

# FAQ Lokale Gruppen

## Häufige Fragen zum Gruppenprozess und Rahmen der Lokalen Gruppen

### **F: Warum legst du soviel Wert auf das Einhalten der Struktur?**

A: Der beschriebene Gruppenprozess ist dafür gedacht, dass sich Menschen auch ohne spirituellen Lehrer oder Therapeuten gemeinsam regulieren und somit entspannen und verbinden können. Die Struktur ersetzt sozusagen den Lehrer oder Therapeuten und dient dazu, dass der ganze Prozess sicher ist, aber auch dass der Verstand/Ego sich nicht einmischen kann und einen echten Austausch verhindert. Die Struktur dient als Halt, Orientierung, Hilfe und Sicherheit um sich gemeinsam in neue, tiefere Kontakterfahrungen zu begeben.

### **F: Ist es sinnvoll außerhalb des eigentlichen Gruppenprozesses Themen die darin angesprochen wurden anschließend weiter zu vertiefen?**

A: Am besten wäre es tatsächlich, das was gesagt wurde im Gruppenprozess zu lassen also direkt danach nicht beim Cafe darüber weiterzusprechen. Eine Idee wäre im Anschluss z.B. eine halbe Stunde mit Musik zu tanzen oder eine halbe oder Stunde in Stille zu Meditieren und dann direkt nach Hause zu gehen. Vielleicht die Plauderstunde eher \*vor\* den Gruppenprozess legen.

### **F: Soll man Teilnehmer/innen darauf hinweisen wenn sie sich zu sehr in Geschichten verlieren, statt von ihren Gefühlen und Zuständen hier/jetzt zu berichten?**

A: Es ist durchaus sinnvoll wenn in einem solchen Fall der Gruppenleiter daraufhin weist aus den Geschichten wieder rauszukommen, das stört den Prozess nicht: "Was ist jetzt? Was fühlst du jetzt?"

### **F: Wie oft sollen die Gruppen stattfinden, in welchem Intervall, wöchentlich oder nur monatlich, was ist empfehlenswert?**

A: Ich denke da gibt es keine feste Regel, es hängt von den Teilnehmern ab. Ich würde das mit der Gruppe individuell klären.

### **F: Müssen die 10 Minuten Sprechzeit in jedem Fall eingehalten werden?**

A: Da ruhig den nächsten dran kommen lassen wenn der Teilnehmer es so möchte, es kann sehr unangenehm sein, wenn sozusagen "gegen das Gefühl" eine Gruppe auf einen schaut aber es keine Kommunikation gibt. Aber vielleicht möchte er oder sie auch einfach nur still dasitzen und die Aufmerksamkeit der Gruppe genießen was völlig ok ist, am besten fragen.

### **F: In meiner Stadt gibt es schon eine Lokale Gruppe, kann ich trotzdem noch eine anbieten?**

A: Ja aber unbedingt! Je mehr desto besser, es können tausende pro Stadt sein. Es gibt keine Konkurrenz dabei, nur Gewinner. Die kleinste Gruppengröße wäre 2 Personen, auch das funktioniert, z.B. bei Paaren ;-). Man kann auch an mehreren Gruppen teilnehmen, oder mehrere anleiten, alles kein Problem.

**F: Ich habe Interesse an Austausch, möchte aber die Gruppe selber nicht leiten oder habe noch keinen Raum. Soll ich mich trotzdem eintragen lassen?**

A: Ja auf jeden Fall. So ist für alle sichtbar, dass es an deinem Ort jemanden gibt, der eine Gruppe bilden möchte. So können sich die Menschen in deiner Region schonmal mit dir vernetzen. Jemand der die Gruppe leiten möchte und ein geeigneter Raum finden sich dann früher oder später.

**F: Ich fühle mich innerlich leer, obwohl ich glaube, dass mir die anderen zugehört haben.**

A: Das Gefühl von Leere bedeutet immer ein Wiedererleben von frühem Nichtverbundensein. Ich würde dir vorschlagen zu schauen, ob eines der folgenden Faktoren zutrifft: Die restliche Gruppe hat nicht wirklich zugehört (z.B. abgelenkt durch eigene Gedanken und Prozesse) oder ich habe garnicht wahrgenommen ob mir die anderen zugehört haben, z.B. dadurch dass ich mich während dem Erzählen innerlich von den anderen getrennt habe. Oft passiert es, dass wir uns nur auf uns selbst konzentrieren können wenn wir uns zuerst trennen, das kann ein Aspekt von Bindungstrauma sein. Wenn das so ist, dann kannst du versuchen während dem Erzählen gleichzeitig die anderen mehr und mehr wahrzunehmen, sodass du und die anderen gleichzeitig da sein dürfen. Leere deutet eher auf Trennung hin (die anderen sind weg), Überflutung eher auf zu sehr Bei-den-anderen-sein (ich bin weg).

**F: Was tun, wenn der Gruppenleiter die vorgegebene Struktur nicht einhält?**

A: Bitte den Gruppenleiter zunächst darauf hinweisen, vielleicht geschieht dies unbeabsichtigt. Falls er die Struktur bewusst ändert und es als "Lokale Gruppe" anbietet, dann einfach eine Email an mich senden, ich entferne dann den Eintrag von der Karte. Die Struktur wurde mir exakt so gegeben, und soll auch exakt so eingehalten werden.

