

An Interessent*innen für "Achtsamkeitsbasierte Gruppenselbsterfahrung nach Möslers/Poppek"

Sehr verehrte*r Interessent*in für die "Achtsamkeitsbasierten Gruppenselbsterfahrung nach Möslers/Poppek"!

(hier: angeleitet durch PD Dr. med. Thomm Möslers und Frau Dr. med. Sandra Poppek persönlich)!

Zuallererst Herzlichen Dank für Ihr Interesse und Ihr Vertrauen!

Uns ist von Anfang an wichtig, transparent und im Interesse unserer Teilnehmer*innen nach unseren Erfahrungen an über 1500 Selbsterfahrungsteilnehmer*innen gleich die Rahmenbedingungen für die von uns angebotene Selbsterfahrung anzuführen, damit Sie für sich klar entscheiden können, ob eine Teilnahme an einer solchen Achtsamkeitsbasierten Gruppenselbsterfahrung für Sie, sehr geehrte*r, liebe*r Interessent*in, derzeit sinnvoll ist oder ob nicht ein anderes Selbsterfahrungs-Konzept besser für Ihre jetzige Lebenssituation passt.

Nachdem wir eine überwältigende Anzahl an Interessent*innen für unsere zu zweit angeleiteten Selbsterfahrungsgruppen haben, möchten wir Sie vor allem bitten, sich nur anzumelden, wenn Sie wirklich an Veränderungen Ihrer dysfunktionalen Anteile interessiert sind – nachdem unsere Selbsterfahrung vor allem auf Transformation von dysfunktionalen Sicht- und Verhaltensweisen sowie dysfunktionalen Emotionen unserer Teilnehmer*innen ausgerichtet ist.

Eine ganz allgemeine Voraussetzung für jede Form von Selbstentwicklung ist die Annahme, dass es „Vollkommeneres“ gibt als die bisher kultivierte eigene Persönlichkeit.

Wer sich jetzt schon für „vollkommen perfekt“ hält, wird sich schwertun, eine intrinsische Motivation für Selbstentwicklung aufzubringen.

Und auch wenn in einer Achtsamkeitsbasierten Gruppenselbsterfahrung nichts geglaubt oder übernommen werden muss, was sich durch die persönlichen Erfahrungen nicht bestätigt, so ist doch ein Mindestmaß an Offenheit, sich auf Neues einzulassen, erforderlich.

Der Hauptfokus in der Achtsamkeitsbasierten Gruppenselbsterfahrung liegt dabei auf der Beseitigung der persönlichen Hindernisse für eine optimale Beziehungsebene zu sich selbst und zu Anderen, da nach den Achtsamkeitsschulen der von Hindernissen gereinigte Bewusstseinsstrom alle positiven Qualitäten enthält. Indem wir also die Achtsamkeit auf diese Hindernisse richten, sie uns bewusst machen, können dysfunktionale Gewohnheitsmuster der Sicht, der Sprache und der Handlung mit den vermittelten Methoden der Achtsamkeitsbasierten Gruppenselbsterfahrung dekonditioniert, abgeschwächt bzw. aufgelöst werden.

Die Effekte von Achtsamkeitsbasierter Gruppenselbsterfahrung sind, kurz gesagt, die Verminderung der persönlichen Verletzlichkeit, die Verbesserung der eigenen Beziehungsfähigkeit (zu sich selbst und zu Anderen), ein besseres Verständnis gegenüber Partner*innen, Familienangehörigen, Arbeitskolleg*innen und Klient*innen, ein Anstieg von „innerem Frieden“, stärkerer Klarheit (auch über die eigenen Bedürfnisse in diesem Leben) und ein Anstieg an Liebe und Mitgefühl gegenüber sich selbst und den Mitmenschen.

So wirkt sich ganz natürlicherweise die Auflösung von Dysfunktionalität auf der Beziehungsebene auf alle Beziehungen – sowohl im Berufsleben, in den Beziehungen zu den Patienten*innen und Kolleg*innen wie auch im Privatleben positiv aus.

