oder Selbsthilfegruppe

- weil es die Interessenvertretung von Betroffenen stärkt in der Öffentlichkeit, gegenüber Krankenkassen, zum Vorteil der Selbsthilfe

- weil es keinen Pflicht-Mitgliedsbeitrag gibt

- weil die Mitgliedschaft monatlich kündbar ist

- weil du besser informiert bist

- weil du mitwirken kannst, wenn du magst

- weil wir unsere ehrenamtliche Arbeit ohne Mitgliedschaften von Betroffenen und auch Selbsthilfegruppen einfach nicht machen können

Unser Verband braucht für seine Arbeit die Rückmeldung und Unterstützung durch die Betroffenen. Eine gute Möglichkeit hierfür ist die Mitgliedschaft in unserem Verband. Sie gibt uns unterstützende Rückendeckung bei der Öffentlichkeitsarbeit und gegenüber Förderern (z.B. Krankenkassen).

Wir wissen, dass ein guter Schutz ihrer Mitgliedsdaten vielen Mitgliedern besonders wichtig ist. Wir versichern, im Rahmen gesetzlicher Bestimmungen persönliche Daten der Mitglieder grundsätzlich nicht nach außen weiterzugeben.

Kontakt

Bundesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie (VSSP) e.V.
Pyrmonter Str. 21, 37671 Hörter
Tel.: 05271 – 6999056
info@vssp.de www.vssp.de

Spezielles Selbsthilfeberatungstelefon von Betroffenen für
Betroffene und Angehörige: 05271 - 6999056

weitere Angebote: bundesweites Selbsthilfegruppenverzeichnis, Literatur,
Internetzeitschrift, Beratung und Diskussionsforum für Gruppen

© VSSP 2015 / Stand Okt. 2015

Bundesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie (VSSP) gem. e.V.

Alle Rechte vorbehalten.

*Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur nach vorheriger Absprache
mit dem VSSP e.V.*