**F: Ich habe mich eintragen lassen, aber bisher hat sich niemand gemeldet...**

A: Es hat damit zu tun, dass die Energie nicht fließt, der Bedarf ist riesig(!), bitte das Video „Aufbau lokaler Gruppen für Kontakt und Heilung V“ anschauen.

**F: Können wir auch zwei oder mehrere Austauschrunden hintereinander machen mit einer kleinen Pause dazwischen?**

A: Das bitte \*nicht\* machen! Denn es führt dazu, dass sich der Verstand wieder dazwischen mogeln kann und man nicht alles mitteilt ("kann ich ja in der zweiten Runde machen"). Die Totalität geht verloren, das wäre nicht im Sinne dieses Prozesses. Es gibt nur diesen einen Moment, entweder man lebt darin oder man lebt nicht, man kann nichts verteilen, aufsplitten oder verschieben. Wenn du mit zuvielen "Verbesserungsvorschlägen" von Teilnehmern konfrontiert wirst, dann verweise auf meine Anweisung die Struktur unbedingt einzuhalten.

**F: Soll die Gruppe offen sein für jeden der spontan kommen möchte, oder lieber geschlossen mit festen regelmäßigen Teilnehmern?**

A: Da gibt es keine Vorgaben, du kannst gerne auch beide Varianten anbieten. Möglicherweise wird das sogar von der Gruppe gewünscht, dass sie in einem geschlossenen Rahmen stattfindet, damit sich mehr Vertrauen aufbauen kann und tiefere Ebenen erreicht werden können. Wenn du beide Varianten anbietest hat es den Vorteil dass die Möglichkeit zum unverbindlichen Ausprobieren besteht und wenn man sich tiefer einlassen möchte dann in die geschlossene Gruppe zu wechseln.

**F: Was soll ich tun, wenn ich jemanden nicht oder nicht mehr in meiner Gruppe haben möchte?**

A: Ganz wichtig: Es ist DEINE Gruppe ;-) Somit kannst du diesbezüglich völlig frei entscheiden was du möchtest, es gibt weder von meiner Seite noch von rechtlicher Seite noch sonstwie eine Verpflichtung jemanden teilnehmen zu lassen! Es soll dir und deinen Teilnehmern Freude bereiten am gemeinsamen Wachsen in die Bewusstwerdung. Du musst auch keine Gründe angeben, z.B. kann man in respektvoller Weise sagen oder schreiben: "Es tut mir leid aber aus Gründen über die ich nicht sprechen möchte, möchte ich nicht dass du teilnimmst. Bitte suche dir ein anderes Hilfsangebot oder frage in einer anderen Gruppe mal nach."

**F: Sollen die Augen beim Sprechen offen oder geschlossen sein?**

A: Bitte die Augen offenlassen, sowohl beim Sprechen als auch beim Zuhören, also alle lassen die Augen möglichst offen. Es geht ja um das Verbundensein mit den Menschen \*außen\*. Wenn jemand nicht direkt in die Gruppe schauen möchte, kann er z.B. auf den Boden oder aus einem Fenster schauen.

**F: Kann ich eine solche Gruppe auch virtuell über das Internet, z.B. per Skype, anbieten?**

A: Das möchte ich nicht, jedenfalls nicht in Verbindung mit meinem Namen oder dem Projekt "Lokale Gruppen". Die Nervensysteme brauchen physischen Kontakt und Austausch. Dieses Projekt soll uns ja gerade zum Kontakt mit echten Menschen zurückbringen. Ein solcher Austausch gehört absolut NICHT ins Internet, sondern in einen geschützten Rahmen!

**F: Macht es Sinn, dass sich die Gruppenleiter über das Internet untereinander vernetzen?**

A: Nein, das macht keinen Sinn, es stört sogar den ganzen Prozess. Der Verstand will immer einer echten, direkten Begegnung mit vollständiger Kommunikation ausweichen. Gruppenleiter, die eine virtuelle Vernetzung mit anderen Gruppenleitern möchten oder brauchen, beweisen damit, dass sie entscheidende Dinge in ihrer Gruppe nicht mitteilen. Über das Internet wird es dann an der lokalen Gruppe vorbei kanalisiert und die Energie steht dort nicht (mehr) zur Verfügung. Das fühlt sich erstmal gut an weil Druck auf einem Nebenschauplatz zeitweilig entladen werden kann. Dadurch wird aber eine unsichtbare Trennung zwischen Leitern und Teilnehmern erzeugt und mit jedem virtuellen Gruppenleitertreffen verstärkt, was mit meinem Projekt nichts mehr zu tun hat. Es soll genau das Gegenteil passieren, nämlich, dass die Rollen in den Hintergrund treten. Das kann aber nur passieren, wenn alles was die Gruppe betrifft auch in der Gruppe mitgeteilt wird. Nochmal: Alles was ihr virtuell austauschen wollt gehört in die lokale Gruppe, da müsst ihr es kommunizieren, nur dadurch kommt es zu einer Transformation!