Es gilt in der Achtsamkeitsbasierten Gruppenselbsterfahrung in diesem Sinne nichts zu erreichen, sondern lediglich zu versuchen, sich im Laufe dieser Selbsterfahrung von dysfunktionalem „Ballast“ für die Beziehungsebene zu sich selbst und anderen zu befreien.

In diesem Zusammenhang kommt es – wie Sie einigen Feedbacks auf der Homepage (www.ivs-nuernberg.de) entnehmen können - zu einem deutlich objektivierbaren und messbaren Anstieg der Lebensqualität bei den Teilnehmer*innen.

Um die positiven Effekte zu erreichen, sind die wenigen Stunden gemeinsamer Gruppenselbsterfahrung (140 bis 150 Stunden – je nach Facharzttrichtung) nicht allein ausreichend, da den dysfunktionalen Gewohnheitsmustern - vor allem im Alltag – ungewohnte Verhaltensweisen entgegengesetzt werden sollen, für deren Integration die Bereitschaft zur „Entschleunigung“ und ein gewisser zusätzlicher Zeit- und Energieaufwand im täglichen Leben erforderlich ist.

Das beinhaltet ein stressfreies Ankommen bei und Abreisen von den Gruppentreffen. Aus diesem Grund sollten Sie in Ihrem Zeitplan einrechnen, dass Sie mindestens eine halbe Stunde vor den Gruppentreffen ankommen (es stehen immer Getränke und Snacks für Sie bereit). Wir beginnen stets erst, wenn alle Teilnehmer*innen anwesend sind. Die Leitung bemüht sich, die Veranstaltungszeiten einzuhalten, wenn auch in Ausnahmefällen eine Überziehungsmöglichkeit von einer halben Stunde pro Tag als tolerabel angesehen werden sollte. Selbsterfahrung ist eben nicht vollkommen planbar wie z.B. eine Vorlesung.

Die achtsame und bewusste Beschäftigung mit dem Selbst ist für die meisten Menschen der Industrienationen heutzutage völlig ungewohnt. Wir leben in einer Zeit zunehmender „Beschleunigung“, die in der Regel das Gegenteil dieser Bewusstheit hervorbringt - wie der Achtsamkeitslehrer Jon Kabat Zinn schreibt: „Rein ins Auto, Radio an, oder rein ins Bad, bevor man sich spürt, ist man während der Dusche schon im Büro. Viele Menschen erreichen Bewusstheit oft erst im Sterbeprozess und bedauern, dass sie am Leben `vorbei gegangen` sind, weil sie in einer Art Dämmerzustand ihr Leben im Modus eines `Autopiloten` verbracht haben.“ Das bedeutet, dass Sie im Sinne von Selbsterfahrung und im Sinne der Auflösung Ihrer persönlichen Verletzlichkeiten bereit sein sollten, täglich an sich zu „arbeiten“, um die von leidhaften Bewusstseinszuständen befreienden Vorgehensweisen auch in Ihren persönlichen Alltag integrieren zu können.

Nachdem all das zusätzliche Zeiten und Energie im Alltag in Anspruch nimmt, sollte die Bereitschaft bei jedem einzelnen Gruppenmitglied vorhanden sein, über die Gesamtzeit der laufenden Gruppe, zeitraubende und nicht selbsterfahrungsfördernde Aktivitäten wie z.B. stundenlangen privaten Medien-Konsum einzuschränken.

Mit anderen Worten: Die Bereitschaft für einen bewussten Umgang mit der eigenen Lebenszeit und die Bereitschaft, Verantwortung für sein Zeitmanagement zu übernehmen, sollte vorhanden sein.

So ist die Bearbeitung der sogenannten „Zwischenarbeiten“ (ein selbstständiges Experimentieren mit zur Auflösung von Dysfunktionalität bewährten Selbsterfahrungs-Methoden in der Zeit zwischen den Selbsterfahrungsblöcken im Sinne einer Integration in den Alltag, sowie die Nachbereitung und Vorbereitung jedes Gruppentreffens) ein ebenso wichtiger Bestandteil dieser Selbsterfahrung, wie die Anwesenheit und Mitarbeit während der gemeinsamen Selbsterfahrungstage.

