

# Wer sich selbst kennt, hat es im Leben leichter

Experten laden Interessierte zu zweitägiger Selbsterfahrungs-Tagung in Erlangen ein — Hilfe für den Alltag

„Erkenne dich selbst“, mahnte das Orakel von Delphi und der griechische Dichter Pindar formulierte „Werde der du bist“. Kurz: Sich selbst zu kennen, ist für jeden erstrebenswert. Schon weil Selbsterkenntnis hilft, mit anderen Menschen besser auszukommen und selbst weniger verletztlich zu sein — das sagen die Psychotherapeuten Thomas Möslers und Sandra Poppek vom Institut für Verhaltenstherapie, Verhaltensmedizin und Sexualologie (IVS). Das IVS veranstaltet am Wochenende eine Tagung zu Selbsterfahrung in Erlangen.

*Frau Poppek, laden Sie wirklich alle Studierenden ein?*

**Sandra Poppek:** Ja, das tun wir. Auch wenn wir wissen, dass Selbsterfahrung vor allem für Studierende der sozialen Arbeit, der Psychologie und für Mediziner relevant ist. Gemeint sind aber auch Pädagogen, Lehramtsstudenten und alle Interessierte.

**Thomas Möslers:** Von Selbstentwicklung profitiert jeder: Weil wir alle Menschen sind, die in einer Beziehung zu anderen stehen. Selbsterfahrung erleichtert und intensiviert die Beziehungen.

*Was passiert in einer Selbsterfahrungsgruppe?*

**Möslers:** Bei uns im IVS sind 120 Stunden Selbsterfahrung im Lehrplan, das sind sechs Mal zwei Tage, an denen wir in Gruppen mit jeweils acht bis zehn Personen sprechen. Beim ersten Treffen fragen wir nach persönlichen Verliebtheiten — um zu erkennen, wie subjektiv die Erfahrung von Realität ist. Jeder von uns nimmt immer nur einen Ausschnitt eines Universums an Möglichkeiten an anderen wahr. Beim zweiten Termin imaginieren wir den eigenen Sterbeprozess. Bei der damit verbundenen Lebensrückschau wird noch einmal deutlich, wie unbeständig unsere Meinungen sind und wie sehr sie von Denkgewohnheiten geprägt sind. Ist ein Glas halb voll oder halb leer? Das ist Einstellungssache. Beim Imaginieren — also einer sehr intensiven Fantasie-reise — wird auch klar, was ist mir wirklich wichtig? Was gibt mir Halt?

*Und das hilft im ganz realen Leben?*

**Möslers:** Es stärkt den Rücken und trägt dazu bei, die persönliche Verletzlichkeit zu reduzieren. Sie ist für alle Beziehungen ein Hindernis. Manche Menschen gehen beim kleinsten Anlass wie ein HB-Männchen in die Luft, sie können nicht mehr klar denken und ruhig reagieren. Und wer jeden Morgen von seinem Chef als „Depp“ bezeichnet wird, hat sicher keine gute Laune. Wenn er an dieser Stelle nicht mehr verletztlich ist, kann er anders damit umgehen und macht selbst eine andere Realitätserfahrung



Freuen sich auf ein spannendes Wochenende im Erlanger Audimax: Die beiden Psychotherapeuten Thomas Möslers und Sandra Poppek. Foto: privat

— und der, der ihn runterputzt, merkt, dass keine Reaktion mehr kommt und wird sein Verhalten ändern.

*Sie sagen, dass die meisten Verletzungen und Verletzlichkeiten ihre Spur in den Herkunftsfamilien haben?*

**Möslers:** Wenn ein Vater zum Beispiel einmal sagt, du taugst nichts, oder die Mutter sagt, ich hätte dich lieber gar nicht bekommen sollen — das prägt sich bei vielen Kindern so stark ein, dass sie zehn, 20 Jahre oder ein ganzes Leben lang daran knabbern. Aber vielleicht war das einem spontanen Wutausbruch der Eltern geschuldet, vielleicht haben sie es danach bedauert... Wir sind überzeugt, dass Wahrnehmung, Verhalten und Bewertung auf Mustern basieren, die man gestalten kann. Das besprechen wir in den Teilen 3 bis 5 unserer Selbsterfahrungsgruppen. Wir geben den Teilnehmern dabei ständig Tools an die Hand, wie sie ihren Geist ein Stück weit beherrschen und die Richtung ihrer Gedanken ändern können. Einer unserer Achtsamkeitslehrer, Jon Kabat-Zinn, sagt immer: Glaube nicht alles, was du denkst.

*Sich selbst zu erfahren, auch in Grenzsituationen, das versprechen*

*doch auch andere Aktivitäten: Abenteuerurlaub zum Beispiel, Extremsport, Fasten oder Yoga. Was ist anders in der Selbsterfahrungsgruppe?*

**Möslers:** Es geht ganz speziell um die nachhaltige Auflösung von Verletzlichkeit, das ist beim Bungee-Jumping, im Klettergarten und bei den meisten Freizeitaktivitäten nicht gegeben.

## IM GESPRÄCH

*Die Überschrift zu einem der Vorträge Ihrer Tagung lautet „Vom ich zum Wir“ — ist denn die menschliche Erfahrung so universell, dass man sie verallgemeinern kann?*

**Poppek:** Im Vortrag wird Johannes Kemper die Entwicklung der Selbsterfahrungsgeschichte zeichnen, die mit Freud und einem Patienten auf dem Sofa beginnt. Diese Ausgangssituation ...

**Möslers:** ... bei der der Patient der Nabel der Welt ist und sehr um sich selbst kreist, was die Verletzlichkeiten häufig noch verstärkt ...

**Poppek:** ... hat sich dann auf die Gruppentherapie erweitert, in den 1980er Jahren ist die Selbsterfahrung

auch in der Verhaltenstherapie umgesetzt worden. Und ja: Dass die Erfahrung von Menschen so universell ist, ist auch ein Grund, warum wir bei der Ausbildung von Psychotherapeuten so auf Gruppenselbsterfahrung setzen. In den vergangenen zehn Jahren haben wir 800 Menschen in unseren Gruppen begleitet und beforschen das Gebiet.

*Wenn sich jetzt jemand für Selbsterfahrung interessiert, wo findet er eine Gruppe?*

**Poppek:** Im Rahmen der Ausbildung zum Psychotherapeuten oder zum Facharzt gibt es verschiedene Institute. Das IVS bietet aber auch Gruppen für Patienten und andere Menschen an, die einfach interessiert sind am Leben und etwas für sich tun wollen. Etwa, um beruflich besser zurechtzukommen oder ihre Beziehungen befriedigender zu gestalten.

Interview: GABI PFEIFFER

Die Tagung „Selbsterfahrung und Psychotherapie“, findet am 22. und 23. November im Erlanger Audimax (Bismarckstraße 1), statt. Anmeldung und Kontakt ist unter [www.ivs-nuernberg.de](http://www.ivs-nuernberg.de) oder Telefon (09 11) 599536 möglich.