**F: Was soll ich tun, wenn ich spontan starken Hass oder starkes sexuelles Begehren gegenüber jemandem in der Gruppe empfinde, kann ich das auch mitteilen?**

A: Prinzipiell ja, genau darum geht es, vor allem die basalen, intensiven, biologisch begründeten Bewegungen zu kommunizieren bei denen es immer um Sicherheit oder Fortpflanzung geht. Es ist das was meist unterdrückt, geleugnet und kaum ausgetauscht wird, obwohl es unseren Erlebniskern betrifft. Entscheidend ist, ob man sich selber dabei wohlfühlt dies mitzuteilen. Es geht nicht darum seine eigenen Grenzen zu ignorieren. Was das mit der Person macht die es betrifft, ist dann ihr bzw. seine Sache, darum brauchst du dich nicht sorgen oder kümmern. Solange es neutral kommuniziert wird, also ohne laut zuwerden, Geschichten mit einzubauen usw. führt es immer zu mehr Nähe und Auflösung der Polaritäten.

**F: Was soll ich tun, wenn sich Teilnehmer rücksichtslos verhalten, sich nicht an die Regeln halten oder sonstiges entgegen Absprache tun, was mich als Gruppenleiter in Stress versetzt?**

A: Du als Gruppenleiter musst dich wohl fühlen. Natürlich hat jeder Themen, sodass immer auch eigenes aktiviert wird und mitgeteilt werden möchte. Wenn allerdings Dinge passieren mit denen du nicht klar kommst, und die den Prozess als solches stören (z.B. nach der Sprechzeit einfach aufstehen und rausgehen) musst du den Teilnehmer bitten zu gehen und von der Gruppe ausschließen. Das ist ganz wichtig, für dich! Und damit gibt es überhaupt kein Problem, du kannst ein- und ausladen wen du möchtest, es ist deine Gruppe. Natürlich macht es Sinn vorab zu versuchen die Dinge im Dialog zu klären, bzw. bevor du jemanden zur Gruppe zulässt sicherzustellen, dass er die Beschreibung und wenigstens das erste Video gesehen hat.

**F: Was wenn jemand schwere psychische Störungen hat?**

A: Nimm niemanden in die Gruppe auf, mit dem du dich nicht sicher und wohl fühlst. Es ist kein therapeutisches Angebot, es ist keine Heilkunde, sondern eine Selbsthilfegruppe! Du tritts nicht als Psychotherapeut auf, nur als Organisator. Niemand kann von dir irgendeine Kompetenz in dieser Richtung verlangen. Du bist ja selber auch Teilnehmer und möchtest die Gruppe für deine Themen in Anspruch nehmen. Du kannst ein Vorgespräch vereinbaren, bevor du über die Aufnahme entscheidest. Du kannst dir auch unterschreiben lassen, dass grundsätzlich psychische Gesundheit vorliegt. Und du kannst jeden, jederzeit ohne Angabe von Gründen wieder von der Gruppe ausschließen.

**F: Muss ich das G-Symbol in irgendeiner Form bezüglich meiner Gruppe verwenden?**

A: Das G-Symbol ist nur ein Hilfsmittel und soll der Vernetzung dienen. Wer es nicht mag, braucht es nicht verwenden. Das Symbol ist im Prinzip ein verdichtetes Buch.

**F: Soll die Gruppe in einem neutralen Raum (Praxisraum, Seminarraum, etc.) stattfinden oder geht es auch privat, z.B. im Wohnzimmer?**

A: Grundsätzlich habe ich nichts dagegen wenn sich die Gruppe in Privaträumen trifft. Es ist jedoch aus verschiedenen Gründen viel besser einen neutralen Raum zu wählen wo kein Privatleben stattfindet. Wenn du die Gruppe in deiner Privatwohnung anbieten möchtest, dann stelle sicher, dass du die Menschen die kommen einschätzen kannst und dich mit ihnen sicher und wohl fühlst. Mache im Zweifelsfall ein Vorgespräch außerhalb deiner Privatwohnung. Letztlich wirst du die Erfahrung machen, ob es für dich so geht oder ob du doch lieber einen Seminarraum verwenden möchtest.

**F: Können die Zuhörenden auf bestimmte Mitteilungen wie "Dein Blick löst ... bei mir aus" nonverbal reagieren, also z.B. mit Lächeln, um den Sprechenden zu beruhigen oder sich selbst zu beruhigen?**

A: Im Idealfall sollte es keine Interaktion geben, die Zuwendung der Gruppe sollte nur durch Aufmerksamkeit erfolgen. Wenn es mal geschieht, dass die anderen als Reaktion lächeln ist das aber kein Problem. Nur sollte darauf geachtet werden, dass niemand diesen Weg dauerhaft nutzt um doch in einen Austausch zu gelangen. Statt also mit Lächeln usw. zu reagieren, um ein unangenehmes Gefühl zu vermeiden wäre es besser dieses Gefühl mitzuteilen, wenn man mit Sprechen dran ist.