Die Zwischenarbeiten bestehen aus einem vielseitigen Spektrum von Übungen. Dies können die Beschäftigung mit Aphorismen sein, mit Parabeln, mit Kurzgeschichten, mit Stressanalysen, mit speziellen Übungen zur Prophylaxe von Burn-out sein, mit Imaginationen, längeren

Übungswegen wie der Gewaltfreien Kommunikation, Körpersinn-Übungen, u. a. meditativen Achtsamkeitspraktiken wie der Gehmeditation aus dem MBSR, dem Führen von Tagebüchern, usw..

Viele der behandelten Themen haben hohe therapiepraktische Relevanz, was erfahrungsgemäß gerade auch für Berufsanfänger*innen eine Unterstützung ist.

Die Teilnehmer*innen können gleich beim ersten Treffen erkennen, dass sie ihren dysfunktionalen Emotionen, Sichtweisen und den damit zusammenhängenden leidhaften Erfahrungen auch im Alltagsstress nicht mehr hilflos ausgeliefert sind.

Nachdem diese Selbsterfahrung gleichzeitig eine optimale Vorbereitung für den psychotherapeutischen Beruf beinhalten soll, haben wir nach jedem Treffen eine Selbst- und Fremdanalyse zu dieser Thematik vorgesehen: Dazu dient eine gruppeninterne Therapeuten-Wahl nach jedem Treffen (die von der Selbsterfahrungs-Leitung in der Gruppe nicht öffentlich gemacht wird und dem/der Selbsterfahrungs-Teilnehmer*in die Relativität auch aller anderen Beurteilungen und Bewertungen deutlich machen soll). Dabei ist zu vermerken, von wem aus der Gruppe er/sie sich bei Problemen am liebsten beraten lassen würde - und auch, von wem nicht. Dabei sollen jeweils 3 Vorschläge, von wem man sich gerne beraten lassen würde, und 3 Vorschläge, von wem man sich eher nicht beraten lassen würde, erarbeitet und zu jedem Vorschlag vermerkt werden, warum man sich von dem/der einen beraten lassen würde und von dem/der anderen nicht. Um diese Einschätzung zu den anderen Gruppenmitgliedern etwas "bodenständiger" zu gestalten und klarer zu machen, worum es geht, sollten Sie für sich innerlich prüfen, ob Sie zu dem/r Betreffenden (zu dem/r Sie gerade Ihre Einschätzung erstellen) aus Sicht seiner während der bisherigen Selbsterfahrung gezeigten Qualitäten und Hindernisse auf der Beziehungsebene sich selbst bzw. einen Ihrer nächsten Angehörigen im Rahmen eines Elternkonfliktes oder einer Partnerschaftskrise oder einer suizidalen Krise in Psychotherapie schicken würden. Dabei sollen Sie sich darin üben, psychotherapeutische Qualitäten und auch deren Hindernisse (und natürlich auch die Begrenztheit und Unbeständigkeit Ihrer Bewertungen und Urteile – nachdem Ihre Therapeutenwahlen von Mal zu Mal variieren werden) zu erkennen.

Für die Beschäftigung und Auflösung der persönlichen Verletzlichkeiten aus den Herkunftsfamilien (ab dem 3. Wochenende; „keine Erziehung verläuft nebenwirkungsfrei!“) ist es erforderlich – außerhalb des Gruppensettings - mindestens 2 bis 3 Tage ganz seiner persönlichen Selbsterfahrung zu widmen (Naikan-Erfahrung; Imaginative Dialoge; Erstellung des eigenen Herkunftsfamilienskriptes sowie für jedes in der Großgruppe vorgestellte Herkunftsfamilien-Skript eine Würdigung mit Ausarbeitung der eigenen Projektionen und Anregungen zur Auflösung der entsprechenden Verletzlichkeiten zu schreiben).

