

# Selbsterfahrung in der Gruppe



Wenn Menschen in einer Gruppe zusammenkommen, machen sie Erfahrungen, ob sie wollen oder nicht. Ich wünsche jeder und jedem, dass sie gute Erfahrungen miteinander machen. Aber wir wissen alle, dass uns das Leben auch Erfahrungen beschert, an denen wir oftmals „zu knabbern“ haben, wie es der Volksmund beschreibt. Oder es gibt eine konkrete Situation mit einem Menschen, die wir einfach nicht verstehen können, so dass viele Fragen offenbleiben und wir irritiert oder sogar verstört zurückbleiben.

Die Teilnahme an einer Selbsterfahrungsgruppe kann hier Licht ins Dunkel bringen.

## **Was geschieht dort?**

Eine Gruppe von Menschen trifft sich einmal im Monat, um in kreativer Weise den offenen Fragen nachzugehen, indem wir in Rollen schlüpfen. In diesen Rollen ist es möglich neue Erfahrungen zu sammeln. Besonders dann, wenn wir die Möglichkeit annehmen, uns in die Rolle des Menschen einzufühlen und einzudenken, der bei uns Fragen hinterlassen hat. Gerade dann machen wir sehr bereichernde Erfahrungen, die Licht ins Dunkel bringen.

Aber auch ein Rollenspiel, das irgendeine Geschichte darstellt, ermöglicht eine Vielfalt an Rollenerfahrungen, die unser Verständnis vom Leben erweitern.

## **Wozu soll das gut sein?**

Wenn wir bewusst, eine andere Rolle übernehmen, geschieht Wachstum in unserem Bewusstsein. Wir gehen damit für eine Weile „in den Mokassins“ einer anderen Person und können die Welt aus den Augen dieser Person sehen.

Das erweitert unser Verständnis füreinander.

Es lässt uns reifen und wachsen im Umgang miteinander.

Er fördert den Frieden untereinander.

Bei Interesse bitte gerne bei mir melden unter [info@brigitte-buerkel.de](mailto:info@brigitte-buerkel.de)

Weitere Informationen über mich unter: <http://www.brigitte-buerkel.de>