Auch ansonsten ist jeder, der sich für diese Selbsterfahrung entscheidet, dazu aufgerufen, sich bewusst immer wieder im Alltag daran zu erinnern, die Selbsterfahrungsanregungen bei entstehender Dysfunktionalität im Alltag (z. B. bei negativen Emotionen wie Ärger, Neid, Unversöhnlichkeit, usw.) anzuwenden, da sich Achtsamkeitsbasierte Selbsterfahrung durch Wiederholung von den Dysfunktionalität auflösenden Sichtweisen und Praktiken vollzieht.

Jede/r Interessent*in sollte also die Bereitschaft haben, während dieser Selbsterfahrung eigene dysfunktionale Anteile klar zu erkennen und zu benennen und (sich selbst) zu Anregungen und Methoden einladen zu lassen, um diese Dysfunktionalitäten – angesichts der begrenzten Lebenszeit von uns allen – nach seinem/ ihrem individuellen Zeitplan aufzulösen.

Dabei ist zu betonen, dass von der Selbsterfahrungsleitung keinerlei „Veränderungsdruck“

gemacht wird, da viele Selbsterfahrungsprozesse Jahre bis Jahrzehnte dauern und durch eine solche Selbsterfahrung oft nur angestoßen werden können. Gleichzeitig besteht die Erfahrung, dass wenn man sich nicht selber einen Zeitplan zur Auflösung der eigenen Dysfunktionalität macht, der alleinige Wunsch dazu nicht ausreichend ist.

Dazu werden Sie von Ihrer Selbsterfahrungsleitung bei Ihrem „Loslass-Prozess“ von negativen Sicht- und Handlungsweisen gerne und umfangreich mit Anregungen ausgestattet.

Zu diesen Anregungen ist uns wichtig zu vermerken, dass Sie bei der Bearbeitung der Selbsterfahrungsübungen im Prinzip nichts falsch machen können – außer Sie würden sich an den Übungen nicht experimentell versuchen!

Die inhaltliche Bearbeitung der Übungen ist vor allem für Sie selbst und nicht im Sinne einer Qualitätskontrolle gedacht. In diesem Sinne gibt es keine richtige oder falsche Bearbeitung der Übungen.

Jede/r Teilnehmer*in, der/die an den Treffen präsent war und die Zwischenarbeiten bearbeitet hat, bekommt nach Abschluss auch die für seine/ihre Weiterbildung relevante Bescheinigung.

Zur Anwesenheit bei den Gruppentreffen: Lücken in der Anwesenheit erschweren den Prozess der Selbsterfahrung, nicht nur bei dem fehlenden Gruppenmitglied, sondern sie erschweren auch die Gruppendynamik und den Selbsterfahrungsprozess jedes/r anderen Teilnehmer*in. Das liegt vor allem daran, dass ein Schwerpunkt der Achtsamkeitsbasierten Gruppenselbsterfahrung im Erkennen und ggf. der Korrektur bzw. Erweiterung der eigenen Projektionsmuster liegt. Dies kann lediglich bei einem weitgehend gleichbleibenden Gruppensetting geschehen. Deshalb bieten wir nur „geschlossene Gruppen“ an, bei denen alle Teilnehmer*innen die Selbsterfahrung gemeinsam beginnen und beenden.

Weitergabe von Inhalten dieser Selbsterfahrung an Dritte:

Wir möchten Sie ausdrücklich dazu ermuntern, die Übungen aus Ihrer Selbsterfahrung, die Texte und Praktiken, die Sie für geeignet halten, mit Ihren Partnern*innen oder Freund*innen als Möglichkeit einer Vertiefung der gemeinsamen Entwicklung zu teilen und zu diskutieren, denn die gemeinsame Selbstentwicklung führt nach unseren Erfahrungen zu einer fruchtbaren Bereicherung aller Verbindungen.

Zudem ist es sicher auch für Ihre engsten Verbindungen beruhigend und ein Zeichen von Achtsamkeit, wenn diese im Groben wissen, was Sie in Ihrer Selbsterfahrung machen, und dass der Fokus auf Achtsamkeit im gegenseitigen Umgang liegt, der auch diesen Beziehungen zu Gute kommen soll.

Über alle von den Gruppenteilnehmer*innen geäußerten personengebundenen Einzelinhalte besteht Schweigepflicht (siehe dazu die auszufüllende Schweigepflichterklärung).

Dabei stellen wir Ihnen frei, alle Informationen über Ihre Selbsterfahrungsleiter*in und deren Aussagen (selbstverständlich ggf. anonymisiert, bezogen auf die anderen Aussagen über die anderen Gruppenselbsterfahrungssteilnehmer*innen) weiterzugeben.

Für diese Ihre Zeit- und Energieinvestitionen bekommen Sie eine entsprechend intensive Betreuung durch uns (auch in Krisenzeiten, die das allgemeine Leben Ihnen bescheren mag, können Sie uns anschreiben und sich mit entsprechenden ergänzenden Selbsterfahrungsanregungen versorgen lassen), haben die berechnete Aussicht auf eine Verbesserung Ihrer gesamten Beziehungsebene und Lebensqualität und bekommen eine für Ihr Leben und die Begleitung Ihrer Klient*innen im positiven Sinne wirksame Selbsterfahrung.

Nachdem unsere Selbsterfahrung aus den großen, nachhaltig von leidhaften

Bewusstseinszuständen befreienden Achtsamkeitsschulen entnommen ist, sind die dort vermittelten Vorgehensweisen auch gegenüber unseren größten Verletzlichkeiten wie Alter, Krankheit und Tod wirksam, was bei den üblichen Selbsterfahrungskonzepten in der Regel nicht unbedingt der Fall ist.

Wenn Sie mit all dem einverstanden sind, werden Sie zu einem kostenlosen Vorgespräch für diese Selbsterfahrung eingeladen, das etwa 1-2 Stunden in Anspruch nehmen kann und zu dessen Vorbereitung es für Sie erforderlich ist, dass Sie die Artikel „Eine Einführung in das Thema Selbsterfahrung“ und „Achtsamkeitsbasierte Gruppenselbsterfahrung“ aus dem Buch „Der Blick auf sich selbst: Selbsterfahrung in der Psychotherapie“ von Thomas Möslers, Sandra Poppek, Johannes C. Kemper, Andreas Rose, Wolfram Dorrman, Taschenbuch, 1. Oktober 2016, Psychotherapieverlag, ISBN 978-3863331016. gelesen haben, um schon im Vorgespräch häufig gestellte Fragen zu den Besonderheiten von „Achtsamkeitsbasierter Gruppenselbsterfahrung“ vorab klären zu können. Das Buch wird Ihnen nach Aufforderung zugeschickt.

Mit herzlichen Grüßen

PD Dr. med. Thomas Möslers

Lehrer an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen – Nürnberg
für Psychiatrie und Psychotherapie
Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und
Psychotherapeutische Medizin
Lehrtherapeut für Verhaltenstherapie, Sexualtherapie und Sexualmedizin
Achtsamkeitsbasierte Selbsterfahrung und Achtsamkeitsbasierte Thanatologie
www.ivs-nuernberg.de

Dr. med. Sandra Poppek

Ärztin
-Psychotherapie-
-Sexualtherapie und Sexualmedizin-

Ich, _____ (Name, Vorname),
habe den vorstehenden Text gelesen und erkläre mich mit den Voraussetzungen für eine Teilnahme an der „Achtsamkeitsbasierten Gruppenselbsterfahrung nach Möslers/Poppek“ (hier: angeleitet durch PD Dr. med. Thomm Möslers und Dr. med. Sandra Poppek persönlich) grundsätzlich einverstanden:

(Ort, Datum)

(Unterschrift des/r Selbsterfahrungsteilnehmers/in)